

**Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт**  
**21.05.04 Горное дело**  
**Специализация №3 «Открытые горные работы»**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора - 2014**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ**  
**АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Специальность	21.05.04 Горное дело
3.	Специализация	№3 «Открытые горные работы»
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2014

**2. Перечень компетенций**

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

### 3. Критерии и показатели оценивания 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:	
<b>1 семестр</b>					
1. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	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 при сдаче контрольных нормативов.	Легкая атлетика (сдача контрольных нормативов)
2. Техника выполнения элементов игры «Волейбол».	ОК-8	правила игры в волейбол, требования техники безопасности к занятиям волейболом. Владеет основными понятиями.	использовать приемы волейбола для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата.	правильной техникой выполнения приемов волейбола во время сдачи контрольных нормативов (стойки и перемещения, передачи мяча, подачи).	Спортивные игры (волейбол) (сдача контрольных нормативов)
3. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.	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 приемов футбола при сдаче контрольных нормативов.	Атлетическая гимнастика (сдача контрольных нормативов)
<b>2 семестр</b>					
1. Техника выполнения различных способов передвижения на лыжах.	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 подъемы на лыжах, выполнять повороты в движении.	правильной техникой различными способами передвижения на лыжах во время преодоления дистанции 5 км по естественному рельефу	Лыжный спорт (сдача контрольных нормативов)
2. Техника выполнения элементов игры «Баскетбол».	ОК-8	Правила игры в баскетбол, требования техники безопасности к занятиям баскетболом. Владеет основными понятиями.	Использовать приемы игры в баскетбол для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитания волевых качеств.	Правильной техникой выполнения приемов игры в баскетбол во время сдачи контрольных нормативов (стойки, перемещения, передачи и броски мяча).	Спортивные игры (баскетбол) (сдача контрольных нормативов)

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

##### 4.1. Контрольные нормативы

В течение семестра обучающийся сдает контрольные нормативы по следующим видам спорта:

<b>Лыжная подготовка</b>						
<i>Основная группа</i>						
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
<b>Итого баллов</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>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>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<b>Итого баллов</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</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>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</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>
<b>Итого баллов</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
<i>Подготовительная группа</i>						
Выполнение поднимания туловища из положения "лежа на спине" с демонстрацией техники		<b>5</b>				
Выполнение прыжка в длину с места с демонстрацией техники		<b>5</b>				
<b>Итого баллов</b>		<b>10</b>				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		<b>5</b>				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		<b>5</b>				
<b>Итого баллов</b>		<b>10</b>				

<b>Легкая атлетика</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>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Бег 3000 м (мин, с)	14.30 и более	13.50	13.10	12.35	12.00
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Итого баллов</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
Девушки	Бег 100 м (с)	18,7 и более	17,9	17,0	16,0	15,7
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Бег 2000 м (мин, с)	12.10 и более	11.50	11.15	10.50	10.15
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Итого баллов</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<i>Подготовительная группа</i>						
Бег 100 м без учета времени		5				
Бег 2000 м без учета времени		5				
<b>Итого баллов</b>		<b>10</b>				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке		5				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		5				
<b>Итого баллов</b>		<b>10</b>				
<b>Спортивные игры</b>						
<b>Баскетбол</b>						
<i>Основная группа</i>						
Штрафные броски (попаданий из 10)	4 и менее	5			6	
<b>Баллы</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>15</b>	
Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины (попаданий из 10)	4 и менее	5			6	
<b>Баллы</b>	<b>5</b>	<b>10</b>			<b>15</b>	
<b>Итого баллов</b>	<b>10</b>	<b>20</b>			<b>30</b>	
<i>Подготовительная группа</i>						
Выполнение штрафного броска с демонстрацией техники		5				
Выполнение бросков с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины с демонстрацией техники		5				
<b>Итого баллов</b>		<b>10</b>				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности при организации и проведении спортивных игр		5				
Знание правил игры в баскетбол		5				
<b>Итого баллов</b>		<b>10</b>				
<b>Волейбол</b>						
<i>Основная группа</i>						
Подача (попаданий из 6)	2	3			4	
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>5</b>			<b>10</b>	
Передачи над головой (выполнено передач из 10)	6	8			10	
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>5</b>			<b>10</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>5</b>	<b>10</b>
<b>Итого баллов</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>30</b>
<i>Подготовительная группа</i>			
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	5		
Знание правил игры в волейбол	5		
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)	5		
<b>Итого баллов</b>	<b>15</b>		

## 4.2. Тест

Для сдачи зачета обучающиеся проходят тест.

