

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 05.09.2024 14:59:37

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b8d40cdf1bdc60ae2

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО ПРИМОРСКАЯ ГСХА  
ИНСТИТУТ ЛЕСНОГО И ЛЕСОПАРКОВОГО ХОЗЯЙСТВА  
КАФЕДРА ФИЛОСОФИИ И ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

Утвержден на заседании кафедры  
« 22» февраля 2020г.  
Протокол № 7

Заведующий кафедрой



А.Г.Сахатский

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

Физическая культура и спорт ( элективная дисциплина)

Направление подготовки 35.03.01 **Лесное дело**  
Направленность (профиль) **Лесное охотоведение**  
Квалификация (степень) **бакалавр**

Уссурйск 2020

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:

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 1	ИД-1 <sub>ук-7</sub> . Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
		индикатор 2	ИД-2 <sub>ук-7</sub> . Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
		Индикатор 3	ИД-3 <sub>ук-7</sub> . Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать**

сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;

- особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- 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;

систему практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре

**уметь**

- использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности;
- самостоятельно поддерживать и развивать индивидуальный уровень состояния своих физических качеств;

- использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта;
- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья;
- использовать средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов и повышать на этой основе их социально-профессиональную готовность.

## 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

## 3. 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

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

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) МУЖЧИНЫ

#### 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
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 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 В упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
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
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой	15	20	25	15	20	25

11	локтей о стол или стойку, дистанция 10м (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.

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>:

- 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.

---

<sup>1</sup> 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).