

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юрьевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 04.09.2024 08:58:55

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac90e59100031227ed1a0247dfee414912098da

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

**Университетский колледж агробизнеса**

-----  
**ППССЗ по специальности 36.02.01 Ветеринария**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ. 04 Физическая культура**

Обеспечивающее преподавание  
дисциплины подразделение

Инженерное отделение

Разработчик:

Ведущий преподаватель дисциплины

С.В. Афанасьева

**Омск**

Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ .....	4
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура .....	4
2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной дисциплины в рамках педагогического контроля.....	4
2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения обучающимися ППССЗ по специальности 36.02.01 Ветеринария учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура.....	5
2.3 РЕЕСТР .....	6
элементов фонда оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура в составе ППССЗ 36.02.01 Ветеринария .....	6
2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках учебной дисциплины .....	7
ЧАСТЬ 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура.....	9
Часть 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ .....	18
4.1 Средства для оценки общих компетенций .....	18

<b>УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В ДАННОМ ДОКУМЕНТЕ</b>	
ППССЗ -	Программа подготовки специалистов среднего звена
СПО -	Среднее профессиональное образование
ФГОС -	Федеральный государственный образовательный стандарт
ФОС -	Фонд оценочных средств
РПУД -	Рабочая программа учебной дисциплины
УМКД -	Учебно-методический комплекс дисциплины
ППС -	Профессорско-преподавательский состав
ПЦМК-	Председатель цикловой методической комиссии
Уч. год -	Учебный год

## ВВЕДЕНИЕ

1. Настоящий фонд оценочных средств по дисциплине **ОГСЭ 04. Физическая культура**, является неотъемлемой составляющей федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 36.02.01 Ветеринария ППССЗ.

2. Фонд оценочных средств по дисциплине **ОГСЭ 04. Физическая культура**, является обязательным обособленным приложением к рабочей программе учебной дисциплины **ОГСЭ 04. Физическая культура**

3. Фонд оценочных средств по дисциплине **ОГСЭ 04. Физическая культура**, является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины в составе программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (ППССЗ СПО) по специальности 36.02.01 Ветеринария

4. При помощи ФОС по дисциплине **ОГСЭ 04. Физическая культура**, осуществляется контроль, и управление процессом формирования обучающимися перечисленных в Части 1 компетенций, из числа предусмотренных ФГОС СПО в качестве результатов освоения учебной дисциплины **ОГСЭ 04. Физическая культура**.

5. Фонд оценочных средств по дисциплине **ОГСЭ 04. Физическая культура**, включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля; оценочные средства, применяемые для рубежного контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

6. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине **ОГСЭ 04. Физическая культура**, являются преподаватели отделения СПО. При этом использован опыт разработки подобных изданий в университете.

Содержательной основой для разработки ФОС по дисциплине **ОГСЭ 04. Физическая культура**, утвержденная в установленном порядке в составе ППССЗ по специальности 36.02.01 Ветеринария

7. Настоящий ФОС по дисциплине **ОГСЭ 04. Физическая культура** разработан на основе утверждённого в университете макета программ подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ СПО) с учётом специфики структуры аудиторной и внеаудиторной составляющих учебного процесса. В него в установленном порядке могут быть внесены изменения и дополнения, осуществляемые в рамках планового ежегодного и ситуативного совершенствования ППССЗ по специальности 36.02.01 Ветеринария

**ЧАСТЬ 1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ**  
по специальности 36.02.01 Ветеринария учебной дисциплины **ОГСЭ 04. Физическая культура**, персональный уровень достижения которых проверяется с использованием фондов оценочных средств

Профессиональные задачи, к решению которых, обучающийся начинает готовиться в рамках учебной дисциплины	Компетенции, из числа предусмотренных ФГОС СПО, на развитие которых нацелена учебная дисциплина	
	Код	Формулировка
1	2	
	ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

<b>Компоненты перечисленных выше компетенций, формирование которых должно быть обеспечено при изучении учебной дисциплины</b>		
знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
– научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	– Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	

**ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** ОГСЭ 04. Физическая культура  
очередным потоком обучающихся ППССЗ 36.02.01 Ветеринария  
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 контроля и оценки	Режим контрольно-оценочных мероприятий		
	Оценка со стороны преподавателя		
Входной контроль	1		
Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРС: (не предусмотрено)	2		

учебным планом)			
Текущий контроль:	3		
- Самостоятельное изучение тем	3.1	X	
- в рамках практических занятий и подготовки к ним	3.2	X	
- в рамках общеуниверситетской системы контроля успеваемости	3.3		
Рубежный контроль:	4	X	
Промежуточная аттестация* обучающихся по итогам изучения дисциплины	5	X	
* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы			

