**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**

Бутенко Александр Федорович
Подписано цифровой подписью: Бутенко Александр Федорович
Дата: 2025.04.24 09:22:26 +03'00'

**А.Ф. Бутенко**
**«24» апреля 2025 г.**

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

## ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

35.02.05 Агрономия

**Зерноград, 2025**

Разработчик: преподаватель Ашитко А.А.

Фонд контрольно-оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»
от 26 марта 2025 г. Протокол № 7.

Заведующий кафедрой: Пятикопов С.М.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии по специальностям 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», 21.02.19 «Землеустройство», 35.02.05 «Агрономия» «28» марта 2025 г. Протокол № 7.

Председатель методической комиссии: Строгий Б.Н.

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины ОГСЭ.05 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

| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
|---|---|---|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:<br>− о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; (ОК4).<br>− основы здорового образа жизни. (ОК8). | – практические задания по работе с информацией;<br>– оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. | - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;<br>- тестирование в контрольных точках |
| − выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; (ОК1).<br>− бережно относиться к здоровью, сохранять и укреплять его средствами физического воспитания; (ОК8).<br>− использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. (ОК8). | **Лёгкая атлетика**.<br>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.<br>**Спортивные игры.**<br>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, | - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;<br>- тестирование в контрольных точках. |

| | | |
|---|---|---|
| | 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.<br>**Атлетическая гимнастика**<br>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов внешними с отягощениями и весом собственного тела; самостоятельное проведение фрагмента занятия. | |

## 3. 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<br>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<br>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 |