

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

1	Кафедра	Горного дела, наук о Земле и природообустройства
2	Специальность	21.05.04 «Горное дело» специализации №2 «Подземная разработка рудных месторождений»
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 компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
<i>1. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.</i>	ОК-8	значение упражнений легкой атлетики для повышения функциональных и двигательных возможностей своего организма.	регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений легкой атлетики; отбирать упражнения легкой атлетики для повышения физической подготовленности.	правильной техникой выполнения упражнений легкой атлетики. Освоены специальные упражнения для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки.
<i>2. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.</i>	ОК-8	средства и методы атлетической гимнастики, а также возможности их применения для физического совершенствования.	регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений атлетической гимнастики; использовать упражнения атлетической гимнастики для укрепления и сохранения здоровья, развития основных физических качеств.	правильной техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики. Определяет структуру и содержание занятий атлетической гимнастикой в зависимости от поставленных задач.	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки.
<i>3. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».</i>	ОК-8	правила игры в волейбол, требования техники безопасности к занятиям волейболом. Понимает основные понятия.	использовать приемы волейбола для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата.	правильной техникой выполнения приемов волейбола во время занятий. Освоен комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки.	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки.
<i>4. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Флорбол».</i>	ОК-8	социальную сущность игры и ее роль в современном обществе, основные признаки игровой деятельности, гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр.	формулировать образовательные и воспитательные задачи подвижных игр; умеет их решать в процессе игры; подбирать игры в зависимости от педагогических задач и контингента занимающихся.	педагогическими требованиями к организации и проведению подвижных игр: подготовка к проведению игры; организация играющих; руководство процессом игры; подведение итогов	Работа на практических занятиях. Выполнение заданий соответственно правилам подвижных игр. Составление учебной карточки подвижной игры по

				игры.	образцу.
<i>5. Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.</i>	ОК-8	требования техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой; основные понятия; особенности выбора лыжного инвентаря; требования, предъявляемые к местам занятий. Знает классификацию способов передвижения на лыжах.	переходить с одного лыжного хода на другой; преодолевать спуски и подъемы на лыжах, выполнять повороты в движении.	различными способами передвижения на лыжах во время преодоления дистанций по естественному рельефу.	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки.
<i>6. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.</i>	ОК-8	значение ОФП для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	личный опыт упражнений ОФП для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных целей.	правильной техникой выполнения упражнений общей физической подготовки. Владеет специальными упражнениями для развития силы.	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки.
<i>7. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».</i>	ОК-8	требования техники безопасности на занятиях по баскетболу; основные понятия; правила игры; требования, предъявляемые данной спортивной игрой к способностям занимающихся.	выполнять стойки и перемещения; передачи на месте и в движении; броски в кольцо и др. приемы.	правильной техникой выполнения приемов баскетбола. Освоен комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки.	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки.
<i>8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.</i>	ОК-8	основные понятия; значение гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, повышения функциональных и двигательных возможностей занимающихся. Знает классификацию строевых упражнений, а также классификацию ОРУ.	демонстрировать правильную технику выполнения гимнастических упражнений; способен составлять комплексы гимнастических упражнений в зависимости от задач и контингента занимающихся.	методикой составления и проведения ОРУ, а также строевых упражнений, строевыми приемами; основами гимнастической терминологии.	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки. Проведение комплекса ОРУ без

					предметов.
<i>9. Совершенствование техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям. Прикладное значение л/а упражнений.</i>	ОК-8	значение упражнений легкой атлетики для повышения функциональных и двигательных возможностей своего организма.	регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений легкой атлетики; отбирать упражнения легкой атлетики для повышения физической подготовленности.	правильной техникой выполнения упражнений легкой атлетики. Воспроизводит комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки.	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки.
<i>10. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Прикладное значение упражнений.</i>	ОК-8	средства и методы атлетической гимнастики, а также возможности их применения для физического совершенствования.	регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений атлетической гимнастики; использовать упражнения атлетической гимнастики для укрепления и сохранения здоровья, развития основных физических качеств.	правильной техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрирует специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки.
<i>11. Совершенствование техники и методики обучения элементам, спортивной игры «Волейбол». Прикладное значение спортивных игр.</i>	ОК-8	правила игры в волейбол, требования техники безопасности к занятиям волейболом. Понимает основные понятия. Анализирует правила игры в волейбол.	использовать приемы волейбола для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата.	правильной техникой выполнения приемов волейбола во время игры (стойки и перемещения, передачи мяча, подачи).	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки.
<i>12. Методика проведения подвижных игр. Прикладное значение подвижных игр.</i>	ОК-8	социальную сущность игры и ее роль в современном обществе, основные признаки игровой деятельности, гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр.	формулировать образовательные и воспитательные задачи подвижных игр; умеет их решать в процессе игры; подбирать игры в зависимости от педагогических задач и контингента занимающихся.	методикой проведения подвижных игр (подготовка к проведению игры; организация играющих; руководство процессом игры; подведение итогов игры).	Работа на практических занятиях. Выполнение заданий соответственно правил подвижных игр. Проведение подвижной игры.
<i>13. Совершенствование</i>	ОК-8	требования техники	переходить с одного	различными способами	Работа на

