

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 05.09.2024 20:54:45

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbf009ac98e59108051227e81add207cbee4149f209807a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»**

**факультет высшего образования**

-----  
**ОПОП по направлению 35.03.04 Агрономия**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направленность (профиль) «Полеводство»**

## **ВВЕДЕНИЕ**

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.

3. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.

4. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.

5. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

6. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины.

**1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ**  
**учебной дисциплины, персональный уровень достижения которых проверяется**  
**с использованием представленных в п. 3 оценочных средств**

| Компетенции,<br>в формировании<br>которых задействована<br>дисциплина |                                                                                                                                          | Код и<br>наименование<br>индикатора<br>достижений<br>компетенции                                                                                                                                | Компоненты компетенций,<br>формируемые в рамках данной дисциплины<br>(как ожидаемый результат ее освоения)                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| код                                                                   | наименование                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 | знать и<br>понимать                                                                                                                                                                                | уметь делать<br>(действовать)                                                                                                                                                                                                                              | владеть навыками<br>(иметь навыки)                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1                                                                     |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                  | 3                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Универсальные компетенции</b>                                      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| УК-7                                                                  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни              | требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности                           | проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием                                                                                                                                          | методикой проведения учебно-тренировочного занятия; в методике индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств                                                                                      |
|                                                                       |                                                                                                                                          | УК 7.2<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | основные понятия системы физического воспитания; перечень программных упражнений; основы научно-исследовательской работы, подготовка и написание научных материалов о физической культуре и спорту | использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самопределение в физической культуре | организации судейства по избранному виду спорта, использование средств и методов регулирования психоэмоционального состояния и мышечной релаксации в физкультурно-спортивной деятельности; проведение производственной гимнастик с учетом заданных условий и характера труда |

## ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

#### 2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной дисциплины в рамках педагогического контроля

| Категория<br>контроля и оценки                                             |          | Режим контрольно-оценочных мероприятий                                                              |                                            |                                                                                                 |                               |                             |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
|                                                                            |          | само-<br>оценка                                                                                     | взаимо-<br>оценка                          | Оценка со стороны                                                                               |                               | Комис-<br>сионная<br>оценка |
|                                                                            |          |                                                                                                     |                                            | препода-<br>вателя                                                                              | представителя<br>производства |                             |
|                                                                            |          |                                                                                                     |                                            | 3                                                                                               | 4                             |                             |
| 1                                                                          | 2        | 3                                                                                                   | 4                                          | 5                                                                                               | 6                             | 7                           |
| <b>Входной контроль</b>                                                    | <b>1</b> | Входные контрольные нормативы: самооценка уровня подготовленности обучающихся к освоению дисциплины |                                            | Входные контрольные нормативы: оценка уровня подготовленности обучающихся к освоению дисциплины |                               |                             |
| Индивидуализация выполнения*,<br><b>контроль фиксированных видов ВАРО:</b> | <b>2</b> |                                                                                                     |                                            |                                                                                                 |                               |                             |
| - Реферат                                                                  | 2.1      | Самоанализ проделанной работы                                                                       |                                            | Проверка работы преподавателем                                                                  |                               |                             |
| <b>Текущий контроль:</b>                                                   | <b>3</b> |                                                                                                     |                                            |                                                                                                 |                               |                             |
| - Самостоятельное изучение тем                                             | 3.1      | Анализ степени изученности тем                                                                      | Уровень ответов в ходе фронтального опроса | Уровень ответов в ходе фронтального опроса                                                      |                               |                             |
| - в рамках практических занятий и подготовки к ним                         | 3.2      | Контрольные нормативы: самооценка уровня подготовленности обучающихся к освоению дисциплины         |                                            | Контрольные нормативы: оценка уровня подготовленности обучающихся к освоению дисциплины         |                               |                             |
| - в рамках обще-университетской системы контроля успеваемости              | 3.3      |                                                                                                     |                                            | Контроль остаточных знаний с использованием ЭИОС (по отдельному плану)                          |                               |                             |
| Промежуточная аттестация* обучающихся по итогам изучения дисциплины        | <b>4</b> |                                                                                                     |                                            | Зачет                                                                                           |                               |                             |
| - Заключительное тестирование по дисциплине                                | 4.1      | Самоанализ результатов тестирования                                                                 |                                            | Анализ результатов тестирования                                                                 |                               |                             |
| * данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы           |          |                                                                                                     |                                            |                                                                                                 |                               |                             |

