МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ
(Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

УТВЕРЖДАЮ
декан факультета СПО
_____ Черемисин Ю.М.
«18» 06 2020 г

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Зерноград, 2020

Разработчик:
к.п.н., преподаватель первой категории Надежина Н.В. 

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт»

от «15» 06 20 20 г. Протокол № 13.

Зав. кафедрой  Пятикопов С.М.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии по специальностям: 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

от «17» 06 20 20 г. Протокол № 8.

Председатель:  Строгий Б.Н.

1.Общие положения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.

Фонд оценочных средств включает контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра, по 5-балльной шкале оценивается выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике и общей физической подготовке, а также контрольных упражнений по технической и специальной физической подготовке по изучаемым видам спорта. Каждый отдельный норматив должен быть выполнен как минимум на один балл.

Формой контроля по итогам 4 семестра является зачёт, 3 и 5 семестра – другие формы контроля. Формой итогового контроля по дисциплине является дифференцированный зачёт. Для получения зачёта среднее арифметическое всех контрольных упражнений должно быть не ниже 3 баллов (с округлением до целого числа). Семестровая оценка при итоговом дифференцированном зачёте определяется как округлённое до целого числа среднее арифметическое оценок текущего контроля, полученных в течение семестра.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	**Основные показатели оценки результатов**	**Форма контроля и оценивания**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Знание составляющих компонентов здорового образа жизни. Знание основных форм занятий физическими упражнениями, их влиянии на организм.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией; - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Умение использовать физические упражнения в режиме дня в оздоровительных целях Способность выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным	**Методы оценки результатов:** - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика**. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние,

	стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи); оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения студентом функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов внешними с отягощениями и весом собственного тела; самостоятельное проведение фрагмента занятия.

3. Контрольно-оценочные материалы текущего контроля

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основного отделения по разделу программы «Лёгкая атлетика и ОФП»

ЮНОШИ

	Упражнения	Баллы									
		2курс					3 курс				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100м.	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6	13.0	13.2	13.6	14.0	14.3
2.	Бег 1000м.	3.25	3.30	3.35	3.40	3.50	3.15	3.25	3.30	3.35	3.40
3.	Бег 3000м.	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00	11.40	12.00	12.35	13.10	13.50
4.	Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215	255	250	240	230	220
5.	Прыжок в длину с разбега.	480	460	435	410	390	500	480	460	435	410
6.	Тройной прыжок с места	680	660	630	600	560	700	680	660	630	600
7.	Сгибания рук в висе на перекладине.	12	9	7	5	3	15	12	9	7	5
8	В висе поднимание ног до касания перекладины	10	7	5	3	2	12	10	7	5	3
9.	Силовой переворот	8	5	3	2	1	10	8	5	3	2

ДЕВУШКИ

	Упражнения	Баллы									
		2 курс					3 курс				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100м.	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0
2.	Бег 500м.	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20	1.50	1.55	2.00	2.05	2.15
3.	Бег 2000м.	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	10.00	10.15	10.50	11.15	11.50
4.	Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150	195	190	180	170	160
5.	Прыжок в длину с разбега.	365	350	325	300	280	380	365	350	325	300
6.	Тройной прыжок с места	600	560	530	500	460	630	600	560	530	500
7.	Поднимание туловища	40	35	30	25	20	50	45	40	35	30
8	Разгибания рук в упоре лёжа, руки на скамейке	20	17	15	10	7	22	20	17	15	10
9.	Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6

Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов 2 курса по гандболу

ЮНОШИ

№	Упражнения	Баллы				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Передачи мяча с отскоком	**30**	**25**	**20**	**15**	**10**
2	Прыжки на скакалке (1 мин.)	**130**	**120**	**110**	**100**	**90**
3	Прыжок вверх	**70**	**65**	**60**	**55**	**50**
4	Сгибание рук в упоре (ноги на гимнастической скамейке)	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**
5	Челночный бег	**20.0**	**20.5**	**21.0**	**21.5**	**22.0**
6	Передачи мяча в парах на скорость (20 передач)	**19.0**	**20.0**	**21.0**	**22.0**	**23.0**
7	Броски на точность по секторам ворот (из 10 бросков)	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**
8	Метание мяча на дальность и точность с 6 попыток от ворот до ворот с попаданием в ворота	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

ДЕВУШКИ

№	Упражнения	Баллы				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Передачи мяча с отскоком	**25**	**20**	**15**	**10**	**5**
2	Прыжки на скакалке (1 мин.)	**130**	**120**	**110**	**100**	**90**
3	Прыжок вверх	**50**	**45**	**40**	**35**	**30**
4	Сгибание ног в висе стоя	**15**	**12**	**10**	**8**	**6**
5	Челночный бег	**22.0**	**22.5**	**23.0**	**23.5**	**24.0**
6	Передачи мяча в парах на скорость (20 передач)	**21.0**	**22.0**	**23.0**	**24.0**	**25.0**
7	Броски на точность по секторам ворот (из 10 бросков)	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
8	Метание мяча на дальность и точность с 6 попыток от ворот до ворот с попаданием в ворота (с отскоком мяча об пол во вратарской зоне)	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов 2 курса по баскетболу

