

Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт
21.05.04 Горное дело
Специализация №6 «Обогащение полезных ископаемых»
Форма обучения – очная
Год набора - 2018

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Специальность	21.05.04 Горное дело
3.	Специализация	№6 «Обогащение полезных ископаемых»
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2018

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:	
1 семестр					
Теоретический раздел					
1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	ОК-8	социальную роль, медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. Классифицирует ценности физической культуры.	использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.	средствами и методами физической культуры.	Групповая дискуссия
2. Основы здорового образа жизни обучающегося	ОК-8	нормы и составляющие здорового образа жизни. способы физического совершенствования организма.	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.	средствами самостоятельного использования методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.	Групповая дискуссия
3. Средства и методы физической культуры	ОК-8	средства и методы физической культуры, а также возможности их применения для физического совершенствования.	приобретать личный опыт использования средств и методов физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения своих профессиональных целей.	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для формирования физической культуры личности.	Групповая дискуссия
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ОК-8	общую физическую подготовку и специальную. Классифицирует физические качества (двигательные способности) человека.	самостоятельно подбирать физические упражнения для общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта. Определяет влияние различных видов физических упражнений на развитие физических качеств.	упражнениями для совершенствования функциональных и двигательных возможностей своего организма.	Составление конспекта лекционных занятий
Практический раздел					
5. Техника выполнения легкоатлетических	ОК-8	значение упражнений легкой атлетики для повышения	регулировать физическую нагрузку при выполнении	правильной техникой выполнения упражнений	Легкая атлетика (сдача контрольных

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
упражнений.		функциональных и двигательных возможностей своего организма.	упражнений легкой атлетики; отбирать упражнения легкой атлетики для повышения физической подготовленности.	легкой атлетики при сдаче контрольных нормативов.	нормативов)
6. 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)
7. 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)
2 семестр					
Теоретический раздел					
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК-8	методические основы использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку.	правилами личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.	Составление конспекта лекционных занятий
2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-8	содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы.	определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы в избранном виде спорта.	основами теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.	
3. Основы теории	ОК-8	важность техники	использовать накопленные в	средствами и методами	Групповая дискуссия

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
тренировки		безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	области физической культуры и спорта духовные ценности для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.	оценки собственного физического состояния.	
4.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-8	значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.	отличать объективные показатели самоконтроля от субъективных.	полученными знаниями для составления и ведения дневника самоконтроля.	Групповая дискуссия
5.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	ОК-8	цель, задачи, средства и методы ППФП. Понимает ее сущность и значение для эффективности будущей профессиональной деятельности.	выявлять особенности влияния избранного вида профессиональной деятельности на функциональное и двигательное состояние своего организма, подбирать средства для его коррекции и повышения основных жизненных показателей.	средствами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.	
Практический раздел					
6. 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)
7. 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. Подготовка опорного конспекта

Критерии оценки опорного конспекта	Максимальное количество баллов
– подготовка материалов опорного конспекта по изучаемым темам дисциплины только в текстовой форме;	5
– подготовка материалов опорного конспекта по изучаемым темам дисциплины в текстовой форме, которая сопровождается схемами, табличной информацией, графиками, выделением основных мыслей с помощью цветов, подчеркиваний.	10

4.2. Контрольные нормативы

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

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
Итого баллов		10	15	20	25	30
Подготовительная группа						
Бег на лыжах 3 км без учета времени		30				
Специальная группа						
Знание техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке		30				
Атлетическая гимнастика						
Основная группа						
Юноши	Подтягивание на перекладине (число раз)	5 и менее	7	9	12	15
	Баллы	1	2	3	4	5
	Прыжки в длину с места (см)	215 и менее	223	230	240	250
	Баллы	1	2	3	4	5
Итого баллов		2	4	6	8	10
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	1	2	3	4	5
Итого баллов		2	4	6	8	10
Подготовительная группа						
Выполнение поднимания туловища из положения “лежа на спине” с демонстрацией		5				

техники						
Выполнение прыжка в длину с места с демонстрацией техники		5				
Итого баллов		10				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		5				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		5				
Итого баллов		10				
Легкая атлетика						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Бег 100 м (с)	14,6 и более	14,3	14,0	13,6	13,2
	Баллы	1	2	3	4	5
	Бег 3000 м (мин, с)	14.30 и более	13.50	13.10	12.35	12.00
	Баллы	1	2	3	4	5
Итого баллов		2	4	6	8	10
Девушки	Бег 100 м (с)	18,7 и более	17,9	17,0	16,0	15,7
	Баллы	1	2	3	4	5
	Бег 2000 м (мин, с)	12.10 и более	11.50	11.15	10.50	10.15
	Баллы	1	2	3	4	5
Итого баллов		2	4	6	8	10
<i>Подготовительная группа</i>						
Бег 100 м без учета времени		5				
Бег 2000 м без учета времени		5				
Итого баллов		10				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке		5				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		5				
Итого баллов		10				
Спортивные игры						
Баскетбол						
<i>Основная группа</i>						
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	
Итого баллов	2	6			10	
<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					
Итого баллов	10					
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности при организации и проведении спортивных игр	5					

Знание правил игры в баскетбол	5		
Итого баллов	10		
Волейбол			
<i>Основная группа</i>			
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>			
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	5		
Знание правил игры в волейбол	5		
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)	5		
Итого баллов	15		

4.3. Групповая дискуссия (устные обсуждения проблемы или ситуации)

Критерии оценивания	Баллы
<p>– обучающийся ориентируется в проблеме обсуждения, грамотно высказывает и обосновывает свои суждения, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания, материал излагает логично, грамотно, без ошибок;</p> <p>– при ответе обучающийся демонстрирует связь теории с практикой.</p>	5
<p>– обучающийся грамотно излагает материал; ориентируется в проблеме обсуждения, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности;</p> <p>– ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.</p>	3
<p>– обучающийся излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не может доказательно обосновать свои суждения;</p> <p>– обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала.</p>	0

4.4. Тест

Для сдачи зачета обучающиеся проходят тест.