## 2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

| <b>1. Формальный критерий получения обучающимися<br/>положительной оценки по итогам изучения дисциплины:</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.1</b> Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации | <b>1.2</b> По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций |
| <b>2. Группы неформальных критериев<br/>качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>2.1</b> Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)                   | <b>2.2.</b> Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРО                                                                                                                                                                          |
| <b>2.3</b> Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины                                             | <b>2.4.</b> Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины                                                                                                                                                |

## 2.3 РЕЕСТР элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине

| Группа<br>оценочных средств                                                                               | Оценочное средство или его элемент                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                           | Наименование                                                                                              |
| 1                                                                                                         | 2                                                                                                         |
| <b>1. Средства для<br/>входного контроля</b>                                                              | Контрольные нормативы                                                                                     |
|                                                                                                           | Шкала и критерии оценивания                                                                               |
| <b>2. Средства<br/>для индивидуализации<br/>выполнения,<br/>контроля<br/>фиксированных видов<br/>ВАРО</b> | Примерная тематика рефератов                                                                              |
|                                                                                                           | Этапы работы над рефератом                                                                                |
|                                                                                                           | Правила оформления реферата                                                                               |
|                                                                                                           | Процедура оценивания реферата                                                                             |
|                                                                                                           | Шкала и критерии оценивания                                                                               |
| <b>3. Средства<br/>для текущего контроля</b>                                                              | Вопросы для самостоятельного изучения темы                                                                |
|                                                                                                           | Общий алгоритм самостоятельного изучения темы                                                             |
|                                                                                                           | Критерии оценивания самостоятельного изучения темы                                                        |
|                                                                                                           | Контрольные нормативы                                                                                     |
|                                                                                                           | Шкала и критерии оценивания                                                                               |
| <b>4. Средства<br/>для промежуточной<br/>аттестации по итогам<br/>изучения дисциплины</b>                 | Процедура проведения зачета                                                                               |
|                                                                                                           | Вопросы для заключительного тестирования по итогам изучения дисциплины                                    |
|                                                                                                           | Шкала и критерии оценивания ответов на вопросы заключительного тестирования по итогам изучения дисциплины |
|                                                                                                           | Контрольные нормативы                                                                                     |
|                                                                                                           | Шкала и критерии оценивания                                                                               |

## 2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

| Индекс и название компетенции                                                                                                                 | Код индикатора достижений компетенции                                                                                                                                           | Индикаторы компетенции | Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)                                                                                                                | Уровни сформированности компетенций                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |         | Формы и средства контроля формирования компетенций     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                                                                                                                          | компетенция не сформирована                                                                                                                  | минимальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | средний | высокий |                                                        |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                                                                                                                          | Оценки сформированности компетенций                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |         |                                                        |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                                                                                                                          | Не зачтено                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Зачтено |         |                                                        |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                                                                                                                          | Характеристика сформированности компетенции                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |         |                                                        |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                                                                                                                          | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |         |         |                                                        |
| Критерии оценивания                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |         |                                                        |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Полнота знаний         | требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |         |         | Нормативы, реферат, конспект, фронтальный опрос, зачет |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 | Наличие умений         | проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием                                                        | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |         |         |                                                        |

|                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                              |                                   | Наличие навыков (владение опытом)                                                                                                                                                                                                                           | методикой проведения учебно-тренировочного занятия; в методике индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |  |
| УК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Полнота знаний                    | основные понятия системы физического воспитания; перечень программных упражнений; основы научно-исследовательской работы, подготовка и написание научных материалов о физической культуре и спорту                                                          | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач                                            | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. | Нормативы, реферат, конспект, фронтальный опрос, зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                              | Наличие умений                    | использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач                                            | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                                                                                                                                                                              | Наличие навыков (владение опытом) | организации судейства по избранному виду спорта, использование средств и методов регулирования психоэмоционального                                                                                                                                          | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических                                                                     | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                           |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | состояния<br>мышечной<br>релаксации<br>в<br>физкультурно-<br>спортивной<br>деятельности;<br>проведение<br>производственной<br>гимнастик с учетом<br>заданных условий и<br>характера труда | и<br>(профессиональных)<br>задач | (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью<br>соответствует требованиям. Имеющихся знаний,<br>умений, навыков и мотивации в полной мере<br>достаточно для решения сложных практических<br>(профессиональных) задач. |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