Процент правильных ответов	До 60	61-80	81-100
Количество баллов за решенный тест	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**5.1. Типовые тестовые задания для промежуточной аттестации по теоретическому разделу дисциплины:**

### 1 семестр

#### Вариант 1

**ДЕ-1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.**

1. Часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:
  - а) физическая культура; б) спорт; в) туризм; г) физическое развитие.
2. Физическое воспитание – это:
  - а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
  - б) приобщение человека к физической культуре;
  - в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
  - г) процесс формирования определенных физических и психических качеств.
3. Чем спорт отличается от физической культуры:
  - а) наличием специального оборудования; б) присутствием зрителей; в) наличием соревновательного момента; г) большой физической нагрузкой.
4. Какой из ниже перечисленных принципов не относится к основным принципам физического воспитания:
  - а) сознательности и активности; б) наглядности; в) последовательности;

- г) систематичности;
- 5 Под физическим развитием понимается:
  - а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - в) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении физических упражнений;
  - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

#### **ДЕ-2: Основы здорового образа жизни обучающегося.**

1. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:
  - а) естественное состояние организма без болезней и недугов;
  - б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
  - в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
  - г) все перечисленное.
2. Состояние здоровья обусловлено:
  - а) резервными возможностями организма; б) образом жизни;
  - в) уровнем здравоохранения; г) отсутствием болезней.
3. Что не относится к внешним факторам, влияющим на человека:
  - а) природные факторы; б) факторы социальной среды; в) генетические факторы;
  - г) биологические факторы.
4. Сколько времени необходимо нормальному человеку для ночного сна:
  - а) 5 – 6 часов; б) 6 – 7 часов; в) 7 – 8 часов; г) 8 – 9 часов.
5. К активному отдыху относится:
  - а) сон; б) отдых сидя; в) занятия двигательной деятельностью; г) умственная деятельность.

#### **ДЕ-3: Средства и методы физической культуры.**

1. Физическими упражнениями называются:
  - а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
  - б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
  - в) двигательные действия, выполняемые на занятиях по физической культуре и самостоятельно;
  - г) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.
2. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:
  - а) интенсивностью; б) задачами; в) местом проведения; г) все ответы верны.
3. Физические упражнения являются:
  - а) принципом физического воспитания; б) методом физического воспитания;
  - в) средством физического воспитания; г) функцией физического воспитания.
4. Что не относится к методам физического воспитания:
  - а) игровой; б) регламентированного упражнения; в) словесный и сенсорный;
  - г) самостоятельный.
5. Метод в физической культуре – это
  - а) основное положение, определяющее содержание учебного процесса по физической культуре;
  - б) руководящее положение, раскрывающее принципы физической культуры;
  - в) конкретная причина, заставляющая человека выполнять физические упражнения;

г) способ применения физических упражнений.

**ДЕ-4: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

1. Физическая подготовка – это:
  - а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
  - б) приобщение человека к физической культуре, в процессе которой он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности;
  - в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
  - г) процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений и навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры.
2. К основным физическим качествам относятся:
  - а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила; б) бег, прыжки, метания, лазания;
  - в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость; г) взрывная сила, прыгучесть, меткость.
3. Различают гибкость:
  - а) абсолютную и относительную; б) общую и специальную; в) активную и пассивную;
  - г) простую и сложную.
4. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость:
  - а) спортивные единоборства; б) циклические; в) спортивные игры; г) ациклические.
5. Скоростно-силовые качества преимущественно развиваются:
  - а) в тяжелой атлетике; б) в акробатике; в) в конькобежном спорте; г) в лыжном спорте.

