

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

**Общие сведения**

1.	Кафедра	<b>Физики, биологии и инженерных технологий</b>
2.	Специальность	<b>21.05.04 Горное дело специализация №2 «Подземная разработка рудных месторождений»</b>
3.	Дисциплина (модуль)	<b>Б1.Б.37 Физическая культура</b>
4.	Количество этапов формирования компетенций (ДЕ, разделов, тем и т.д.)	<b>4</b>

**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

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

	(число раз)					
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Сгибание и разгибание рук из положения лежа (число раз)	4 и менее	6	10	16	20
	<b>Баллы</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<b>Итого баллов</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>
<i>Подготовительная группа</i>						
Выполнение поднимания туловища из положения "лежа на спине" с демонстрацией техники		<b>10</b>				
Выполнение прыжка в длину с места с демонстрацией техники		<b>10</b>				
Выполнение сгибаний и разгибание рук из положения лежа с демонстрацией техники		<b>10</b>				
<b>Итого баллов</b>		<b>30</b>				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		<b>15</b>				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		<b>15</b>				
<b>Итого баллов</b>		<b>30</b>				
<b>Легкоатлетическая подготовка</b>						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Бег 100 м (с)	14,6 и более	14,3	14,0	13,6	13,2
	<b>Баллы</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
	Бег 3000 м (мин, с)	14.30 и более	13.50	13.10	12.35	12.00
	<b>Баллы</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Итого баллов</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>
Девушки	Бег 100 м (с)	18,7 и более	17,9	17,0	16,0	15,7
	<b>Баллы</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
	Бег 2000 м (мин, с)	12.10 и более	11.50	11.15	10.50	10.15
	<b>Баллы</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Итого баллов</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>
<i>Подготовительная группа</i>						
Бег 100 м без учета		<b>15</b>				

времени			
Бег 2000 м без учета времени	<b>15</b>		
<b>Итого баллов</b>	<b>30</b>		
<i>Специальная группа</i>			
Знание техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке	<b>15</b>		
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)	<b>15</b>		
<b>Итого баллов</b>	<b>30</b>		
<b>Организация и методика проведения спортивных игр</b>			
<i>Основная группа</i>			
<b>Баскетбол</b>			
Штрафные броски (попаданий из 10)	4 и менее	5	6
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины (попаданий из 10)	4 и менее	5	6
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Ведение и броски в движении (очков за бросок)	Выполнено за 10	Выполнено за 13	Выполнено за 16
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Итого баллов</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
<b>Волейбол</b>			
Подача (попаданий из 6)	2	3	4
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Передачи над головой (выполнено передач из 10)	6	8	10
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
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
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Итого баллов</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
<i>Подготовительная группа</i>			
<b>Баскетбол</b>			
Выполнение штрафного броска с демонстрацией	<b>5</b>		

техники	
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
<b>Итого баллов</b>	<b>15</b>
<b>Волейбол</b>	
Выполнение подачи с демонстрацией техники	5
Выполнение передачи над головой с демонстрацией техники	5
Выполнение нападающего удара с демонстрацией техники	5
<b>Итого баллов</b>	<b>15</b>
<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
<b>Итого баллов</b>	<b>30</b>

## 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.