№ п\п	Упражнения	Пол	Баллы				
			5	4	3	2	1
1	20 передач мяча о стенку (левой и правой рукой), стоя на расстоянии 2м.	М	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
		Ж	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0
2	Челночный бег	М	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0
		Ж	22,0	23,5	24,0	24,5	25,0
3	Обводка области штрафного броска в обе стороны с одним броском в кольцо, сек.	М	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0
		Ж	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
4	Выполнение 10 штрафных бросков, кол-во попаданий	М	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1
5	Выполнение 10 бросков со средней дистанции	МиЖ	5	4	3	2	1
6	Бег ломаными линиями с ведением мяча	М	9,3	9,5	9,8	10,0	10,2
		Ж	9,8	10,0	10,4	10,6	11,0
7	Броски мяча в движении	МиЖ	5	4	3	2	1
8	Ловля переданного мяча в прыжке	М	10	9	8	7	6
		Ж	7	6	5	4	3

Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов 3 курса по волейболу

№	Упражнения	Баллы					
			1	2	3	4	5
1	Нижняя передача мяча через сетку в парах, без потерь (кол-во раз)	Ю	6	8	10	13	16
		Д	4	6	8	10	12
2	Верхняя передача мяча через сетку в парах, без потерь (кол-во раз)	Ю	-	-	-	-	-
		Д	6	7	8	10	12
3	Передача мяча сверху через сетку, без потерь (на время, сек.)	Ю	15	20	30	60	90
		Д	-	-	-	-	-
4	Челночный бег 3х10м (сек)	Ю	9,0	8,6	8,2	7,7	7,6
		Д	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0
5	Сгибание рук, в упоре лёжа (раз) – юноши Сгибание рук в упоре на скамейке (раз) – дев.	Ю	20	25	30	35	40
		Д	5	10	15	17	20
6	Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	Ю	70	80	90	100	110
		Д	75	85	95	105	120
7	Подача мяча (различными способами с попаданием в площадку из 6 попыток)	Ю	-	-	-	-	-
		Д	1	2	3	4	5
8	Подача мяча (верхняя – прямая) из 6 попыток на точность в зону 1, 5, 6.	Ю	1	2	3	4	5
		Д	-	-	-	-	-
9	Верхняя передача над собой (стоя в кругу 3 м)	Ю	10	20	25	30	35
		Д	5	10	15	20	25

Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов 3 курса по атлетической гимнастике

№	Упражнения	Баллы									
		2 курс					3 курс				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Жим лежа на горизонтальной скамье (Вес штанги = Масса тела минус 20)	10	9	8	7	6	14	12	10	9	8
2.	Толчок штанги (Вес штанги = 75% от массы тела)	12	10	8	7	6	14	12	10	8	7
3.	Приседание со штангой (Вес штанги = масса тела минус 20)	25	22	20	18	15	30	25	22	20	16
4.	Становая тяга со штангой (Вес штанги = масса тела минус 20)	20	18	16	14	10	25	22	20	18	16
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	18	15	12	10	8	20	18	15	12	10

Примерные темы рефератов
для студентов, освобождённых от физической нагрузки по состоянию здоровья

1. Методика применения физических упражнений для регуляции массы тела.
2. Самоконтроль. Цель, задачи и методы исследований.
3. Физическая культура и спорт в семье.
4. Воспитательная деятельность в сфере физической культуры и ее роль в профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения.
5. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
6. Спорт как социальное явление.
7. Гибкость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
8. Скоростные качества спортсмена (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
9. Выносливость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
10. Силовые качества спортсмена (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
11. Ловкость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
12. Скоростно-силовые качества (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
13. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.
14. Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Место оздоровительной физической культуры в системе физического воспитания
15. Физическое воспитание и спортивная тренировка студенческой молодежи.
16. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом и плоскостопием.

17. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры в целях профилактики заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов кровообращения, нервной системы и зрения.
18. Основные виды двигательной активности для лиц с отклонением в состоянии здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.
19. Значение физических упражнений для предупреждения отрицательного воздействия гиподинамии.
20. Физиологические особенности женщин и их учет в занятиях физическими упражнениями.
21. Адаптация к физическим нагрузкам в процессе тренировки.
22. Стресс. Воспитательная деятельность в сфере физической культуры и ее роль предупреждении и ликвидации стресса.
23. Биологические ритмы и работоспособность.
24. Утомление, усталость, восстановление при умственной работе.
25. Массаж - как средство восстановления после физической нагрузки.
26. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при естественном старении человека и оздоровительная роль физических упражнений.
27. Здоровье и его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
28. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
29. Роль физического труда и физической культуры в формировании здорового образа жизни.
30. Система закаливания - важный фактор в поддержании здоровья.
31. Рациональный труд и отдых - основная составляющая здорового образа жизни.
32. Рациональное питание - необходимое условие ЗОЖ.
33. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
34. Курение - социальное зло наших дней.
35. Алкоголизм как фактор социального торможения и его профилактика средствами физической культуры и спорта.

Критерии оценки реферата

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – реферат студентом не представлен.