### ЧАСТЬ 3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

#### Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

##### 3.1.1 Средства для входного контроля

Входной контроль проводится в рамках первого практического занятия с целью выявления реальной готовности обучающихся к освоению данной дисциплины за счёт знаний и умений, сформированных в старших классах средней школы на уроках физической культуры. Входной контроль разрабатывается при подготовке рабочей программы учебной дисциплины. Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

##### *Контрольные нормативы*

| Контрольные упражнения                         | ПОКАЗАТЕЛИ |           |
|------------------------------------------------|------------|-----------|
|                                                | юноши      | девушки   |
| <b>Легкая атлетика</b>                         |            |           |
| Челночный бег 4х9 м, сек                       | 9,2(сек)   | 9,8(сек)  |
| Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек    | 3,30(мин)  | 2,1(мин)  |
| Бег 100 м, секунд                              | 13,8(сек)  | 16,2(сек) |
| Бег 3000 м, мин                                | 12,20      | -         |
| <b>Общая физическая подготовка</b>             |            |           |
| Прыжки в длину с места                         | 230(см)    | 185(см)   |
| Подтягивание перекладине                       | 12(раз)    | -         |
| Сгибание и разгибание рук в упоре              | 32(раз)    | 20(раз)   |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа    | 55(раз)    | 42(раз)   |
| <b>Лыжная подготовка</b>                       |            |           |
| Бег на лыжах 1 км, мин                         | 4,3        | 5,45      |
| Бег на лыжах 2 км, мин                         | 10,20      | 12,00     |
| Бег на лыжах 3 км, мин                         | 14,30      | 18,00     |
| <b>Волейбол</b>                                |            |           |
| Верхняя, передача мяча через сетку             | 10(раз)    | 10 (раз)  |
| Нижняя передача мяча через сетку               | 10(раз)    | 10 (раз)  |
| Поддачи мяча по зонам (десять попыток)         | 5 (раз)    | 5(раз)    |
| <b>Баскетбол</b>                               |            |           |
| Штрафные броски (десять попыток)               | 5(раз)     | 5(раз)    |
| Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток) | 3(раза)    | 2(раза)   |
| Введение мяча 8 площадок                       | 10(сек)    | 13(сек)   |

##### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если 60% контрольных нормативов сданы.
- оценка **«не зачтено»** выставляется, если обучающийся выполнил менее 60% контрольных нормативов.

##### 3.1.2 . Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО

##### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА рефератов

1. Формирование ценностных ориентаций молодёжи на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Развитие быстроты
6. Развитие двигательных способностей
7. Развитие основных физических качеств юношей.
8. Развитие основных физических качеств девушек.

9. Утренняя гигиеническая гимнастика
10. Физическая культура и физическое воспитание
11. Физическое воспитание в семье
12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
13. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
14. Двигательный режим и его значение.
15. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
16. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
17. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
19. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
20. Основы спортивной тренировки.
21. Утомление при физической и умственной работе.
22. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
23. Адаптация к физическим упражнениям.
24. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
25. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
26. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
27. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
28. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
29. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
30. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
31. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
32. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
33. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
34. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
35. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
36. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
37. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
38. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
39. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
40. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
41. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
42. Влияние физических упражнений на мышцы.
43. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
44. Организация физического воспитания.
45. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
47. Профилактика травматизма.
48. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
49. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
50. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
51. Биологические ритмы и сон;
52. Наука о весе тела и питании человека.
53. Формирование двигательных умений и навыков.
54. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
55. Основы спортивной тренировки.
56. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
57. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
58. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
59. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

60. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
61. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
62. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
63. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
64. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
65. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
66. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
67. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
68. Развитие экстремальных видов спорта
69. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
70. Бег, как средство укрепления здоровья.
71. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
72. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
73. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
74. Возникновение и развитие гимнастики.
75. История возникновения и развития зимних видов спорта
76. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
77. Русские национальные виды спорта и игры.
78. Национальные виды спорта и игры народов мира.
79. Олимпийское движение.
80. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
81. История возникновения и развития Олимпийских игр.
82. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
83. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
84. Развитие Олимпийского движения в России.
85. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
86. Анализ современных летних Олимпийских игр.
87. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
88. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

### Этапы работы над рефератом

**Выбор темы.** Очень важно правильно выбрать тему. Выбор темы не должен носить формальный характер, а иметь практическое и теоретическое обоснование.

Автор реферата должен осознанно выбрать тему с учетом его познавательных интересов. При этом весьма полезными могут оказаться советы и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач.

Если интересующая тема отсутствует в рекомендательном списке, то по согласованию с преподавателем обучающемуся предоставляется право самостоятельно предложить тему реферата, раскрывающую содержание изучаемой дисциплины. Тема не должна быть слишком общей и глобальной, так как небольшой объем работы (до 20 страниц) не позволит раскрыть ее.

При выборе темы необходимо учитывать полноту ее освещения в имеющейся научной литературе. Для этого можно воспользоваться тематическими каталогами библиотек и библиографическими указателями литературы, периодическими изданиями и ежемесячными указателями психолого - педагогической литературы, либо справочно-библиографическими ссылками изданий посвященных данной теме.

После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, опубликованных статей, необходимых справочных источников.

Знакомство с любой научной проблематикой следует начинать с освоения имеющейся основной научной литературы. При этом следует сразу же составлять библиографические выходные данные (автор, название, место и год издания, издательство, страницы) используемых источников. Названия работ иностранных авторов приводятся только на языке оригинала.

Начинать знакомство с избранной темой лучше всего с чтения обобщающих работ по данной проблеме, постепенно переходя к узкоспециальной литературе.

На основе анализа прочитанного и просмотренного материала по данной теме следует составить тезисы по основным смысловым блокам, с пометками, собственными суждениями и

оценками. Предварительно подобранный в литературных источниках материал может превышать необходимый объем реферата, но его можно использовать для составления плана реферата.

**Составление плана.** Автор по предварительному согласованию с преподавателем может самостоятельно составить план реферата, с учетом замысла работы, либо взять за основу рекомендуемый план, приведенный в данных методических указаниях по соответствующей теме. Правильно построенный план помогает систематизировать материал и обеспечить последовательность его изложения.

Наиболее традиционной является следующая структура реферата:

Титульный лист.

Оглавление (план, содержание).

Введение.

Глава 1 (полное наименование главы).

1.1. (полное название параграфа, пункта);

1.2. (полное название параграфа, пункта).

Глава 2 (полное наименование главы).

2.1. (полное название параграфа, пункта);

2.2. (полное название параграфа, пункта).

Заключение (или выводы).

Список использованной литературы.

Приложения (по усмотрению автора).

} Основная часть

**Титульный лист** заполняется по единой форме (Приложение 1).

**Оглавление** (план, содержание) включает названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

**Введение.** В этой части реферата обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате, указываются используемые материалы и дается их краткая характеристика с точки зрения полноты освещения избранной темы. Объем введения не должен превышать 1-1,5 страницы.

**Основная часть** реферата может быть представлена одной или несколькими главами, которые могут включать 2-3 параграфа (подпункта, раздела).

Здесь достаточно полно и логично излагаются главные положения в используемых источниках, раскрываются все пункты плана с сохранением связи между ними и последовательности перехода от одного к другому.

Автор должен следить за тем, чтобы изложение материала точно соответствовало цели и названию главы (параграфа). Материал в реферате рекомендуется излагать своими словами, не допуская дословного переписывания из литературных источников. В тексте обязательны ссылки на первоисточники, т.е. на тех авторов, у которых взят данный материал в виде мысли, идеи, вывода, числовых данных, таблиц, графиков, иллюстраций и пр.

Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается, кроме общеизвестных сокращений и аббревиатуры. Каждый раздел рекомендуется заканчивать кратким выводом.