**Вариант 2**

**ДЕ-1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.**

1. На что преимущественно влияют занятия по физической культуре:
  - а) на интеллектуальные способности;
  - б) на удовлетворение социальных потребностей;
  - в) на воспитание лидерских качеств;
  - г) на полноценное физическое развитие.
2. Физическая культура – это:
  - а) часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
  - б) часть науки о природе двигательной деятельности человека
  - в) вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и управлением развитием и совершенствованием физических качеств человека;
  - г) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.
3. Что не относится к компонентам физической культуры:
  - а) физическое развитие; б) спорт высших достижений; в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура; г) гигиеническая физическая культура.
4. Выбрать правильное определение термина «Физическое развитие»:

- а) физическое развитие – это педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
  - б) физическое развитие – это приобщение человека к физической культуре, в процессе которой он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности;
  - в) физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
  - г) физическое развитие – это процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений и навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры.
5. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях включает в себя:
- а) фундаментальные знания общетеоретического характера;
  - б) инструктивно-методические знания;
  - в) знания о правилах выполнения двигательных действий;
  - г) все вышеперечисленное.

#### **ДЕ-2: Основы здорового образа жизни обучающегося.**

1. Что понимается под закаливанием:
  - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
  - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
  - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
  - г) укрепление здоровья.
2. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:
  - а) естественное состояние организма без болезней и недугов;
  - б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
  - в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
  - г) все перечисленное.
3. Какое понятие не относится к двигательной активности человека:
  - а) гипоксия; б) гиподинамия; в) гипокинезия; г) гипердинамия.
4. Какая из перечисленных функций не относится к функции кожи:
  - а) защита внутренней среды организма; б) терморегуляция; в) выделение из организма продуктов обмена веществ; г) звукоизоляция.
5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
  - а) обеспечивает ритмичность работы организма;
  - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
  - в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
  - г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

#### **ДЕ-3: Средства и методы физической культуры.**

1. Физическое упражнение - это:
  - а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
  - б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
  - в) двигательные действия, выполняемые на занятиях по физической культуре и самостоятельно;
  - г) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.

2. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:
  - а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
  - б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
  - в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения упражнений;
  - г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.
3. Что не относится к средствам физического воспитания:
  - а) физические упражнения;
  - б) подвижные игры;
  - в) соревнования;
  - г) спортивные игры.
4. Что относится к методическим принципам физического воспитания:
  - а) сознательность и активность;
  - б) наглядность и доступность;
  - в) систематичность и динамичность;
  - г) все вышеперечисленное.
5. Регулярные занятия физическими упражнениями способствует повышению работоспособности, потому что:
  - а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
  - б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
  - в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
  - г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнять больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**ДЕ-4: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

1. Степень владения техникой действий, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи – это
  - а) двигательное умение; в) массовый спорт; в) двигательный навык;
  - г) спорт высших достижений.
2. Для воспитания быстроты используются:
  - а) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
  - б) подвижные и спортивные игры;
  - в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
  - г) двигательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.
3. Различают два вида выносливости:
  - а) абсолютная и относительная; б) общая и специальная; в) активная и пассивная;
  - г) динамическую и статическую.
4. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины - это
  - а) общая физическая подготовка; б) двигательное умение; в) специальная физическая подготовка; г) двигательный навык.
5. Различают силу:

- а) абсолютную и относительную; б) общую и специальную; в) активную и пассивную;  
г) статическую и динамическую.