<i>техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Прикладное значение лыжной подготовки.</i>		безопасности при занятиях лыжной подготовкой; основные понятия; особенности выбора лыжного инвентаря; требования, предъявляемые к местам занятий.	лыжного хода на другой; преодолевать спуски и подъемы на лыжах, выполнять повороты в движении. Способен подбирать подвижные игры и эстафеты в период лыжной подготовки	передвижения на лыжах во время преодоления дистанций по естественному рельефу.	практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки.
<i>14. Совершенствование техники и методики обучения элементам спортивной игры «Баскетбол». Прикладное значение спортивных игр.</i>	ОК-8	требования техники безопасности на занятиях по баскетболу; основные понятия; правила игры; требования, предъявляемые данной спортивной игрой к способностям занимающихся.	выполнять стойки и перемещения; передачи на месте и в движении; броски в кольцо и др. приемы.	правильной техникой выполнения приемов баскетбола во время игры.	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки.
<i>15. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.</i>	ОК-8	значение ОФП для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	приобретать личный опыт упражнений ОФП для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных целей.	правильной техникой выполнения упражнений общей физической подготовки. Освоен комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки.	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки.
<i>16. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. Прикладное значение гимнастических упражнений.</i>	ОК-8	основные понятия; значение гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей занимающихся.	демонстрировать правильную технику выполнения гимнастических упражнений; способен составлять комплексы гимнастических упражнений в зависимости от задач и контингента занимающихся.	методикой составления и проведения ОРУ, а также строевых упражнений, строевыми приемами; основами гимнастической терминологии.	Работа на практических занятиях. Выполнение различных двигательных заданий по направлению подготовки. Проведение подготовительной части занятия.
<i>17. Учебно-тренировочные занятия.</i>	ОК-8	важность техники безопасности при занятиях	использовать накопленные в области физической	средствами и методами оценки собственного	Работа на практических

<p><i>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</i></p>		<p>физкультурно-спортивной деятельностью. Понимает важность занятий физической культурой или каким-либо видом спорта для эффективного обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>культуры и спорта духовные ценности для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.</p>	<p>физического состояния; техникой выполнения упражнений физической культуры или избранного вида спорта. Обосновывает индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений для самостоятельных занятий.</p>	<p>занятиях; выполнение двигательных заданий преподавателя</p>
<p><i>18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</i></p>	<p>ОК-8</p>	<p>значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>отличать объективные показатели самоконтроля от субъективных.</p>	<p>знаниями для составления и ведения дневника самоконтроля.</p>	<p>Ведение дневника самоконтроля</p>

Контрольные нормативы по практическому разделу дисциплины:

Шкала оценивания - таблица контрольных нормативов по практическому разделу:

Практический раздел - контрольные нормативы

Нормативные требования по баскетболу

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Передача мяча в стену (кол-во раз, 30 секунд, расстояние от стены - 3 м)	30	28	25	20	< 20	28	25	20	18	< 18
2.	Челночный бег с ведением мяча (оценка техники, кол-во ошибок)	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5

Нормативные требования по ОФП

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Приседание (кол-во раз, 30 секунд)	30	26	24	23	21	27	23	21	19	16
2.	«Челночный бег», 3 x 10 м. (с учетом времени)	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	8,8	9,0	9,2	9,5	9,8
3.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз, 60 секунд)	130	110	90	80	70	120	100	80	70	60

Нормативные требования по легкой атлетике

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м. (с учетом времени)	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
2.	Бег 1000 м. (с учетом времени)	4,30	4,40	4,50	5,00	б/у	5,00	5,30	6,00	6,30	б/у
3.	Прыжок в длину с места (см.)	230	220	210	200	190	180	170	160	150	140

Нормативные требования по волейболу

№	Тесты	юноши и девушки				
		5	4	3	2	1
1.	Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)	12 и >	10	8	6	4
2.	Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)	12 и >	10	8	6	4
3.	Нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки)	5	4	3	2	1

Нормативные требования по атлетической гимнастике

№	Тесты	Девушки					Юноши				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд)	20	18	16	14	12	-	-	-	-	-
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд)	26	24	22	20	14	28	26	24	22	20
3.	Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд)	22	20	16	14	12	26	24	20	18	16

5.	Подъем на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	12	10	8	6	4
----	------------------------------------	---	---	---	---	---	----	----	---	---	---

Нормативные требования по подвижным играм – составление учебной карточки подвижной игры.