**Заключение** (выводы). В этой части обобщается изложенный в основной части материал, формулируются общие выводы, указывается, что нового лично для себя вынес автор реферата из работы над ним. Выводы делаются с учетом опубликованных в литературе различных точек зрения по проблеме рассматриваемой в реферате, сопоставления их и личного мнения автора реферата. Заключение по объему не должно превышать 1,5-2 страниц.

**Приложения** могут включать графики, таблицы, расчеты. Они должны иметь внутреннюю (собственную) нумерацию страниц.

**Библиография** (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература, периодические издания и электронные источники информации. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

### Правила оформления реферата

➤ При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения, факультет, ведущая кафедра, название учебного предмета, тема реферата, фамилия и инициалы автора, курс и форма обучения, фамилия, инициалы, должность преподавателя, место и год написания работы. На следующей странице помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

➤ Общий объем реферата не должен превышать 15-20 страниц для печатного варианта.

➤ Каждая структурная часть реферата (Введение, главная часть, Заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

➤ После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка.

➤ Текст реферата набирается в Microsoft Word, печатается на одной стороне листа формата А4, шрифт Times New Roman – обычный; размер – 14 пунктов; междустрочный интервал – полуторный; верхнее и нижнее поля – 2,5 см.; левое поле – 3,0 см. и правое – 1,5 см.; абзац должен быть равен 1,25 см.

➤ Текст реферата выравнивается по ширине.

➤ Страницы в работе нумеруют арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Титульный лист работы включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется. Это же относится и к содержанию реферата. Схемы, рисунки, таблицы и другой иллюстративный материал, выполненные на отдельных листах (приложения), включаются в общую нумерацию страниц, но не засчитываются в объем работы. Номера страниц ставятся внизу в середине листа.

➤ Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т.д. Сообщается источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы). Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок, например: (см. приложение 5).

➤ Цифровой материал рекомендуется помещать в тексте работы в виде таблиц. Каждая таблица должна иметь заголовок, который помещается в середине строки, выровненной по ширине, под словом «Таблица», которое, в свою очередь, выравнивается по правому краю страницы. Таблицы нумеруются арабскими цифрами. Например, «Таблица 1, Таблица 2». Таблицы располагаются в тексте работы сразу после первой ссылки на них или на следующей за первой ссылкой странице. На все приводимые таблицы должны быть ссылки в тексте.

➤ Аналогичным образом оформляется и иллюстративный материал (графики, схемы, диаграммы и т.п.). Название и нумерация иллюстраций, в отличие от табличного материала, помещаются под ними внизу. На все приводимые иллюстрации должны быть ссылки в тексте работы. Например, «см. Рис.1.»

➤ Язык реферата должен быть простым и понятным. Стил письменной научной речи – это безличный монолог, поэтому изложение обычно ведется от второго лица множественного числа: «Мы считаем...». Научной терминологией следует пользоваться там, где это необходимо. Значение непонятных терминов обязательно поясняется (в скобках или сносках). Допустимы косвенные заявления авторской позиции: «Как представляется...», «Думается, что...», «На наш взгляд...». В качестве языковых средств связи в тексте используются такие выражения: прежде всего..., следовательно..., тем не менее..., остановимся на..., во-первых... и т.п.

### **Процедура оценивания реферата**

При аттестации бакалавра по итогам его работы над рефератом, руководителем используются критерии оценки качества **процесса подготовки реферата**, критерии оценки **содержания реферата**, критерии оценки **оформления реферата**.

1. *Критерии оценки содержания реферата:* степень раскрытия темы; самостоятельность и качество анализа теоретических положений; глубина проработки, обоснованность методологической и методической программы исследования; качество анализа объекта и предмета исследования; проработка литературы при написании реферата.

2. *Критерии оценки оформления реферата:* логика и стиль изложения; структура и содержание введения и заключения; объем и качество выполнения иллюстративного материала; качество ссылок и списка литературы; общий уровень грамотности изложения.

3. *Критерии оценки качества подготовки реферата:* способность работать самостоятельно; способность творчески и инициативно решать задачи; способность рационально планировать этапы и время выполнения реферата, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении реферата, находить оптимальные способы их решения; дисциплинированность, соблюдение плана, выстраивать аргументацию с использованием результатов исследований, демонстрация широты кругозора.

