

**Приложение 2 к РПД Элективные дисциплины (модули) по
физической культуре и спорту
21.05.04 Горное дело
Специализация №6 «Обогащение полезных ископаемых»
Форма обучения – заочная
Год набора - 2015**

**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	2015

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 техники выполнения	ОК-8	значение ОФП для обеспечения полноценной	личный опыт упражнений ОФП для повышения	правильной техникой выполнения упражнений	

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
упражнений ОФП.		социальной и профессиональной деятельности.	функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных целей.	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:

Лыжная подготовка						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28-30 и более	27.45	26.25	25.00	23.50
Девушки	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	21.00 и более	20.00	19.30	18.30	18.00
Баллы		1	2	3	4	5
<i>Подготовительная группа</i>						
Бег на лыжах 3 км без учета времени		5				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке		2				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		3				
Итого баллов		5				
Атлетическая гимнастика						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Подъем на перекладине (кол-во раз)	4 и менее	6	8	10	12
	Баллы	1	2	3	4	5
	Прыжок в длину с места (см)	190 и менее	200	210	220	230
	Баллы	1	2	3	4	5
	Упражнение «Держание угла» (сек)	5	7	9	12	15
	Баллы	1	2	3	4	5
Итого баллов:		3	6	9	12	15
Девушки	Поднимание туловища из положения «лежа на спине», (кол-во раз за 30 секунд)	14	20	22	24	26
	Баллы	1	2	3	4	5
	Прыжки в длину с места (см)	140 и менее	150	160	170	180
	Баллы	1	2	3	4	5
	Приседание (кол-во раз, 30 секунд)	16	19	21	23	27
Баллы	1	2	3	4	5	
Итого баллов:		3	6	9	12	15
<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						
Итого баллов		15				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		7				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		8				
Итого баллов		15				
Легкая атлетика						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Бег 100 м (с)	14,6 и более	14,3	14,0	13,6	13,2
	Баллы	3	6	9	12	15
	Бег 3000 м (мин, с)	14.30 и более	13.50	13.10	12.35	12.00
	Баллы	3	6	9	12	15
Итого баллов		6	12	18	24	30
Девушки	Бег 100 м (с)	18,7 и более	17,9	17,0	16,0	15,7
	Баллы	3	6	9	12	15
	Бег 2000 м (мин, с)	12.10 и более	11.50	11.15	10.50	10.15
	Баллы	3	6	9	12	15
Итого баллов		6	12	18	24	30
<i>Подготовительная группа</i>						
Бег 100 м без учета времени		15				
Бег 2000 м без учета времени		15				
Итого баллов		30				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке		15				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		15				
Итого баллов		30				
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			
Ведение и броски в движении (очков за бросок)	Выполнено за 10	Выполнено за 13	Выполнено за 16			
Баллы	1	3	5			
Итого баллов	3	9	15			
<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					
Итого баллов	15					
<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		
Итого баллов	15		
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		

4.2. 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>											
Общий блок											
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	
Итого за общий блок:		30					30					
<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
Итого за общий блок:											30	

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

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

4.3. Выступление с докладом и подготовка презентации

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

Баллы	Характеристики выступления обучающегося
	деятельностью; — умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; — делает выводы и обобщения; — свободно владеет понятиями
20	— 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
10	— 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
0	— 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

Критерии оценки презентации	Максимальное количество баллов
Содержание (конкретно сформулирована цель работы, понятны задачи и ход работы, информация изложена полно и четко, сделаны аргументированные выводы)	10
Оформление презентации (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)	10
Эффект презентации (общее впечатление от просмотра презентации)	10
Максимальное количество баллов	30

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 _{час/ЗЕТ}	-/-	Кол-во семестров	1
ЛК _{общ./тек. сем.}	-/-	ЛП/СМ _{общ./тек. сем.}	-/-
ЛБ _{общ./тек. сем.}	-/-	СРС _{общ./тек. сем.}	324/324
Форма контроля	Зачет 4/4		

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
Всего:			60	
Зачет			40	
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	
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.

