

**Приложение 2 к РПД Элективные дисциплины(модули)по  
физической культуре и спорту  
21.05.04 Горное дело  
Специализация №2 Подземная разработка рудных месторождений  
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	№2 Подземная разработка рудных месторождений
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 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/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>
Передача 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>												
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 №2 Подземная разработка рудных месторождений**

(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
ЛК <sub>общ./тек. сем.</sub>	-/-	ЛП/СМ <sub>общ./тек. сем.</sub>	-/-
ЛБ <sub>общ./тек. сем.</sub>	-/-	СРС <sub>общ./тек. сем.</sub>	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
<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.