

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Колледж
(на правах факультета непрерывного профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа

Г.С. Талалай
18 февраля 2020 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной
продукции
(базовая подготовка)

Квалификация выпускника – технолог

Форма обучения - очная

Санкт-Петербург
2020

Автор


преподаватель


(подпись)

Сергеев Д.С.

Автор

преподаватель


(подпись)

Барчук Е.Б.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа (на правах факультета непрерывного профессионального образования) от 18 февраля 2020 г., протокол № 2.

Председатель педагогического совета


(подпись)

Талалай Г.С.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции от 22 января 2020 г., протокол № 6

Председатель УМК


(подпись)

Гвоздарев Д.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины	4
3. Задания для оценивания и критерии оценки	7
Список рекомендуемой литературы	15

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

1. Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины является освоение соответствующих общих компетенций:

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.

умений:

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

знаний:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт.

Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1 «Легкая атлетика»	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 2 «Атлетическая гимнастика»	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 3 «Баскетбол»	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 4	оценка работы	Тестирование	

«Волейбол»	с индивидуальными заданиями		
Раздел 5 «Футбол»	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 6 «Настольный теннис»	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Раздел 7 «Лыжная подготовка»	оценка работы с индивидуальными заданиями	Тестирование	
Форма контроля			Дифференцированный зачёт

2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке на дифференцированном зачёте

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений, навыков и знаний:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых компетенций	Показатели оценки результата
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2, 3, 6	- демонстрирует умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном	ОК 2, 3, 6	- раскрывает содержание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

и социальном развитии человека		
основы здорового образа жизни		- раскрывает содержание роли основы здорового образа жизни

3. Задания для оценивания и критерии оценки

В результате аттестации по учебной дисциплине Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих умений, навыков и знаний:

Раздел 1. Легкая атлетика

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег на 60 м (сек)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
2	Бег на 100 м (сек)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
3	Бег на 2 км (мин., сек.)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Бег на 3 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
4	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20

Раздел 2. Баскетбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 30 сек. (раз)	23	24	26	20	22	24
2	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м) Отрезок 15 м, туда и обратно (сек.)	9,0	8,7	8,4	10,0	9,6	9,4
3	Броски мяча в кольцо после ведения и двух	3	5	7	2	3	5

	шагов, из 10 бросков (раз)						
--	----------------------------	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. Волейбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передачи мяча сверху двумя руками над головой (раз)	10	20	30	10	15	20
2	Передачи мяча снизу двумя руками над собой (раз)	15	20	25	10	15	20
3	Прием и передачи мяча в парах (раз)	10	20	30	10	15	20

Раздел 4. Мини-футбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 20 м с ведением мяча вокруг стоек, с	21	17	14	26	23	20
2	Передачи и остановка мяча в парах за 30 сек., раз	9	12	16	8	10	14
3	Удар ногой по неподвижному мячу, на дальность, м	10	15	20	6	10	15

Раздел 5. Гимнастика

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	11	16

3. Порядок выполнения тестовых испытаний.

Раздел 1. Легкая атлетика

1) Вид испытания «Бег 60, 100 м. с высокого старта»

Определяет уровень быстроты.

Методика проведения: бег проводится на стадионе или по ровной дорожке, можно по грунтовой или асфальтовой. Испытуемый бежит с высокого старта дистанцию на время. При электронном хронометраже результат определяется с точностью 0,01 сек.

2) Вид испытания «Бег на 1000, 2000, 3000 метров»

Проводится для определения уровня развития выносливости.

Методика выполнения: бег проводится на стадионе или по ровной дорожке, можно по грунтовой или асфальтовой, если позволяют условия и обеспечены меры безопасности. Время засекается с точностью 0,1 сек.

Перед проведением теста проводится разминка, инструктаж. Все участники должны пробежать дистанцию.

3) Вид испытания «Прыжок в длину с разбега»

Проводится для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

4) Вид испытания «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Проводится для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

5) Вид испытания «Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г.»

Проводится для определения уровня развития мышц плечевого пояса и скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм выполняют на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Разделы 3-5. Волейбол, баскетбол, футбол, лыжи

Контрольные испытания данных разделов позволяют определить степень освоения учебного материала игровых видов спорта.

Оборудование: спортивный зал, мячи, измерительный инвентарь, секундомер, стойки, конусы.

Методика выполнения: все испытания выполняются после специальной разминки, соответствующей каждому виду спортивных игр. Участники поочередно выполняют контрольные испытания. В зачет идет наилучший результат.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика

1) Вид испытания «Наклон вперед»

Тест определяет уровень развития гибкости.

Оборудование: гимнастическая скамейка.

Методика проведения: *наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».*

2) Вид испытания «Поднимание туловища»

Тест позволяет определить силу мышц брюшного пресса.

Методика проведения: *поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.*

3.1) Вид испытания «Подтягивание» /юноши /

Тест позволяет определить уровень развития силы мышц плечевого пояса.

Оборудование: высокая перекладина.

Методика выполнения: *подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.*

3.2) Вид испытания «Подтягивание» /девушки/

Тест помогает оценить силовую выносливость рук и плечевого пояса.

Оборудование: низкая перекладина.

Методика выполнения: *подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.*

4) Вид испытания «Рывок гири» /юноши /

Методика выполнения: *тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.*

5) Вид испытания «Отжимание» /девушки/

Тест позволяет определять уровень развития мышц плечевого пояса.

Методика проведения: *сгибание и разгибание рук в упоре лежа*

выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

4. Темы рефератов учебной дисциплины «Физическая культура»

Аттестация учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводится в форме подготовки, написания и защиты реферата по одной из следующих тематик.

Темы рефератов:

1. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхательной системы.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварительной системы.
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.
6. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
7. Основы техники бега на короткие дистанции.
8. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
9. Основы техники легкоатлетических прыжков.
10. Основы техники эстафетного бега.
11. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
12. Развитие физических качеств.
13. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
14. Современные популярные виды спорта.
15. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Критерии оценки реферата:

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен правильно по схеме, полностью раскрыта тема реферата, представлен полный список источников, отражающих современное состояние вопроса, показывает всесторонние и глубокие знания в ответе на дополнительные вопросы;
- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если в составлении реферата есть отдельные неточности, тема реферата раскрыта, но

требует небольшого дополнения, неполный список источников, допускает мелкие неточности в ответах на дополнительные вопросы;

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен со значительными ошибками, тема реферата раскрыта не полностью, допущены незначительные ошибки, список источников не полный, на дополнительные вопросы отвечает неуверенно;

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен неправильно, основная тема полностью не раскрыта, отсутствует список литературы, на дополнительные вопросы ответить затрудняется.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

Критерии оценки на дифференцированном зачете:

Оценка	Критерии оценки
«отлично»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «4,5 и выше»
«хорошо»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «3,5-4,4»
«удовлетворительно»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «2,5-3,4»
«неудовлетворительно»	задолженность по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «2,4 и ниже»

Список рекомендуемой литературы:

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для сред. проф. образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 16-е изд., стер. - Москва: Академия, 2016. - 176 с.: ил., табл. - (Профессиональное образование. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины). - Авт. указаны на обороте тит. л. - Библиогр.: с. 173. - ISBN 978-5-4468-3070-1: 499-68.

Дополнительные источники:

1. Усаков В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 181 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. - ISBN 978-5-4475-7202-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842>.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>.

Интернет –ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Комитет по физкультуре и спорту в Санкт-Петербурге <http://kfis.spb.ru/>