

**Приложение 2 к РПД Элективные дисциплины (модули) по  
физической культуре и спорту  
Специальность 21.05.04 Горное дело  
Специализация №6 «Обогащение полезных ископаемых»  
Форма обучения – заочная  
Год набора - 2014**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Специальность	21.05.04 Горное дело
3.	Специализация	№6 «Обогащение полезных ископаемых»
4.	Дисциплина (модуль)	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2014

**2. Перечень компетенций**

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

### 1. 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. Совершенствование техники 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. Освоены специальные упражнения для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.	Легкая атлетика
2. Совершенствование техники 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 упражнений атлетической гимнастики. Определяет структуру и содержание занятий атлетической гимнастикой в зависимости от поставленных задач.	Атлетическая гимнастика
3. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».	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.	Спортивные игры (волейбол)
4. Совершенствование техники 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. 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.	Лыжный спорт
5. Совершенствование	ОК-8	значение ОФП для	личный опыт упражнений	правильной техникой	

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
техники выполнения упражнений ОФП.		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОФП для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных целей.	выполнения упражнений общей физической подготовки. Владеет специальными упражнениями для развития силы.	
6.Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».	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.	Спортивные игры (баскетбол)
7.Совершенствование техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям. Прикладное значение л/а 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. Воспроизводит комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки.	Легкая атлетика

## 2. Критерии и шкалы оценивания

### 4.1. Сдача контрольных нормативов в течение семестра:

<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>Баллы</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<i>Подготовительная группа</i>						
Бег на лыжах 3 км без учета времени		<b>5</b>				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке		2				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		3				
<b>Итого баллов</b>		<b>5</b>				
<b>Атлетическая гимнастика</b>						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Подъем на перекладине (кол-во раз)	4 и менее	6	8	10	12
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Прыжок в длину с места (см)	190 и менее	200	210	220	230
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Упражнение «Держание угла» (сек)	5	7	9	12	15
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Итого баллов:</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
Девушки	Поднимание туловища из положения «лежа на спине», (кол-во раз за 30 секунд)	14	20	22	24	26
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Прыжки в длину с места (см)	140 и менее	150	160	170	180
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Приседание (кол-во раз, 30 секунд)	16	19	21	23	27
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Итого баллов:</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<i>Подготовительная группа</i>						
Выполнение поднимания туловища из положения «лежа на спине» с демонстрацией техники		5				
Выполнение прыжка в длину с места с демонстрацией техники		5				
Выполнение сгибаний и разгибание рук из		5				

положения лежа с демонстрацией техники						
<b>Итого баллов</b>		<b>15</b>				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		7				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		8				
<b>Итого баллов</b>		<b>15</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>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
	Бег 3000 м (мин, с)	14.30 и более	13.50	13.10	12.35	12.00
	<b>Баллы</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Итого баллов</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>
Девушки	Бег 100 м (с)	18,7 и более	17,9	17,0	16,0	15,7
	<b>Баллы</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
	Бег 2000 м (мин, с)	12.10 и более	11.50	11.15	10.50	10.15
	<b>Баллы</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Итого баллов</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>
<i>Подготовительная группа</i>						
Бег 100 м без учета времени		15				
Бег 2000 м без учета времени		15				
<b>Итого баллов</b>		<b>30</b>				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке		15				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		15				
<b>Итого баллов</b>		<b>30</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>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>			
Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины (попаданий из 10)	4 и менее	5	6			
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>			
Ведение и броски в движении (очков за бросок)	Выполнено за 10	Выполнено за 13	Выполнено за 16			
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>			
<b>Итого баллов</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>15</b>			
<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					
Ведение и броски в движении 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 баскетбол	5					

ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)	5		
<b>Итого баллов</b>	<b>15</b>		
<b>Волейбол</b>			
<i>Основная группа</i>			
Подача (попаданий из 6)	2	3	4
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Передачи над головой (выполнено передач из 10)	6	8	10
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Нападающий удар	выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени	выполнен правильно, с незначительными ошибками	прием выполнен в основном правильно, допущены 2 и более незначительные ошибки
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Итого баллов</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
<i>Подготовительная группа</i>			
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. Баллы, получаемые на зачете:

На зачете обучающийся относящийся к основной и подготовительной группе сдает 6 нормативов из общего блока и по 2 норматива из блока спортивных игр. **Максимальный балл – 40.**

Обучающиеся относящиеся к специальной мед. группе для сдачи зачета подготавливают доклад и презентацию (**максимальный балл – 40**) по темам на усмотрение преподавателя.