Нормативные требования по гимнастике - составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов (ОРУ).

Нормативные требования по лыжному спорту – прохождение дистанции.

Нормативные требования по баскетболу

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Обводка стоек с броском в кольцо (оценивается техника выполнения, кол-во ошибок)	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков, кол-во раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Нормативные требования по легкой атлетике

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м, (сек)	13,6	14,3	14,8	15,0	15,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
2.	Бег 1000 м, (сек)	4,20	4,30	4,40	4,50	б/у	4,40	5,00	5,30	6,00	б/у
3.	Прыжок в длину с места, (см)	240	230	220	210	200	190	180	170	160	150

Нормативные требования по ОФП

№	Тесты	юноши					девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Приседание (кол-во раз, 30 секунд)	30	26	25	21	18	27	23	21	19	16
2.	«Челночный бег», 3 x 10 м (с учетом времени)	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	8,7	8,9	9,1	9,4	9,7
3.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз, 60 секунд)	140	120	100	90	80	130	110	90	80	70

Нормативные требования по волейболу

№	Тесты	юноши и девушки				
		5	4	3	2	1
1.	Передача сверху двумя руками в стенку (оценивается техника, кол-во раз)	12 и >	10	8	6	4
2.	Передача снизу двумя руками в стенку (оценивается техника, кол-во раз)	12 и >	10	8	6	4
3.	Верхняя прямая подача через волейбольную сетку (из 5 в пределы противоположной площадки)	5	4	3	2	1

Нормативные требования по атлетической гимнастике

№	Тесты	Девушки					Юноши				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд)	22	20	18	16	14	-	-	-	-	-
2.	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз, 30 секунд)	28	26	21	19	17	30	28	23	21	20
3.	Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз, 30 секунд)	23	21	19	17	15	27	25	23	21	19
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5

Нормативные требования по подвижным играм – проведение подвижной игры.

Нормативные требования по гимнастике - проведение подготовительной части занятия, проведение комплекса ОРУ с предметом (гимнастическая палка, обруч, мяч, гимнастическая скакалка).

Нормативные требования по лыжному спорту - прохождение дистанции.

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, пропустившие занятия по болезни, должны в течение недели предоставить преподавателю, ведущему занятия, медицинскую справку.

Практический учебный материал для студентов специального учебного отделения имеет корригирующую гимнастику и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выражаемости структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. 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.

На основании учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», 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.

Вопросы к зачету по дисциплине “Элективные дисциплины по физической культуре и спорту”

1. Физкультура и спорт. Ценности физической культуры и спорта.
2. Методика составления утренней гигиенической зарядки.
3. Физическое воспитание, физическое развитие.
4. Методика составления производственной гимнастики.
5. Психофизическая подготовка.
6. Средства и формы закаливания.
7. Жизненно необходимые умения и навыки.
8. Средства восстановления в физкультуре и спорте.
9. Физическая и функциональная подготовленность.
10. Развитие физических качеств.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи.
12. Физкультура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
13. Формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Социальные функции физической культуры.
15. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
16. Функциональные системы организма. Костно-мышечная система.
17. Методика составления комплекса общеразвивающих физических упражнений.
18. Утомление при физической и умственной работе.
19. Влияние образа жизни на здоровье.
20. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм человека.
21. Восстановление работоспособности.
22. Биологические ритмы, их влияние на работоспособность.
23. Элементы, составляющие здоровый образ жизни.
24. Простейшие методы определения своего физического развития.
25. Вредные привычки, их профилактика.
26. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
27. Нарушение зрения. Профилактика и коррекция.
28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
29. Методические принципы физического воспитания.
30. Понятие “здоровье”, его содержание и критерии.
31. Тренированность. Основные черты тренированного организма.
32. Факторы, влияющие на здоровье.
33. Врачебно-педагогический контроль.
34. Производственная физическая культура. Цели и задачи.
35. Факторы, влияющие на нарушение осанки. Профилактика.
36. Краткая характеристика баскетбола. Правила игры.
37. Краткая характеристика волейбола. Правила игры.
38. Краткая характеристика лыжного спорта.
39. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
40. Легкая атлетика. Ее краткая характеристика.

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

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.