### **Шкала и критерии оценивания**

Оценка «**зачтено**» ставится, если проблема раскрыта полностью, актуальность проблемы обоснована, использованы различные теоретические ресурсы и источники, выводы обоснованы; реферат оформлен в соответствии с требованиями; ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.

Оценка «**незачтено**» ставится, если проблема раскрыта не полностью, слабо аргументирована актуальность, отсутствует/слабо выполнен анализ источников, выводы не сделаны и/или не обоснованы; имеются ошибки в оформлении или оформление реферата не соответствует требованиям; на вопросы, поставленные в реферате, не даны ответы.

**Внимание.** Не допускается сдача скачанных из сети Internet рефератов, поскольку, **во-первых**, это будет рассматриваться как попытка обмана преподавателя, **во-вторых**, это приводит к формализации получения знаний, **в-третьих**, в мировой практике ведется борьба с плагиатом при сдаче рефератов вплоть до отчисления обучающихся от обучения.

**В подобном случае реферат не принимается к проверке и вместо него выдается новая тема.**

### **3.1.3 Средства для текущего контроля**

#### **ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Легкая атлетика»**

1. Лёгкая атлетика.
2. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
3. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
4. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
5. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
6. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

#### **ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Спортивные игры»**

1. Баскетбол: азбука баскетбола.
2. Баскетбол: элементы техники.
3. Баскетбол: броски мяча.
4. Баскетбол: организация соревнований.
5. Волейбол: азбука волейбола.
6. Волейбол: передачи.
7. Волейбол: нападающий удар.
8. Волейбол: блокирование.
9. Волейбол: подача.
10. Волейбол: организация соревнований.
11. Футбол.
12. Футбол: азбука футбола.
13. Футбол: техника футбола.
14. Футбол. Организация соревнований.

#### **ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Лыжная подготовка»**

1. Лыжная подготовка.
2. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
3. Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
4. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
5. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
6. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.

#### **ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Общефизическая подготовка»**

1. Развитие всех групп мышц и физических качеств.
2. Понятие общефизической подготовки.
3. Цели и задачи общефизической подготовки.
4. Виды общефизической подготовки.
5. Структура общефизической подготовки.

### Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

|                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на вопросы для самоконтроля).                                                     |
| 2) На этой основе составить развёрнутый план изложения темы                                                                                                                            |
| 3) Выбрать форму отчетности конспектов (план – конспект, текстуальный конспект, свободный конспект, конспект – схема, опорный конспект)                                                |
| 2) Оформить отчётный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями                                                                                        |
| 3) Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем                                                                                                            |
| 4) Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы                                                                    |
| 5) Принять участие в указанном мероприятии, пройти рубежное тестирование по разделу на аудиторном занятии и заключительное тестирование в установленное для внеаудиторной работы время |

### Критерии оценивания самостоятельного изучения темы

- **зачтено** выставляется, если обучающийся изучил все предложенные вопросы, оформил отчетный материал в виде конспекта на основе самостоятельного изученного материала, смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание вопросов.

- **не зачтено** выставляется, если обучающийся изучил только часть из предложенных вопросов, неаккуратно оформил конспект на основе самостоятельного изученного материала, не смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы.

### Контрольные нормативы

| Контрольные упражнения                         | ПОКАЗАТЕЛИ |            |
|------------------------------------------------|------------|------------|
|                                                | юноши      | девушки    |
| <b>Легкая атлетика</b>                         |            |            |
| Челночный бег 4х9 м, сек                       | 9,1(сек)   | 9,6(сек)   |
| Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек    | 3,15(мин)  | 1,50(мин)  |
| Бег 100 м, секунд                              | 13,0(сек)  | 16,0(сек)  |
| Бег 3000 м, мин                                | 12,20      | -          |
| <b>Общая физическая подготовка</b>             |            |            |
| Прыжки в длину с места                         | 240(см)    | 187(см)    |
| Подтягивание перекладине                       | 14(раз)    | -          |
| Сгибание и разгибание рук в упоре              | 36(раз)    | 23(раз)    |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа    | 58(раз)    | 44(раз)    |
| <b>Лыжная подготовка</b>                       |            |            |
| Бег на лыжах 1 км, мин                         | 4,1        | 5,20       |
| Бег на лыжах 2 км, мин                         | 10,0       | 11,50      |
| Бег на лыжах 3 км, мин                         | 14,0       | 17,40      |
| <b>Волейбол</b>                                |            |            |
| Верхняя, передача мяча через сетку             | 13(раз)    | 12 (раз)   |
| Нижняя передача мяча через сетку               | 13(раз)    | 12 (раз)   |
| Подачи мяча по зонам (десять попыток)          | 6 (раз)    | 6(раз)     |
| <b>Баскетбол</b>                               |            |            |
| Штрафные броски (десять попыток)               | 6(раз)     | 6(раз)     |
| Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток) | 4(раза)    | 3(раза)    |
| Введение мяча 8 площадок                       | 9,50(сек)  | 12,40(сек) |