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

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. Вопросы для групповой дискуссии

1. Что можно отнести к средствам физического воспитания?
2. Влияние климатогеографического фактора на здоровье и работоспособность человека
3. Чем отличается спорт от физической культуры?
4. Что мы относим к материальным ценностям физической культуры, а что – к духовным?
5. В чем состоит взаимосвязь физической и умственной деятельности человека?
6. Причины возникновения таких явлений как гипокинезия и гиподинамия
7. Для чего нужна адаптивная физическая культура?
8. При выборе вида спорта на какие аспекты и характеристики необходимо обратить основное внимание.

5.2. 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;

- г) 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;
 - в) 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 большой 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	ДЕ	ДЕ	ДЕ	ДЕ	ДЕ	ДЕ

	1	2	3	4	1	2	3	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.

1. В комплекс утренней гимнастики следует включать:
 - а) упражнения с отягощением; б) упражнения статического характера;
 - в) упражнения на гибкость и дыхательные упражнения; г) упражнения на выносливость.
2. К объективным показателям самоконтроля относится:
 - а) частота сердечных сокращений; б) самочувствие; в) аппетит; г) сон.
3. 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.
4. 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.

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

1. Регулярные занятия доступным видом спорта, участия в соревнованиях с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, активного отдыха, достижение физического совершенствования – это:
 - а) спорт высших достижений;
 - б) лечебная физическая культура;
 - в) профессионально-прикладная физическая культура;
 - в) массовый спорт.
2. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость:
 - а) фехтование;
 - б) баскетбол;
 - в) фигурное катание;
 - г) художественная гимнастика.
3. Количество игроков одной команды в волейболе на площадке:
 - а) 7; б) 6; в) 5; г) 8.
4. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями:
 - а) по частоте дыхания;
 - б) по частоте сердечно-сосудистых сокращений;
 - в) 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;
 - в) 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 Министерство 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 №6 «Обогащение полезных ископаемых»

(код, направление, профиль)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Шифр дисциплины по РУП	Б1.Б.7						
Дисциплина	Физическая культура и спорт						
Курс	1	семестр	1				
Кафедра	Общих дисциплин						
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность	Барашин Геннадий Николаевич, старший преподаватель кафедры общих дисциплин						
Общ. трудоемкость _{час/ЗЕТ}	36/1	Кол-во семестров	1	Форма контроля	Зачет		
ЛК _{общ./тек. сем.}	18/12	ПР/СМ _{общ./тек. сем.}	54/24	ЛБ _{общ./тек. сем.}	-/-	СРС _{общ./тек. сем.}	-/-

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>Вводный блок</i>				
ОК-8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице и в спортивных залах	3		Первое занятие (при смене видов спорта)
<i>Основной блок</i>				
ОК-8	Составление конспекта лекционных занятий	1	10	По расписанию
ОК-8	Групповая дискуссия	3	15	По расписанию
ОК-8	Легкая атлетика (сдача контрольных нормативов)	2	10	По расписанию
ОК-8	Спортивные игры (волейбол) (сдача контрольных нормативов)	3	15	По расписанию
ОК-8	Атлетическая гимнастика (сдача контрольных нормативов)	2	10	По расписанию
Всего:			60	
Зачет (тест)			40	По согласованию с преподавателем
Итого:			100	
<i>Дополнительный блок</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	

Код формируемой компетенции	Содержание задания	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
ОК-8	Дополнительные занятия в спортивных секциях МАГУ		5	
Всего:			15	

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	Б1.Б.7		
Дисциплина	Физическая культура и спорт		
Курс	1	семестр	2
Кафедра	Общих дисциплин		
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность	Барашин Геннадий Николаевич, старший преподаватель кафедры общих дисциплин		
Общ. трудоемкость _{час/ЗЕТ}	36/1	Кол-во семестров	1
ЛК _{общ./тек. сем.}	18/6	ПР/СМ _{общ./тек. сем.}	54/30
		ЛБ _{общ./тек. сем.}	-/-
		СРС _{общ./тек. сем.}	-/-
		Форма контроля	Зачет

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
Вводный блок				
ОК-8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице и в спортивных залах	2		Первое занятие (при смене видов спорта)
Основной блок				
ОК-8	Составление конспекта лекционных занятий	1	10	По расписанию
ОК-8	Групповая дискуссия	2	10	По расписанию
ОК-8	Лыжный спорт (сдача контрольных нормативов)	1	30	По расписанию
ОК-8	Спортивные игры (баскетбол) (сдача контрольных нормативов)	2	10	По расписанию
Всего:			60	
Зачет (тест)			40	По согласованию с преподавателем
Итого:			100	
Дополнительный блок				
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	
Всего:			15	

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.