

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

1	Кафедра	Физики, биологии и инженерных технологий
2	Направление	21.05.04 «Горное дело» специализация №3 «Открытые горные работы»
3	Дисциплина (модуль)	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
4.	Количество этапов формирования компетенций (ДЕ, разделов, тем и т.д.)	6

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. 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>2. Техника выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол»</i>	ОК-8	Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу; Основные понятия: Правила игры; требования предъявляемые баскетболом к способностям занимающихся	Выполнять стойки ,перемещения; Передачи мяча на месте и в движении; Броски мяча в корзину с разных дистанций и другие приёмы	правильной техникой выполнения приемов игры в баскетбол при сдаче контрольных нормативов	Контрольные нормативы
<i>3. Техника выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол»</i>	ОК-8	правила игры в волейбол, требования техники безопасности к занятиям волейболом..	использовать игру для развития физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.	правильной техникой выполнения приемов игры в волейбол.	Контрольные нормативы
<i>4. 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

<p>5. <i>Атлетическая гимнастика</i></p>	<p>ОК-8</p>	<p>Средства и методы атлетической гимнастики, возможности их применения для физического совершенствования</p>	<p>регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений атлетической гимнастики; использовать эти упражнения для укрепления здоровья, развития основных физических качеств</p>	<p>правильной техники выполнения упражнений атлетической гимнастики при сдаче контрольных нормативов</p>	<p>Контрольные нормативы</p>
<p>6. <i>Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах</i></p>	<p>ОК-8</p>	<p>Требования техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Основные понятия; Особенности выбора лыжного инвентаря; требования, предъявляемые к местам занятий.</p>	<p>Переходить с одного лыжного хода на другой; Преодолевать спуски и подъёмы на лыжах, выполнять повороты в движении.</p>	<p>Правильной техникой различными способами передвижения на лыжах во время преодоления дистанции 5 км по слабопересеченной местности</p>	<p>Контрольные нормативы</p>

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 специального отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 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

1 семестр				
Легкоатлетическая подготовка				
Основная группа				
Юноши	Скоростно-силовая подготовленность Бег 100м (сек)	14,0 и более	13,6	13,2
	Баллы	10	20	30
	Общая выносливость: Бег 3 км (мин, сек)	13.10 и более	12.35	12.00
	Баллы	10	20	30
Итого баллов		20	40	60
Девушки	Скоростно-силовая подготовленность Бег 100м (сек)	17,0	16,0	15,7
	Баллы	10	20	30
	Общая выносливость: Бег 2 км (мин, сек)	11.15	10.50	10.15
	Баллы	10	20	30
Итого баллов		20	40	60
Подготовительная группа				
Бег 100 м без учета времени		30		
Бег 2000 м без учета времени		30		
Итого баллов		60		
Специальная группа				
Знание техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке		30		
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		30		
Итого баллов		60		
2 семестр				
Баскетбол				
Основная группа				
Штрафные броски (попаданий из 10)	4 и менее	5	6	
Баллы	4	12	20	
Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины (попаданий из 10)	4 и менее	5	6	
Баллы	4	12	20	
Ведение и броски в движении (очков за бросок)	Выполнено за 10	Выполнено за 13	Выполнено за 16	
Баллы	4	12	20	
Итого баллов		12	36	60
Подготовительная группа				
Выполнение штрафного броска с демонстрацией техники	20			
Выполнение бросков с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины с демонстрацией техники	20			
Ведение и броски в движении с демонстрацией техники	20			
Итого баллов		60		
Специальная группа				
Знание техники безопасности	20			

при организации и проведении спортивных игр						
Знание правил игры в баскетбол	20					
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)	20					
Итого баллов	60					
3 семестр						
Волейбол						
<i>Основная группа</i>						
Подача (попаданий из 6)	2	3	4			
Баллы	4	12	20			
Передачи над головой (выполнено передач из 10)	6	8	10			
Баллы	4	12	20			
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	4	12	20			
Итого баллов	12	36	60			
<i>Подготовительная группа</i>						
Выполнение подачи с демонстрацией техники	20					
Выполнение передачи над головой с демонстрацией техники	20					
Выполнение нападающего удара с демонстрацией техники	20					
Итого баллов	60					
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности при организации и проведении спортивных игр	20					
Знание правил игры в волейбол	20					
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)	20					
Итого баллов	60					
4 семестр						
Лыжная подготовка						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28.30 и более	27.45	26.25	25.00	23.50
	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	21.00 и более	20.00	19.30	18.30	18.00
Девушки	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28.30 и более	27.45	26.25	25.00	23.50
	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	21.00 и более	20.00	19.30	18.30	18.00
Баллы	20	30	40	50	60	
<i>Подготовительная группа</i>						
Бег на лыжах 3 км без учета времени	60					
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке	30					
ЛФК (составление комплекса	30					

подводящих упражнений по направлению подготовки)				
Итого баллов		60		
5 семестр				
Атлетическая гимнастика				
<i>Основная группа</i>				
Юноши	Подтягивание на перекладине (число раз)	9	12	15
	Баллы	4	12	20
	Прыжки в длину с места (см)	230	240	250
	Баллы	4	12	20
	Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены (число раз)	30	40	50
	Баллы	4	12	20
Итого баллов		12	36	60
Девушки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (число раз)	10	14	20
	Баллы	4	12	20
	Прыжки в длину с места (см)	168	180	190
	Баллы	4	12	20
	Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены (число раз)	20	25	30
Баллы	4	12	20	
Итого баллов		12	36	60
<i>Подготовительная группа</i>				
Выполнение поднимания туловища из положения "лежа на спине" с демонстрацией техники		20		
Выполнение прыжка в длину с места с демонстрацией техники		20		
Выполнение сгибаний и разгибание рук из положения лежа с демонстрацией техники		20		
Итого баллов		60		
<i>Специальная группа</i>				
Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		30		
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		30		
Итого баллов		60		
6 семестр				
Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах				
<i>Основная группа</i>				
Юноши	Бег на лыжах 10 км (мин, с)	55.00 и более	52.00	50.00

Девушки	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	34.15 и более	32.30	31.00
	Баллы	20	40	60
<i>Подготовительная группа</i>				
	Бег на лыжах 5 км без учета времени	60		
<i>Специальная группа</i>				
	Знание техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке	30		
	ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)	30		
	Итого баллов	60		

2. Зачет

Баллы, получаемые на зачете складываются из двух составляющих:

1. посещаемость занятий: за каждые 4 академических часа посещенных занятий ставится 1 балл (*1 семестр:* максимум – 15 баллов; *2 семестр:* максимум – 16 баллов; *3 семестр:* максимум – 15 баллов; *4 семестр:* максимум – 10 баллов; *5 семестр:* максимум – 15 баллов; *6 семестр:* максимум – 10 баллов).

2. выполнение контрольных нормативов в течение семестра:

набрано баллов в течение семестра за сдачу контрольных нормативов		24-30	30-40	40-50	50-60
баллов на зачете	1 семестр	22	23	24	25
	2 семестр	21	22	23	24
	3 семестр	22	23	24	25
	4 семестр	27	28	29	30
	5 семестр	22	23	24	25
	6 семестр	27	28	29	30

3. Реферат

Студенты, освобожденные от практических занятий 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 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 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.

Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-ый семестр. Первая помощь при травмах

6-ый семестр. Составление и демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.д.