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если 60% контрольных нормативов сданы.

- оценка «**не зачтено**» выставляется, если обучающийся выполнил менее 60% контрольных нормативов.

#### 3.1.4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

#### ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА

*Плановая процедура получения зачёта обучающимся очной формы обучения:*

- 1) Обучающийся сдаёт имеющиеся задолженности по дисциплине;
- 2) В период зачётной недели обучающийся получает зачёт.

### Контрольные нормативы

| Контрольные упражнения                         | ПОКАЗАТЕЛИ |            |
|------------------------------------------------|------------|------------|
|                                                | юноши      | девушки    |
| <b>Легкая атлетика</b>                         |            |            |
| Челночный бег 4х9 м, сек                       | 9,0(сек)   | 9,5(сек)   |
| Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек    | 3,0(мин)   | 1,40(мин)  |
| Бег 100 м, секунд                              | 12,5(сек)  | 15,4(сек)  |
| Бег 3000 м, мин                                | 12,20      | -          |
| <b>Общая физическая подготовка</b>             |            |            |
| Прыжки в длину с места                         | 250(см)    | 190(см)    |
| Подтягивание перекладине                       | 15(раз)    | -          |
| Сгибание и разгибание рук в упоре              | 38(раз)    | 25(раз)    |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа    | 60(раз)    | 45(раз)    |
| <b>Лыжная подготовка</b>                       |            |            |
| Бег на лыжах 1 км, мин                         | 4,0        | 5,0        |
| Бег на лыжах 2 км, мин                         | 9,40       | 11,30      |
| Бег на лыжах 3 км, мин                         | 13,30      | 17,00      |
| <b>Волейбол</b>                                |            |            |
| Верхняя, передача мяча через сетку             | 15(раз)    | 13 (раз)   |
| Нижняя передача мяча через сетку               | 15(раз)    | 13 (раз)   |
| Подачи мяча по зонам (десять попыток)          | 7 (раз)    | 6(раз)     |
| <b>Баскетбол</b>                               |            |            |
| Штрафные броски (десять попыток)               | 7(раз)     | 6(раз)     |
| Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток) | 4(раза)    | 3(раза)    |
| Введение мяча 8 площадок                       | 9,30(сек)  | 12,30(сек) |

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если 60% контрольных нормативов сданы.
- оценка «**не зачтено**» выставляется, если обучающийся выполнил менее 60% контрольных нормативов.

### Тестовые задания для прохождения итогового тестирования

#### 1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

#### 2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

#### 3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

#### 4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика



- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

**5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика**
- Г) верховая езда

**6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

**8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

- А) долихотром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

**9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

**10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

**11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- А) Н.Орлов
- Б) А.Петров
- В) Н.Панин – Коломенкин**
- Г) А.Бутовский

**12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах

**В) за честную и справедливую борьбу**

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

**В) Леонид Тягачев**

Г) Виталий Смирнов

**14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

**Г) делегация Греции**

**15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

**А) делегация страны – организатора**

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

Г) делегация Греции

#### **ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ответов на тестовые вопросы промежуточного контроля**

- Более 60% - **зачтено**.