**Обучающийся из общего блока может набрать – 30 баллов.**

№	Нормативы / баллы	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<i>Основная группа</i>											
<b>Общий блок</b>											
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, за 30 секунд)	-	-	-	-	-	20	18	16	14	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
2.	Прыжки в длину с места (см.)	230	220	210	200	190	180	170	160	150	140
3.	Приседание (кол-во раз, 30 секунд)	30	26	24	23	21	27	23	21	19	16

4.	«Челночный бег» 3*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	
5.	Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд)	26	24	20	18	16	22	20	16	14	12	
6.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз, 60 секунд)	130	110	90	80	70	120	100	80	70	60	
<b>Итого за общий блок:</b>		<b>30</b>					<b>30</b>					
<i>Подготовительная группа</i>												
1.	Бег 100 м без учета времени											5
2.	Прыжки со скакалкой оценивается техника											5
3.	Выполнение сгибаний и разгибание рук из положения лежа с демонстрацией техники											5
4.	Выполнение поднимания туловища из положения “лежа на спине” с демонстрацией техники											5
5.	Выполнение прыжка в длину с места с демонстрацией техники											5
<b>Итого за общий блок:</b>											<b>30</b>	

Преподаватель выбирает вид спортивных игр (баскетбол/волейбол) и обучающийся сдает нормативы из выбранного блока. **Максимальный балл – 10.**

<b>Блок спортивные игры</b>												
<i>Основная группа</i>												
<b>Волейбол</b>												
№	Нормативы / баллы	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						
<b>Итого за волейбол:</b>											<b>10</b>	
<i>Подготовительная группа</i>												
<b>Волейбол</b>												
№	Нормативы											
1.	Выполнение подачи с демонстрацией техники											5
2.	Выполнение передачи над головой с демонстрацией техники											5
<b>Итого за волейбол:</b>											<b>10</b>	
<i>Основная группа</i>												
<b>Баскетбол</b>												
№	Нормативы / баллы	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	
<b>Итого за волейбол:</b>											<b>10</b>	
<b>Баскетбол</b>												
1.	Ведение и броски в движении с демонстрацией техники											5
2.	Выполнение штрафного броска с демонстрацией техники											5
<b>Итого за баскетбол:</b>											<b>10</b>	

#### 4.3. Выступление с докладом и подготовка презентации

<b>Баллы</b>	<b>Характеристики выступления обучающегося</b>
<b>30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>– уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>– опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической</li> </ul>

<b>Баллы</b>	<b>Характеристики выступления обучающегося</b>
	деятельностью; – умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; – делает выводы и обобщения; – свободно владеет понятиями
<b>20</b>	– обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; – не допускает существенных неточностей; – увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; – аргументирует научные положения; – делает выводы и обобщения; – владеет системой основных понятий
<b>10</b>	– тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; – допускает несущественные ошибки и неточности; – испытывает затруднения в практическом применении знаний; – слабо аргументирует научные положения; – затрудняется в формулировании выводов и обобщений; – частично владеет системой понятий
<b>0</b>	– обучающийся не усвоил значительной части проблемы; – допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; – испытывает трудности в практическом применении знаний; – не может аргументировать научные положения; – не формулирует выводов и обобщений; – не владеет понятийным аппаратом

<b>Критерии оценки презентации</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
<b>Содержание</b> (конкретно сформулирована цель работы, понятны задачи и ход работы, информация изложена полно и четко, сделаны аргументированные выводы)	<b>10</b>
<b>Оформление презентации</b> (единый стиль оформления; текст легко читается; фон сочетается с текстом и графикой; все параметры шрифта хорошо подобраны; размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах; ключевые слова в тексте выделены; иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации)	<b>10</b>
<b>Эффект презентации</b> (общее впечатление от просмотра презентации)	<b>10</b>
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>30</b>

**3. 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. Примерная тематика рефератов для обучающихся временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**  
**Тема I**



Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

### **Тема II**

Медицинское противопоказание занятий физическими упражнениями в основной группе. Лечебная физическая культура при основном заболевании. Адаптивная физическая культура при различных заболеваниях.

### **Тема III**

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений (с указанием примерной дозировки) при основном заболевании.

### **Тема IV**

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

## **5.2. Вопросы к зачету**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
5. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм и жизнедеятельность человека.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Средства физической культуры.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
10. Направленность образа жизни обучающихся, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
11. Массовый спорт, его цели и задачи.
12. Спорт высших достижений.
13. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
14. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
15. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время обучающихся.
16. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
17. Виды и методы контроля тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
18. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
19. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
20. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

**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							
Дисциплина		Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту					
Курс	2	семестр	4				
Кафедра		Общих дисциплин					
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность		Барашин Геннадий Николаевич, старший преподаватель кафедры общих дисциплин					
Общ. трудоемкость <sub>час/ЗЕТ</sub>		-/-		Кол-во семестров	1	Форма контроля	Зачет 4/4
ЛК общ./тек. сем.	-/-	ПР/СМ <sub>общ./тек. сем.</sub>	-/-	ЛБ <sub>общ./тек. сем.</sub>	-/-	СРС общ./тек. сем.	324/324

**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>				
Не предусмотрен				
<i>Основной блок</i>				
ОК-8	Легкая атлетика	2	30	По расписанию
ОК-8	Спортивные игры (волейбол)	3	15	По расписанию
ОК-8	Атлетическая гимнастика	3	15	По расписанию
<b>Всего:</b>			<b>60</b>	
<b>Зачет</b>			<b>40</b>	
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	
<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	
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.