Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Департамент образования, научно-технологической политики
и рыбохозяйственного комплекса
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный аграрный университет»
Институт непрерывного образования

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по специальности СПО

21.02.04 Землеустройство

Волгоград 2021

Общие положения

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине *Физическая культура*, относящейся к общему гуманитарному циклу, разработан для организации и проведения текущего контроля и промежуточной аттестации студентов, обучающихся по специальности *21.02.04 Землеустройство*, входящей в укрупненную группу специальностей *21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.*

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих компетенций (ОК 1-9).

Формой аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет.*

Итогом дифференцированного зачета является качественная оценка в баллах от 2-х до 5-ти (с пометкой в скобках «зачтено»).

Раздел 1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.1. Освоенные умения

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений:

уметь:

У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.2. Усвоенные знания

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется проверка следующих знаний:

знать:

З 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2. основы здорового образа жизни.

Раздел 2. Формы контроля и оценивания по учебной дисциплине Физическая культура

Раздел / тема учебной дисциплины	Форма текущего контроля и оценивания
Раздел 1. Теоретические занятия	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Формы текущего контроля: Устный опрос; Тестирования; Подготовка рефератов.

	Формы оценивания результативности обучения: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.
Раздел 2. Легкая атлетика	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции **Тема 2.2.** Бег на длинные дистанции **Тема 2.3.** Бег по пересеченной местности **Тема 2.4.** Прыжок в длину **Тема 2.5.** Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Форма текущего контроля: Тестирование физических способностей Формы оценивания: - традиционная система отметок в баллах за выполнение тестов физической подготовленности на основе которых выставляется итоговая отметка
Раздел 3. Спортивные игры	
Тема 3.1. Баскетбол **Тема 3.2.** Волейбол	Форма текущего контроля: Тестирование физических способностей Формы оценивания: - традиционная система отметок в баллах за выполнение тестов физической подготовленности на основе которых выставляется итоговая отметка
Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)	
Тема 4.1. Средства общей физической подготовки	Форма текущего контроля: Тестирование физических способностей Формы оценивания: - традиционная система отметок в баллах за выполнение тестов физической подготовленности на основе которых выставляется итоговая отметка
УД (в целом): дифференцированный зачет	

Раздел 3. Оценка освоения учебной дисциплины *Физическая культура*

3.1. Общие положения

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка

освоенных умений и усвоенных знаний.

Оценка учебной дисциплины предусматривает использование системы оценивания по среднему баллу за семестр.

Промежуточная аттестация по дисциплине *Физическая культура* осуществляется в форме *дифференцированного зачета*. Условием допуска к зачету являются положительные оценки по всем практическим, самостоятельным занятиям. Зачет проводится в письменной форме в виде выполнения тестовых заданий.

Условием положительной аттестации по дисциплине на дифференцированном зачете является положительная оценка освоения всех умений, знаний, а также формируемых общих компетенций по всем контролируемым показателям.

3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля по дисциплине Физическая культура

В состав комплекта материалов для оценки уровня освоения умений, усвоения знаний, сформированности общих компетенций входят задания для обучающихся с эталонами ответов.

Тестовые задания включают основные дидактические единицы дисциплины и могут быть использованы не только при проведении итогового тестирования, но и в процессе организации текущего контроля (разбивка по предусмотренным программой темам).

При неудовлетворительных результатах тестирования следует повторно проработать соответствующий учебный материал.

Максимальное время выполнения задания: 2 акад. часа.

Тестовые задания

Форма контроля: тестирование теоретических знаний
Средство контроля: тесты

1. Главной причиной нарушения осанки является:

а. малоподвижный образ жизни;
б. слабость мышц спины;
в. привычка носить сумку на одном плече;

2. Что определяет техника безопасности?

а. навыки знаний физических упражнений без травм;
б. комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
в. правильное выполнение упражнений;

г. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
а. укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
б. обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
в. в совершенствовании природных, физических свойств людей;
г. определенным образом организованная двигательная активность.

4. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
а. 6- ти минутный бег;
б. бег на 100 метров;
в. лыжная гонка на 3 километров;
г. плавание 800 метров.

5. Что такое адаптация?
а. процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
б. чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
в. процесс восстановления;
г. система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

6. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?
а. 60-80;
б. 70-90;
в. 75-85;
г. 50-70.

7. Здоровый образ жизни–это способ жизнедеятельности, направленный на…
а. развитие физических качеств людей;
б. сохранение и улучшение здоровья людей;
в. подготовку к профессиональной деятельности;
г. поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения…
а. способствующие повышению быстроты движений;

б. способствующие снижению веса тела;
в. объединенные в форме круговой тренировки;
г. способствующие увеличению мышечной массы.

9. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:
а. слабую, среднюю, сильную;
б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
г. основную, подготовительную, специальную.

10. Назовите основные физические качества человека:
а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

11. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…
а. гибкость;
б. ловкость;
в. быстрота;
г. реакция.

12. С помощью какого теста определяется ловкость?
а. 6-ти минутный бег;
б. подтягивание;
в. челночный бег;
г. бег 100 метров.

13. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании…
а. специальной выносливости;
б. скоростной выносливости;
в. общей выносливости;
г. элементарных форм выносливости.

14. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…

а. челночный бег;
б. подвижные игры;
в. прыжки через скакалку;
г. упражнения «на равновесие».

15. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…
а. координацию;
б. быстроту;
в. выносливость;
г. гибкость.

16. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются…
а. подводящими;
б. корригирующими;
в. имитационными;
г. общеразвивающими.

17. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:
а. время выполнения двигательного действия;
б. продолжительность сна;
в. коэффициент выносливости;
г. величина частоты сердечных сокращений.

18. Основными источниками энергии для организма являются:
а. белки и жиры;
б. витамины и жиры;
в. углеводы и витамины;
г. белки и витамины.

19. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:
а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
в. ожидается команда «марш»;
г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

20. Назовите размеры волейбольной площадки:
а. 6м х 9м;
б. 6м х 12м;
в. 9м х 12м;
г. 9м х18м.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ (Ключ ответов)

БЛАНК ОТВЕТОВ

1-б	11-а
2-б	12-в
3-в	13-в
4-б	14-г
5-а	15-г
6-а	16-б
7-б	17-г
8-а	18-а
9-г	19-б
10-б	20-г

Шкала оценивания результатов тестирования (по пятибалльной системе):

5 баллов – выше 90 % правильных ответов
4 балла - выше 80 % правильных ответов
3 балла – выше 70 % правильных ответов
2 балла – выше 50 % правильных ответов
1 балл – выше 20 % правильных ответов
0 баллов – менее 20 % правильных ответов

2.2 Тестирование физических способностей

Форма контроля: тестирование физических способностей

Средство контроля: тесты

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
3	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
4	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
5	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
6	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
7	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
8	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
9	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
10	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
11	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
12	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
13	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

2.3 Реферативные работы

Темы рефератов:

1. Значение двигательной активности для здоровья человека
2. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность
3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему
4. Возрастные особенности двигательных качеств
5. Методы развития силы
6. Развитие выносливости
7. Развитие быстроты
8. Развитие гибкости
9. Методики оценки усталости и утомления
10. Средства восстановления организма после физической нагрузки
11. Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм
12. Основные стороны подготовки спортсмена
13. Оценка и коррекция телосложения

14. Формирование правильной осанки
15. Закаливание – одно из средств укрепления здоровья
16. Корректирующая гимнастика для глаз
17. Очищение организма
18. Раздельное питание
19. Особенности подготовки для приписанных к специальной медицинской группе
20. Лечебная физкультура при заболевании гипертонией
21. Лечебная физкультура при заболевании сколиозом
22. Лечебная физкультура при заболевании миопией
23. Лечебная физкультура при заболевании гастритом
24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных
качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности)
25. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие
26. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями
27. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль
28. Русские национальные виды спорта и игры
29. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой
и спортом
30. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств
физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм
31. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма
32. Национальные виды спорта и игры народов мира
33. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Критерии оценивания рефератов
(по 5 балльной системе)

Оценка	**Описание**
5	1) во введение четко сформулирована цель исследования, выдвинут основной тезис, обоснована актуальность темы; 2) деление текста на введение, основную часть и заключение 3) в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис;

	4) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; 5) Работа написана самостоятельно, творчески.
4	1) во введение четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя; 2) в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; 3) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; 4) для выражения своих мыслей студент не пользуется упрощённо-примитивным языком.
3	1) во введение тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме работы; 2) в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; 3) заключение выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; 4) язык работы в целом не соответствует уровню вуза.
1-2	1) во введение тезис отсутствует или не соответствует теме эссе; 2) в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; 3) выводы не вытекают из основной части; 4) отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; 5) язык работы можно оценить как «примитивный».
0	1) работа написана не по теме; 2) работа написана несамостоятельно

1.4. Итоговая аттестация

Форма контроля: зачет

Средство контроля: вопросы к зачету

1.Спорт, виды спорта. Правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
2. Влияние различных видов спорта на организм занимающихся.
3. Основные правила организации и проведения спортивно-оздоровительной тренировки.
4. Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма.
5. Костная и мышечная системы организма, их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках.

6. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями.
7. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.
8. Здоровье человека как ценность. Мотивация его сохранения и укрепления и укрепления.
9. Основные составляющие здорового образа жизни.
10. Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха.
11. Понятие о физической культуре личности
12. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
13. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
14. Понятие телосложения и характеристика его основных типов
15. Способы регулирования массы тела человека
16. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
17. Изменения опорно-двигательного аппарата под влиянием физических нагрузок
18. Изменение сердечно-сосудистой системы под влиянием физических упражнений
19. Изменение системы дыхания под влиянием физических упражнений
20. Изменение обмена веществ в процессе физических нагрузок
21. Отдельные виды спорта и их влияние на организм человека

Критерии оценивания на зачете:

Критерии выставления оценки на зачете:

***ЗАЧТЕНО* – вопрос полностью и правильно раскрыт, логично изложен материал, не содержит фактологических ошибок, студент проявляет хорошие аналитические способности.**

***НЕ ЗАЧЕТ* – вопрос не раскрыт либо содержание ответа не соответствует сути вопроса**

4. Направленность контрольно-оценочных материалов (КОМ) для итоговой аттестации по учебной дисциплине

4.1. Направленность освоенных умений на формирование ОК

Коды проверяемых умений	Коды компетенций, на формирование которых направлены умения

У1	ОК 1-9

4.2. Направленность усвоенных знаний на формирование ОК

Коды проверяемых знаний	Коды компетенций, на формирование которых направлены знания
З 1, З 2,	ОК 1-9

Разработчик:

Волгоградский ГАУ преподаватель С. Ю. Линев

Волгоградский ГАУ преподаватель О.И. Савельев