**Ключ:**

№ вопр.	Вариант - 1				Вариант - 2			
	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4
1	а	б	г	г	г	б	г	а
2	а	б	б	в	а	б	б	а
3	в	в	в	в	б	а	в	б
4	в	в	г	б	в	г	г	в
5	а	в	г	в	г	а	б	а

## 2 семестр

### Вариант 1

#### ДЕ-1: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- В комплекс утренней гимнастики следует включать:
  - упражнения с отягощением; б) упражнения статического характера;
  - упражнения на гибкость и дыхательные упражнения; г) упражнения на выносливость.
- К объективным показателям самоконтроля относится:
  - частота сердечных сокращений; б) самочувствие; в) аппетит; г) сон.
- При нагрузке интенсивности выше средней частота пульса достигает:
  - 100 – 130 уд/мин; б) 130 – 150 уд/мин; в) 150 – 170 уд/мин; г) более 170 уд/мин.
- Самостоятельные тренировочные занятия рекомендуется выполнять:
  - после приема пищи; б) после сна натошак; в) во второй половине дня, через 2-3 часа после обеда; г) перед сном.

#### ДЕ-2: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

- Регулярные занятия доступным видом спорта, участия в соревнованиях с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, активного отдыха, достижение физического совершенствования – это:
  - спорт высших достижений;
  - лечебная физическая культура;
  - профессионально-прикладная физическая культура;
  - массовый спорт.
- Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость:
  - фехтование;
  - баскетбол;
  - фигурное катание;
  - художественная гимнастика.
- Количество игроков одной команды в волейболе на площадке:
  - 7; б) 6; в) 5; г) 8.
- Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями:
  - по частоте дыхания;
  - по частоте сердечно-сосудистых сокращений;
  - по объему выполненной работы.

#### ДЕ-3: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически, и действия отличаются надежностью – это:
  - а) двигательное умение;
  - б) массовый спорт;
  - в) двигательный навык;
  - г) спорт высших достижений.
2. Как дозируются упражнения на гибкость:
  - а) до появления пота;
  - б) до снижения амплитуды движений;
  - в) по 12-16 циклов движений;
  - г) до появления болевых ощущений.
3. При воспитании силы применяются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:
  - а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;
  - б) они выполняются до утомления;
  - в) они вызывают значительное напряжение мышц;
  - г) они выполняются медленно.
4. В каком из перечисленных видов спорта преимущественно развивается выносливость:
  - а) в фигурном катании;
  - б) в пауэрлифтинге;
  - в) в художественной гимнастике;
  - г) в лыжном спорте.

#### **ДЕ-4: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

1. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
  - а) обеспечивают усиленную работу мышц;
  - б) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;
  - в) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;
  - г) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.
2. Меры профилактики переутомления:
  - а) посидеть 3-4 минуты;
  - б) сменить вид деятельности;
  - в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнить их рекомендации;
  - г) достаточно 2 дней полноценного отдыха для восстановления.
3. При нагрузке средней интенсивности частота пульса достигает:
  - а) 100 – 130 уд/мин;
  - б) 130 – 150 уд/мин;
  - в) 150 – 170 уд/мин;
  - г) более 170 уд/мин
4. Что называется «разминкой», проводимой в подготовительной части занятия:
  - а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
  - б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
  - в) подготовка организма к предстоящей работе;
  - г) чередование беговых упражнений и ходьбы.

#### **ДЕ-5: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.**

Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это:

- а) спорт высших достижений;
  - б) лечебная физическая культура;
  - в) производственная физическая культура;
  - г) массовый спорт.
1. ППФП строится на основе и в единстве с:
    - а) физической подготовкой;
    - б) технической подготовкой;
    - в) тактической подготовкой;
    - г) психологической подготовкой.
  3. Какая из нижеперечисленных задач не является задачей ППФП:
    - а) развитие физических способностей, специфических для данной профессии;
    - б) формирование профессионально-прикладных сенсорных умений и навыков;
      - в) сообщение специальных знаний для успешного освоения практических навыков трудовой деятельности;
      - г) повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды.
  4. Что не является формой занятий по ППФП:
    - а) спортивно-прикладные соревнования;
    - б) учебные занятия;
    - в) занятия в период учебной практики;
    - г) рекреационные занятия.

