

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 13.10.2023 12:06:01

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ПРИМОРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ»

Кафедра физического воспитания

Утверждено на заседании кафедры

«25» декабря 2015 г.

Протокол № 4



Заведующий кафедрой

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

Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки -20.03.02 Природообустройство и водопользование

Направленность (профили) -) инженерные системы сельскохозяйственного водоснабжения, обводнения и водоотведения

Квалификация (степень) - бакалавр

Статус дисциплины (модуля) - элективная

Форма обучения – очная, заочная

Уссурийск

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

Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине физическая культура

1. Модели контролируемых компетенций:

№ п/п	Код и наименование формируемой компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
1	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	<p>-Основные проблемы развития физической культуры, уметь объяснить её предмет, содержание, структуру, социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке;</p> <p>-особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;</p> <p>-основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приёмы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-</p>	<p>-Использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности;</p> <p>-выполнять требования по общей физической подготовке;</p> <p>-определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);</p> <p>-объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;</p> <p>-использовать методические приёмы для разработки индивидуальных программ</p>	<p>-Владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесённых заболеваний и травм;</p> <p>-владеть основными средствами, методами и способами направленного развития психофизических и психофизиологических качеств и свойств личности и осуществлять контроль за их изменением.</p>

		<p>эмоционального и психофизического утомлений, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</p> <p>-предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки;</p> <p>-социально-культурные основы и функции массового спорта и спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений;</p> <p>-приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-понимать роль физической культуры в развитии человека, осознать социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в профессионально личностном развитии и формировании основных качеств и свойств личности;</p> <p>-овладеть системой</p>	<p>оздоровительной и тренировочной направленности;</p> <p>- правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учётом этих особенностей;</p> <p>-диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта;</p> <p>-овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>-развивать и совершенствовать психофизиологические способности и качества, самоопределение в физической культуре;</p> <p>-активно использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового стиля жизни и социокультурного пространства, отвлечение от вредных привычек (курения, токсикомании, алкоголя), приобщения к культурному досугу;</p> <p>-использовать средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов и повышать на этой основе их социально-профессиональную готовность;</p>	
--	--	--	---	--

	практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самоопределения в физической культуре.	-создать условия, обеспечивающие развитие познавательности и социальной активности в физкультурно-спортивной деятельности, формирования потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в сфере физической культуры; -удовлетворять этнокультурные и эмоционально-эстетические потребности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	
--	--	--	--

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

Критерии оценки физической подготовленности студента на зачете

компетенция	Разделы программы	зачтено	Не зачтено
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	Практический	Посещаемость 70% и выше Контрольные нормативы – 27 баллов и выше	Посещаемость менее 50% Контрольные нормативы – менее 27 баллов

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

Критерии оценки физической подготовленности студента 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

4. 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. –	150	140	130	110	100

	количество раз					
9	Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	37	35	33	30	25

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

Нормативы комплекса ГТО

Утверждены
приказом Минспорта России
от «08» июля 2014 г. № 575

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)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг(количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места	215	230	240	225	230	240

	толчком двумя ногами (см)						
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км(мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов)в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

*Для бесснежных районов страны.

** 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.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Нормативы					
		от 18до 24 лет			от 25до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	10	12	14	10	12	14

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция—10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** 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 вопросам¹:

- 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;

¹ Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

- 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.