

**Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт**  
**21.05.04 Горное дело**  
**Специализация №2 Подземная разработка рудных месторождений**  
**Форма обучения – заочная**  
**Год набора - 2015**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Специальность	21.05.04 Горное дело
3.	Специализация	№2 Подземная разработка рудных месторождений
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
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).
---

### 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. 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.	Групповая дискуссия, Реферат, Итоговый тест

#### 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. Групповая дискуссия (устные обсуждения проблемы или ситуации)

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

##### 4.3. Тест

Для сдачи зачета обучающиеся проходят тест.

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

##### 4.4 Критерии оценки реферата

Баллы	Характеристики ответа студента
50	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент 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 деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- свободно владеет понятиями</li> </ul>
40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет понятийным аппаратом</li> </ul>

**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:**

#### **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 неустойчивое 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

### 5.3 Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура и ЗОЖ.
2. Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность.
3. Физическая культура и спорт: сходство и отличия.
4. Влияние физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы.
5. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
6. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
7. Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
8. Строение и функции сердечно-сосудистой системы.
9. Средства и методы развития выносливости.
10. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств.
11. Средства и методы развития гибкости.
12. Методика самостоятельных занятий по физической культуре .
13. Подготовка к сдаче норм ГТО.
14. ОФП и ее значение .
15. Физическая культура , как средство профилактики плоскостопия.
16. Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.
17. Коррекция осанки средствами физической культуры.
18. Средства и методы развития силовых качеств.
19. Нетрадиционные виды физической активности.
20. Спортивные игры и их значение в физической подготовке.
21. Оздоровительные виды физической активности.
22. Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.
23. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
24. Физическая культура и развитие творческих способностей.
25. Физическая культура и долголетие.
26. Утомление, фазы утомления, первая помощь.
27. Способы восстановления умственной и физической работоспособности.
28. Физическая культура в режиме дня студента.
29. Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.
30. Профилактика стресса средствами физической культуры.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**21.05.04 Горное дело,**  
**Специализация №2 Подземная разработка рудных месторождений**

(код, направление, профиль)

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Шифр дисциплины по РУП		Б1.Б.37						
Дисциплина		Физическая культура и спорт						
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>		72/2	Кол-во семестров	1	Форма контроля	Зачет 4/4		
ЛК <sub>общ./тек. сем.</sub>		10/10	ПР/СМ <sub>общ./тек. сем.</sub>	-/-	ЛБ <sub>общ./тек. сем.</sub>	-/-	СРС <sub>общ./тек. сем.</sub>	58/58

**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
<b>Вводный блок</b>				
Не предусмотрен				
<b>Основной блок</b>				
ОК-8	Групповая дискуссия	4	20	В течение сессии
ОК-8	Реферат	1	40	В течение сессии
<b>Всего:</b>			<b>60</b>	
<b>Зачет (тест)</b>			<b>40</b>	По расписанию сессии
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	
<b>Дополнительный блок</b>				
ОК-8	Подготовка опорного конспекта		10	По согласованию с преподавателем
<b>Всего:</b>			<b>10</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.