## **Вариант 2**

### **ДЕ-1: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Определение повседневных изменений в подготовке занимающихся – это:
  - а) педагогический поэтапный контроль;
  - б) педагогический текущий контроль;
  - в) педагогический оперативный контроль;
  - г) педагогический двигательный контроль.
1. В комплекс утренней гимнастики не рекомендуется включать:
  - а) упражнения на гибкость;
  - б) дыхательные упражнения;
  - в) упражнения с отягощением;
  - г) упражнения для всех групп мышц.
2. Самостоятельные тренировочные занятия не рекомендуется выполнять:
  - а) за час до приема пищи;
  - б) после сна натошак;
  - в) во второй половине дня, через 2-3 часа после обеда;
  - г) за 3 часа до отхода ко сну.
4. Дневник самоконтроля нужен для:
  - а) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
  - б) контроля родителей;
  - в) лично спортсмену;
  - г) лично тренеру.

### **ДЕ-2: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

1. К циклическим видам спорта не относится:
  - а) волейбол;
  - б) стайерский бег;
  - в) плавание;
  - г) спортивная ходьба.
2. Какой из перечисленных видов спорта преимущественно развивает координацию движений:
  - а) спортивная гимнастика;

- б) лыжный спорт;
  - в) триатлон;
  - г) атлетическая гимнастика.
3. Систематическая плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимальных спортивных результатов – это:
    - а) спорт высших достижений;
    - б) лечебная физическая культура;
    - в) профессионально-прикладная физическая культура;
    - г) массовый спорт.
  4. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта:
    - а) упражнения на развитие выносливости;
    - б) упражнения на развитие гибкости и координации движений;
    - в) бег и общеразвивающие упражнения.

**ДЕ-3: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

1. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных:
  - а) способность сохранять равновесие;
  - б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
  - в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
  - г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.
2. Почему на занятиях по «физической культуре» выделяют подготовительную, основную и заключительную части:
  - а) так удобнее распределять различные по характеру упражнения;
  - б) выделение частей занятий связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
  - в) выделение частей в занятии требует Министерства науки и образования;
  - г) перед занятием, как правило, ставятся 3 задачи, и каждая часть предназначена для них.
3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
  - а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
  - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
  - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
  - г) частотой сердечных сокращений.
4. Назовите количество игроков на волейбольной площадке:
  - а) 4; б) 5; в) 6; г) 7.

**ДЕ-4: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

1. К объективным показателям самоконтроля относится:
  - а) частота сердечных сокращений; б) самочувствие; в) аппетит; г) сон.
2. При нагрузке интенсивности выше средней частота пульса достигает:
  - а) 100 – 130 уд/мин; б) 130 – 150 уд/мин; в) 150 – 170 уд/мин; г) более 170 уд/мин.
3. Самостоятельные тренировочные занятия рекомендуется выполнять:
  - а) после приема пищи; б) после сна натошак; в) во второй половине дня, через 2-3 часа после обеда; г) перед сном.
4. Меры профилактики переутомления:
  - а) посидеть 3-4 минуты;
  - б) сменить вид деятельности;
  - в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнить их рекомендации;
  - г) достаточно 2 дней полноценного отдыха для восстановления.

**ДЕ-5: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.**

1. Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой и профессиональной дееспособности – это:
  - а) физкультурная пауза;
  - б) производственная физическая культура;
  - в) спорт высших достижений;
  - г) массовый спорт.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка - это
  - а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с особенностями и требованиями данной профессии;
  - б) система профессиональных мероприятий, осуществляемая в соответствии с особенностями данной профессии;
  - в) процесс формирования специализированных знаний, умений и навыков;
  - г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных нагрузок.
3. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает координационные способности монтажников-высотников:
  - а) фехтование; б) баскетбол; в) мото-спорт; г) гимнастика.
4. Что не является формой занятий по ППФП:
  - а) спортивно-прикладные соревнования; б) учебные занятия; в) занятия в период учебной практики; г) рекреационные занятия.

