

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Викторович

Должность: Ректор

Дата подписания: 09.02.2020 15:15:38

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВЕЛЮРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.Я.ГОРИНА»

Кафедра физической культуры

Утвержден

на заседании кафедры физической

культуры

«___»_____ 2020 г., протокол №___

Заведующий кафедрой

Л.В.Герей

(подпись)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям)

(код и наименование направления подготовки)

Техник-программист

Квалификация (степень) выпускника

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Легкая атлетика	ОК-2 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК-3 - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК-6 -Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Тесты
2	Гимнастика		Контрольные упражнения
3	Спортивные игры: волейбол, баскетбол		Контрольные упражнения
4	Футбол		Контрольные Упражнения
5	Настольный теннис		Контрольные упражнения
6	Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы		Тесты
7	Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы		Тесты
8	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся		Тесты

Перечень оценочных средств

Легкая атлетика

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде									
			Юноши					Девушки				
1	2	3	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек		40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин	- уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин		12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)		<2,8	2,5- 2,7	2,0- 2,4	1,6- 1,9	>1,6	<2,6	2,14- 2,16	1,85- 2,15	1,5- 1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		15	12	9	7	5	-	-	-	-	-

8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	- владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20
---	--	--	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Гимнастика

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде				
1	2	3	4				
1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, количество раз	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			60-51	50-41	40-31	30-21	20
2	Наклон вперед стоя на скамейке (измеряется расстояние от края скамейки до кончиков пальцев), см	- уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	кисть на 20 см ниже скамьи	кисть ниже края скамьи	0,5 см кисти ниже края скамьи	кисть на уровне скамьи	5 см выше уровня скамьи
3	Упор присев – упор лежа 20 раз, с	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	46-48	49-50	51-52	53-56	57

Волейбол

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде									
			4					4				
1	2	3	мужчины					женщины				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики,	30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	комплексы упражнения атлетической гимнастики;	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

Баскетбол

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде									
			Юноши					Девушки				
1	2	3	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	<p>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	Проценты									
			100-80	80-60	60-50	50-40	40-30	100-80	80-60	60-50	50-40	40-30
			7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении	<p>ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	0	1	2	2	2					
			0	0	0	1	2					
3	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. Расстояние 2,5 м, количество попаданий за 30 с	- владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7

4	Специальная физическая подготовка: челночный бег, с							27,0	32,0	32,5	33,0		
				25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	-27,9	-32,4	-32,9	-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

Футбол

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде				
1	2	3	4				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 60 м, с	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4×30 м, с	- уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по воротам с 11 м, количество попаданий	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	5	4	3	2	1

Настольный теннис

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде									
1	2	3	4									
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	Юноши					Девушки				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
			10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева	комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева		7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет		Знать правила счета									
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, с	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде					
			4					
1	2	3						
1	Бег 30 м, с	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Челночный бег 3×10 м, с		7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Прыжки в длину с места, см		230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			240	205–220	190	210	170–190	160
4	6-минутный бег, м		1500 и выше	1300 – 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			1500	1300 – 1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Наклон вперед из положения стоя, см		15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже

		- владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)		11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде		
			5	4	3
1.	Бег 3000 м (мин, с)	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	12,00	13,40	14,30
2.	Бег 100 м		13,1	14,1	14,4
3.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)		10	8	5
4.	Прыжок в длину с места (см)		240	225	210
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)		48	37	33
6.	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)		15	12	10
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)		44	32	28
8.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)		7,1	7,7	8,0

9.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	- владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	до 9	до 8	до 7,5
----	--	--	------	------	--------

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде		
			5	4	3
1.	Бег 2000 м (мин, с)	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	10,50	12,30	13,10
2.	Бег 100 м		16,4	17,4	17,8
3.	Прыжки в длину с места (см)		195	180	170
4.	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)		8	6	4
5.	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)		18	12	10
6.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)		8,2	8,8	9,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		17	12	10
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)		43	35	32

9.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	- владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	до 9	до 8	до 7,5
----	--	--	------	------	--------

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег на 100 м;
 - тест Купера - 12-минутное передвижение.

Составитель _____ Л.В. Герей
(подпись)

« ____ » _____ 201_ г.