- 60% и менее – **не зачтено**.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА сформированности компетенции**

4.1 УК - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| Оценочные средства*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задания на уровне « <b>Знать и понимать</b> »*                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Задания на уровне « <b>Уметь делать (действовать)</b> »                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Задания на уровне « <b>Владеть навыками (иметь навыки)</b> »                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1. Компонентами здорового образа жизни являются:<br>а) Прием энергетических коктейлей<br>б) Походы в ночной клуб<br>в) Правильное питание и режим дня<br>г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек<br><br>2. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?<br>а) 4 часа<br>б) 2 часа<br>в) 1 час | 1. Что рекомендуют во время занятий?<br>а) Долго отдыхать после каждого упражнения<br>б) Пополнять растроченные калории едой и напитками<br>в) Больше активно двигаться+<br>г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу<br><br>2. Какова польза от занятий циклическими видами?<br>а) Повышают силовые способности<br>б) Увеличивают количество жировой ткани<br>в) Улучшают потребление | 1. Основное средство физического воспитания?<br>а) учебные занятия<br>б) физические упражнения<br>в) средства обучения<br>г) средства закаливания<br><br>2. С чего начинается игра в баскетболе?<br>а) со времени, указанного в расписании игр<br>б) с начала разминки<br>в) с приветствия команд<br>г) спорным броском в центральном круге.+ |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>г) 10 минут</p> <p>3. Что является древнейшей формой организации физической культуры?</p> <p>а) бега<br/>б) единоборство<br/>в) соревнования на колесницах<br/>г) игры</p> <p>4. Что является одним из основных физических качеств?</p> <p>а) внимание<br/>б) работоспособность<br/>в) сила<br/>г) здоровье</p> <p>5. Что такое двигательное умение?</p> <p>а) уровень владения знаниями о движениях<br/>б) уровень владения двигательным действием<br/>в) уровень владения тактической подготовкой<br/>г) уровень владения системой движений</p> <p>6. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):</p> <p>а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+<br/>б) Поднимание ног и таза лежа на спине<br/>в) Прыжки<br/>г) Подтягивание в висе на перекладине</p> | <p>организмом кислорода</p> <p>г) Увеличивают эффективность работы сердца</p> |  |
| <p>В электронном портфолио обучающегося размещается** _____.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |  |

**ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ**  
**дисциплины Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**в составе ОПОП 35.03.04 Агрономия**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Рассмотрена и одобрена:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин<br>протокол № 7 от 12.03.2024 г.<br>Зав. кафедрой, канд.ист.наук, доцент <u></u> Е.В. Соколова                                                                                                                   |
| б) На заседании методического совета Тарского филиала;<br>протокол № 7 от 21.03.2024 г..<br>Председатель методического совета, канд. экон. наук, доцент. <u></u> Е.В.Юдина                                                                                                                                                            |
| <b>2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>Директор ООО «ОПХ им. Фрунзе» Тарского района Омской области</span> <div style="text-align: center;"> <br/> <u></u> </div> <span>В.А. Гекман</span> </div> |

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**  
**к фонду оценочных средств учебной дисциплины Б1.О.32 Элективные курсы по физической**  
**культуре и спорту в составе ОПОП 35.03.04 Агрономия**

**Ведомость изменений**

| Срок,<br>с которого<br>вводится<br>изменение | Номер и основное содержание<br>изменения и/или дополнения | Отметка<br>об утверждении/ согласовании<br>изменений |                                              |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                              |                                                           | инициатор<br>изменения                               | руководитель ОПОП<br>или<br>председатель МКН |
|                                              |                                                           |                                                      |                                              |
|                                              |                                                           |                                                      |                                              |

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ  
к рабочей программе дисциплины  
в составе ОПОП 35.03.04 Агрономия  
Ведомость изменений**

| №<br>п/п | Вид обновлений | Содержание изменений, вносимых в ОПОП | Обоснование<br>изменений |
|----------|----------------|---------------------------------------|--------------------------|
| 1        |                |                                       |                          |
| 2        |                |                                       |                          |
| 3        |                |                                       |                          |
| 4        |                |                                       |                          |
| 5        |                |                                       |                          |
| 6        |                |                                       |                          |
| 7        |                |                                       |                          |
| 8        |                |                                       |                          |
| 9        |                |                                       |                          |
| 10       |                |                                       |                          |
| 11       |                |                                       |                          |