

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 29.10.2023 21:35:56

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО ПРИМОРСКАЯ ГСХА

Утвержден на заседании кафедры

« » 2023г.

Протокол №

Заведующая кафедрой

И.В.Жуплей

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения промежуточной аттестации  
по дисциплине (модулю)**

**Физическая культура и спорт ( элективная  
дисциплина)**

**(Легкая атлетика – Волейбол; Легкая атлетика – Гимнастика; Легкая  
атлетика – Баскетбол)**

**Уровень основной профессиональной образовательной программы  
бакалавриат**

**Направление подготовки**

**20.03.02 Природообустройства и водопользование**

**Направленность(профиль) Инженерные системы водоснабжения,  
водоотведения и обводнения**

**Квалификация(степень) выпускника: бакалавр**

Уссурийск 2023

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине физическая культура

1. Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

Тип компетенции	Формулировка компетенции	Номер индикатора достижения цели	Формулировка индикатора достижения цели
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	индикатор 2	Достигает необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
		индикатор 3	Применяет основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся :

**Знает:**

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности; основы гигиены занятий физической культурой (ИД-1 УК 7.2);

- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта (легкая атлетика, волейбол, гимнастика, баскетбол); основы методики самостоятельных занятий; основы истории развития физической культуры и спорта (ИД-2 УК 7.3).

**Умеет:**

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями; осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (легкая атлетика, волейбол, гимнастика, баскетбол) (ИД-1 УК 7.2);

- осуществлять самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (легкая атлетика; волейбол, гимнастика, баскетбол); использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД-2 УК 7.3).

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описания шкал оценивания.

Критерии оценки физической подготовленности обучающегося на зачете

Компетенция	Разделы программы	Зачтено	Не зачтено
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)	Практический	Посещаемость 70% и выше  Контрольные нормативы – 27 баллов и выше	Посещаемость менее 50%  Контрольные нормативы – менее 27 баллов

1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Критерии оценки физической подготовленности обучающегося на зачете

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Контрольные нормативы	не менее 27 баллов	менее 27 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 50% по неуважительной причине
Активность на практических занятиях	Высокая активность на практических занятиях	Пассивность на практических занятиях

2. Типовые контрольные задания или иные материалы необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

## Виды контрольных испытаний к зачету для проведения промежуточной аттестации

### Женщины

№	Виды испытаний	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.30	11.15	11.35	11.50	12.15
2	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5	17.9	18.7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	140	130	120	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	14	12	10	8	6
6	Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	15	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой – за 60 сек.	47	40	34	30	25
9	Метание спортивного снаряда весом 500 гр.	21	17	14	10	8

### Мужчины

№	Виды испытаний	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	14.50	15.20
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.20	3.40	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13.5	14.8	15.1	16.0	17.5
4	Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	190	180
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество)	13	10	9	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	45	35	30	25	20
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	140	130	110	100
9	Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	37	35	33	30	25

Промежуточные нормативы, принимаемые у обучающихся, являются подготовительным этапом к сдаче комплекса ГТО.

## Нормативы комплекса ГТО

Государственные требования к уровню физической подготовленности  
населения при выполнении нормативов  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

**VI. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)  
**М У Ж Ч И Н Ы**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет			От 25 до 29 лет		

**Обязательные испытания**

1	Бег на 30 м	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3000 м (мин. с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук В упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4	Наклон вперед из положения Стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12

**Испытания(тесты) по выбору**

5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6	Прыжок в длину с разбега(см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9	Бег на лыжах на 5 км (мин. с) **	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин. с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10	Плавание на 50 м (мин. с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м	15	20	25	15	20	25

11	(очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), Которые необходимо выполнить Для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)***		7	8	9	7	8	9

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

\*\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

#### Женщины

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет			От 25 до 29 лет		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото

#### Обязательные испытания

1	Бег на 30 м	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 2000 м (мин. с)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук	10	12	17	9	11	16

	В упоре лежа на полу (количество раз)						
4	Наклон вперед из положения Стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
<b>Испытания(тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с разбега(см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
9	Бег на лыжах на 3 км (мин. с) **	21.00	19,40	18,10	22.30	20,45	18.30
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами	19,15	18,30	17,30	20,00	20,15	18,00
10	Плавание на 50 м (мин. с)	1.25	1.15	1,0	1.25	1.15	1,00
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с	18	25	30	18	25	30

	диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»						
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), Которые необходимо выполнить Для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)***	7	8	9	7	8	9

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

\*\*\*Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>1</sup>:

<sup>1</sup> Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11



- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.