

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

Общие сведения

1.	Кафедра	Физики, биологии и инженерных технологий
2.	Специальность	21.05.04 «Горное дело» специализация №3 «Открытые горные работы»
3.	Дисциплина (модуль)	Б1.Б.37 Физическая культура
4.	Количество этапов формирования компетенций (ДЕ, разделов, тем и т.д.)	4

Перечень компетенций:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Критерии и показатели компетенций на различных этапах их формирования.

Этап формирования компетенций (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
<i>1. Лыжная подготовка.</i>	ОК-8	Требования техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Основные понятия; Особенности выбора лыжного инвентаря; требования, предъявляемые к местам занятий.	Переходить с одного лыжного хода на другой; Преодолевать спуски и подъёмы на лыжах, выполнять повороты в движении.	Правильной техникой различными способами передвижения на лыжах во время преодоления дистанции 5 км по слабопересеченной местности	Контрольные нормативы
<i>2. Атлетическая гимнастика.</i>	ОК-8	Средства и методы атлетической гимнастики, возможности их применения для физического совершенствования	регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений атлетической гимнастики; использовать эти упражнения для укрепления здоровья, развития основных физических качеств	правильной техники выполнения упражнений атлетической гимнастики при сдаче контрольных нормативов	Контрольные нормативы
<i>3. Легкоатлетическая подготовка.</i>	ОК-8	значение упражнений легкой атлетики для повышения функциональных и двигательных возможностей своего организма.	регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений легкой атлетики; использовать данные упражнения для повышения физической подготовленности.	правильной техники выполнения упражнений легкой атлетики при сдаче контрольных нормативов.	Контрольные нормативы
<i>4. Организация и методика проведения спортивных игр.</i>	ОК-8	социальную сущность игры и ее роль в современном обществе, основные признаки игровой деятельности, гигиеническое и оздоровительное значение спортивных игр.	формулировать образовательные и воспитательные задачи игр; умеет их решать в процессе игры; подбирать варианты игры в зависимости от педагогических задач и контингента занимающихся.	методикой проведения спортивных игр (подготовка к проведению игры; организация играющих; руководство процессом игры; подведение итогов игры).	Контрольные нормативы

Критерии и шкалы оценивания

На основании данных о состоянии здоровья, физическом развитии и подготовленности, для проведения практических занятий по программе физического воспитания студенты распределяются на 3 медицинские группы.

Распределение студентов на группы для занятий физической культурой

<i>Наименование группы</i>	<i>Медицинская характеристика группы</i>	<i>Допускаемая физическая нагрузка</i>
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физической культуры в полном объеме, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физической культуры при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, длительные занятия для повышения физической подготовленности и физического развития
Специальная медицинская	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок	Занятия по специальным учебным программам

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, подготовительном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения дисциплины является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

1. Контрольные нормативы

Лыжная подготовка						
Основная группа						
Юноши	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28.30 и более	27.45	26.25	25.00	23.50

Девушки	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	21.00 и более	20.00	19.30	18.30	18.00
	Баллы	10	15	20	25	30
<i>Подготовительная группа</i>						
Бег на лыжах 3 км без учета времени		30				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке		15				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		15				
Итого баллов		30				
Атлетическая гимнастика						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Подтягивание на перекладине (число раз)	5 и менее	7	9	12	15
	Баллы	2	4	6	8	10
	Прыжки в длину с места (см)	215 и менее	223	230	240	250
	Баллы	1	2	3	4	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	5	7	9	12	15
	Баллы	2	4	6	8	10
	Упражнение «Держание угла» (сек)	5	7	9	12	15
	Баллы	1	2	3	4	5
Итого баллов		6	12	18	24	30
Девушки	Поднимание туловища из положения “лежа на спине”, руки за головой, ноги закреплены (число раз)	20 и менее	30	40	50	60
	Баллы	1	2	3	4	5
	Прыжки в длину с места (см)	150 и менее	160	168	180	190
	Баллы	2	4	6	8	10
	Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку (число раз)	4 и менее	6	8	10	12
	Баллы	1	2	3	4	5
	Сгибание и разгибание рук из положения лежа (число раз)	4 и менее	6	10	16	20
Баллы	2	4	6	8	10	
Итого баллов		6	12	18	24	30
<i>Подготовительная группа</i>						
Выполнение поднимания туловища из положения “лежа на спине” с демонстрацией техники		10				
Выполнение прыжка в длину с места с демонстрацией техники		10				
Выполнение сгибаний и разгибание рук из положения лежа с демонстрацией техники		10				