**Ключ:**

№ вопр.	Вариант - 1					Вариант - 2				
	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4	ДЕ 5	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4	ДЕ 5
1	в	в	в	б	в	в	а	в	а	б
2	а	г	б	в	а	в	а	б	в	а
3	в	б	в	б	г	а	а	а	в	г
4	в	б	г	в	г	а	в	в	в	г

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**21.05.04 Горное дело,**  
**Специализация №3 «Открытые горные работы»**

(код, направление, профиль)

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Шифр дисциплины по РУП		<b>Б1.Б.37</b>	
Дисциплина		<b>Физическая культура и спорт</b>	
Курс	<b>2</b>	семестр	<b>4</b>
Кафедра		<b>Общих дисциплин</b>	
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность		<b>Барашин Геннадий Николаевич, старший преподаватель кафедры общих дисциплин</b>	
Общ. трудоемкость <sup>час/ЗЕТ</sup>		<b>72/2</b>	Кол-во семестров
			<b>2</b>
		Форма контроля	<b>Зачет</b>
ЛК <sub>общ./тек. сем.</sub>	<b>-/-</b>	ПР/СМ <sub>общ./тек. сем.</sub>	<b>72/36</b>
		ЛБ <sub>общ./тек. сем.</sub>	<b>-/-</b>
		СРС <sub>общ./тек. сем.</sub>	<b>-/-</b>

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

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

Код формируемой компетенции	Содержание задания	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
<i><b>Вводный блок</b></i>				
ОК-8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице и в спортивных залах	3		Первое занятие (при смене видов спорта)
<i><b>Основной блок</b></i>				
ОК-8	Легкая атлетика (сдача контрольных нормативов)	2	10	По расписанию
ОК-8	Спортивные игры (волейбол) (сдача контрольных нормативов)	3	30	По расписанию
ОК-8	Атлетическая гимнастика (сдача контрольных нормативов)	2	20	По расписанию
<b>Всего:</b>			<b>60</b>	
<b>Зачет (тест)</b>			<b>40</b>	По согласованию с преподавателем
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	
<i><b>Дополнительный блок</b></i>				
ОК-8	Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		5	по согласованию с преподавателем
ОК-8	Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		5	
ОК-8	Дополнительные занятия в спортивных секциях МАГУ		5	

<b>Код формируемой компетенции</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Количество мероприятий</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>Срок предоставления</b>
<b>Всего:</b>			<b>15</b>	

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы МАГУ: «2» - 60 баллов и менее, «3» - 61-80 баллов, «4» - 81-90 баллов, «5» - 91-100 баллов.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Шифр дисциплины по РУП		<b>Б1.Б.37</b>	
Дисциплина		<b>Физическая культура и спорт</b>	
Курс	<b>3</b>	семестр	<b>6</b>
Кафедра		<b>Общих дисциплин</b>	
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность		<b>Барашин Геннадий Николаевич, старший преподаватель кафедры общих дисциплин</b>	
Общ. трудоемкость <sup>час/ЗЕТ</sup>	<b>72/2</b>	Кол-во семестров	<b>2</b>
Форма контроля		<b>Зачет</b>	
ЛК <sub>общ./тек. сем.</sub>	<b>-/-</b>	ПР/СМ <sub>общ./тек. сем.</sub>	<b>72/36</b>
ЛБ <sub>общ./тек. сем.</sub>	<b>-/-</b>	СРС <sub>общ./тек. сем.</sub>	<b>-/-</b>

### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Код формируемой компетенции	Содержание задания	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
<i><b>Вводный блок</b></i>				
ОК-8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице и в спортивных залах	2		Первое занятие (при смене видов спорта)
<i><b>Основной блок</b></i>				
ОК-8	Льжный спорт (сдача контрольных нормативов)	1	30	По расписанию
ОК-8	Спортивные игры (баскетбол) (сдача контрольных нормативов)	2	30	По расписанию
<b>Всего:</b>			<b>60</b>	
<b>Зачет (тест)</b>			<b>40</b>	По согласованию с преподавателем
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	
<i><b>Дополнительный блок</b></i>				
ОК-8	Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		5	по согласованию с преподавателем
ОК-8	Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		5	
ОК-8	Дополнительные занятия в спортивных секциях МАГУ		5	
<b>Всего:</b>			<b>15</b>	

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы МАГУ: «2» - 60 баллов и менее, «3» - 61-80 баллов, «4» - 81-90 баллов, «5» - 91-100 баллов.