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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ-ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

УТВЕРЖДАЮ
Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 584B07C0339DBE68C78EB54A7DFECB36CE19241C
Владелец: Бутенко Александр Федорович
Действителен: с 10.02.2022 по 06.05.2023

А.Ф. Бутенко
20 апреля 2023г.

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

БД.09 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

21.02.05 Землеустройство

Зерноград, 2023

Разработчик: преподаватель Ашитко А.А.

Фонд контрольно-оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физической культуры, спорта и техносферной безопасности
от «28» марта 2023 г. Протокол №7

Заведующий кафедрой: Пятикопов С.М.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии по методической комиссии по общеобразовательной подготовке
от «17» апреля 2023 г. Протокол № 8.

Председатель: Жолобова М.В.

1. Общие пложения

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины БД.09 Физическая культура.

Оценочные средства включают в себя контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года, 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.

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

ОК и ПК[1]	Дисциплинарные результаты	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы, заполнение дневника самоконтроля, защита реферата, составление комплекса упражнений, оценивание практической работы, демонстрация комплекса ОРУ,

[1] *Указываются ПК, элементы которых формирует прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание) в соответствии с ФГОС реализуемой профессии/специальности СПО*

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	сдача контрольных нормативов, сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО, выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

2. Контрольно-оценочные материалы текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в течение семестра. С целью всесторонней оценки освоенных знаний и усвоенных умений по дисциплине и для обеспечения объективности в оценивании результата обучения обучающийся обязан выполнить все задания в течение семестра, независимо от причин отсутствия во время их проведения. Оценки (баллы) доводятся до сведения обучающихся, отражаются в рабочей ведомости (журнале) преподавателя.

Семестровая оценка определяется как округленное до целого числа среднее арифметическое оценок текущего контроля, полученных в течение семестра. Итоговая аттестация – дифференцированный зачет.

3.1 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. Гибкость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
7. Скоростные качества спортсмена (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
8. Выносливость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
9. Силовые качества спортсмена (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
10. Ловкость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
11. Скоростно-силовые качества (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
12. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.
13. Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Место оздоровительной физической культуры в системе физического воспитания
14. Физическое воспитание и спортивная тренировка студенческой молодежи.
15. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом и плоскостопием.
16. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры в целях профилактики заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов кровообращения, нервной системы и зрения.
17. Основные виды двигательной активности для лиц с отклонением в состоянии здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

18. Значение физических упражнений для предупреждения отрицательного воздействия гиподинамии.
19. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при естественном старении человека и оздоровительная роль физических упражнений.
20. Здоровье и его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
21. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
22. Система закаливания - важный фактор в поддержании здоровья.
23. Рациональное питание - необходимое условие ЗОЖ.
24. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
25. Курение - социальное зло наших дней.

Критерии оценки реферата

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, 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 к реферированию. 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.

4. Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации

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

ЮНОШИ

	Упражнения	**5**	**4**	**3**
1.	Бег 100м.	**14.0**	**14.3**	**14.6**
2.	Бег 1000м.	**3.35**	**3.40**	**3.50**
3.	Прыжок в длину с места	**230**	**223**	**215**
4.	Прыжок в длину с разбега.	**435**	**410**	**390**
5.	Тройной прыжок с места	**630**	**600**	**560**
6.	Сгибания рук в висе на перекладине.	**7**	**5**	**3**
7.	В висе поднимание ног до касания перекладины	**5**	**3**	**2**
8.	Силовой переворот	**3**	**2**	**1**

ДЕВУШКИ

	Упражнения	**5**	**4**	**3**
1.	Бег 100м.	**16.5**	**17.0**	**17.5**
2.	Бег 500м.	**2.10**	**2.15**	**2.20**
3.	Прыжок в длину с места	**170**	**160**	**150**
4.	Прыжок в длину с разбега.	**325**	**300**	**280**
5.	Тройной прыжок с места	**530**	**500**	**460**
6.	Поднимание туловища	**30**	**25**	**20**
7.	Разгибания рук в упоре лёжа, руки на скамейке	**15**	**10**	**7**
8.	Приседание на одной ноге	**8**	**6**	**4**

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

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

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

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

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

№	Упражнения	5	4	3
1.	Жим лежа на горизонтальной скамье (Вес штанги = 30% от массы тела)	8	7	6
2.	Приседание со штангой (Вес штанги = 30% от массы тела)	20	18	15
3.	Становая тяга со штангой (Вес штанги = 30% от массы тела)	16	14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	8
5.	Подъёмы ног в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	8
6.	Подъёмы туловища на наклонной скамье	30	25	20

Контрольные упражнения
для оценки физической и технической подготовленности студентов
по гимнастике

№	Упражнения		3	4	5
1	Сгибание рук, в упоре лёжа (раз) – юноши Сгибание рук в висе лёжа (раз) – дев.	Ю	15	20	25
		Д	5	10	15
2	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	Ю	70	80	90
		Д	80	90	100
3	Тест на гибкость стоя	Д.	15	12	10
		Ю.	10	7	5
4	Виды прыжков через скакалку		10	8	6
5	Комплекс ОРУ с предметом (кол-во упр.)		15	12	10
6	Прыжки через скакалку на выносливость (мин)		4	3	2
7	Акробатическое упражнение (кол-во элементов)		12	10	6
8	Лазание по канату или шесту (м)		5	4	3