Итого баллов		30				
Специальная группа						
Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		15				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		15				
Итого баллов		30				
Легкоатлетическая подготовка						
Основная группа						
Юноши	Бег 100 м (с)	14,6 и более	14,3	14,0	13,6	13,2
	Баллы	3	6	9	12	15
	Бег 3000 м (мин, с)	14.30 и более	13.50	13.10	12.35	12.00
	Баллы	3	6	9	12	15
Итого баллов		6	12	18	24	30
Девушки	Бег 100 м (с)	18,7 и более	17,9	17,0	16,0	15,7
	Баллы	3	6	9	12	15
	Бег 2000 м (мин, с)	12.10 и более	11.50	11.15	10.50	10.15
	Баллы	3	6	9	12	15
Итого баллов		6	12	18	24	30
Подготовительная группа						
Бег 100 м без учета времени		15				
Бег 2000 м без учета времени		15				
Итого баллов		30				
Специальная группа						
Знание техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке		15				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		15				
Итого баллов		30				
Организация и методика проведения спортивных игр						
Основная группа						
Баскетбол						
Штрафные броски (попаданий из 10)	4 и менее	5	6			
Баллы	1	3	5			
Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины (попаданий из 10)	4 и менее	5	6			
Баллы	1	3	5			
Ведение и броски в движении (очков за бросок)	Выполнено за 10	Выполнено за 13	Выполнено за 16			
Баллы	1	3	5			
Итого баллов	3	9	15			
Волейбол						
Подача (попаданий из 6)	2	3	4			
Баллы	1	3	5			
Передачи над головой (выполнено передач из 10)	6	8	10			
Баллы	1	3	5			
Нападающий удар	выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени	выполнен правильно, с незначительными ошибками	прием выполнен в основном правильно, допущены 2 и более незначительные ошибки			
Баллы	1	3	5			
Итого баллов	3	9	15			

<i>Подготовительная группа</i>	
Баскетбол	
Выполнение штрафного броска с демонстрацией техники	5
Выполнение бросков с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины с демонстрацией техники	5
Ведение и броски в движении с демонстрацией техники	5
Итого баллов	15
Волейбол	
Выполнение подачи с демонстрацией техники	5
Выполнение передачи над головой с демонстрацией техники	5
Выполнение нападающего удара с демонстрацией техники	5
Итого баллов	15
<i>Специальная группа</i>	
Знание техники безопасности при организации и проведении спортивных игр	10
Знание правил игры в баскетбол и волейбол	10
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)	10
Итого баллов	30

2. Зачет

Баллы, получаемые на зачете складываются из двух составляющих:

1. посещаемость занятий: за каждые 2 академических часа посещенных занятий ставится 1 балл (максимум – 18 баллов).

2. выполнение контрольных нормативов в течение семестра:

набрано баллов в течение семестра за сдачу контрольных нормативов	25-30	35-40	40-50	50-55	55-60
баллов на зачете	18	19	20	21	22

3. Реферат

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, получают зачет на основании написания и защиты реферата.

Реферат или контрольная работа выполняется под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами по дисциплине «Физическая культура» и предполагает серьезную самостоятельную работу студента.

Тема работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренной учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

Примерные темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

- 1.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- 2.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- 3.** Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- 4.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
- 5.** Первая помощь при травмах
- 6.** Составление и демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.д.