## 2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения обучающимися ППСЗ по специальности 36.02.01 Ветеринария учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура

<b>1.Формальный критерий получения обучающимся положительной оценки по итогам изучения дисциплины:</b>	
1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации	1.2 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 качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:</b>	
2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)	2.2. Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС:
<b>2.1.1. Критерии оценки качества усвоения знаний:</b> - полное воспроизведение теоретической информации (знания), - точное воспроизведение информации, - аргументированный ответ, - логичное изложение, - содержание и объем выполненной работы соответствует цели.	- работа выполнена в установленные сроки, - работа выполнена в полном объеме, - содержание работы соответствует цели и задачам, - оформление работы соответствует требованиям, - защита работы соответствует требованиям.
<b>2.1.2. Критерии оценки качества овладения умениями:</b> - выполненная работа (задание) соответствует требованиям стандарта качества (ГОСТ, требованиям рекомендациям, нормативам, нормативным документам), - план работы соответствует целям и задачам	
2.3 Критерии оценки качественного уровня рубежных результатов изучения дисциплины	2.4. Критерии аттестационной оценки* качественного уровня результатов изучения дисциплины

<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспроизведение теоретических знаний в полном объеме в соответствии с требованиями программы,</li> <li>- точное воспроизведение формулировок видов знаний,</li> <li>- аргументированное изложение теоретического материала,</li> <li>- выполненное задание соответствует стандартам качества,</li> <li>- рациональное использование предметных умений для решения профессиональных задач</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение (решение) профессиональных задач в соответствии с требованиями стандарта качества,</li> <li>- владение видами профессиональной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС СПО,</li> <li>- владение общими и профессиональными компетенциями в соответствии с требованиями программы</li> </ul>
* дифференцированный зачет	

### 2.3 РЕЕСТР

#### элементов фонда оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура в составе ППСЗ 36.02.01 Ветеринария

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
1	
1. Средства, применяемые для входного контроля	Контрольные нормативы
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Не предусмотрено учебным планом
3. Средства, применяемые для текущего контроля	Вопросы для самостоятельного изучения тем дисциплины
	Общий алгоритм самостоятельного изучения тем дисциплины
	Критерии оценки самостоятельного изучения тем дисциплины
	Практические задания для проведения текущего контроля
	Критерии оценки выполнения практических заданий
4. Средства, применяемые для рубежного контроля	Не предусмотрен учебной программой дисциплины
5. Средства, применяемые для промежуточной аттестации студентов по итогам изучения дисциплины	Тестовые вопросы для проведения промежуточного контроля
	Критерии оценки ответов на вопросы тестирования Сдача контрольных нормативов

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

Шифр и название компетенции	Этапы формирования компетенций в рамках дисциплины	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
			компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
			Шкала оценивания				
			Не зачтено	Зачтено			
			Обучающийся не знает значительной части материала по дисциплине, допускает существенные ошибки в ответах, не может решить практические задачи или решает их с затруднениями.	<p>1. Получает обучающийся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его детали, испытывает затруднения при решении практических задач. В ответах на поставленные вопросы обучающимся допущены неточности, даны недостаточно правильные формулировки, нарушена последовательность в изложении программного материала.</p> <p>2. Заслуживает обучающийся, твердо знающий программный материал дисциплины, грамотно и по существу, излагающий его. Не следует допускать существенных неточностей при ответах на вопросы, необходимо правильно применять теоретические положения при решении практических задач, владеть определенными навыками и приемами их выполнения.</p> <p>3. Выставляют обучающемуся, глубоко и прочно освоившему теоретический и практический материал дисциплины. Ответ должен быть логичным, грамотным. Обучающемуся необходимо показать знание не только основного, но и дополнительного материала, быстро ориентироваться, отвечая на дополнительные вопросы. Обучающийся должен свободно справляться с поставленными задачами, правильно обосновывать принятые решения.</p>			
Критерии оценивания							
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в кол-		Знание особенностей работы в коллективе, основных правил общения.	Не знает особенности работы в коллективе, основные правила общения.	Хорошо знает особенности работы в коллективе, основные правила общения.		Тестирование Контрольные норма-	

лективе и команде	ПФ	Умение работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Не умеет работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умеет работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	ТИВЫ Защита реферата зачет
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		Знание направлений профессионального и личного развития, способов самообразования и повышения квалификации.	Не знает направления профессионального и личного развития, способы самообразования и повышения квалификации.	Хорошо знает направления профессионального и личного развития, способы самообразования и повышения	Тестирование Контрольные нормативы Защита реферата зачет
	ПФ	Умение определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.	Не умеет определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.	Умеет определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.	

**ЧАСТЬ 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура**  
 3.1 Средства, применяемые для входного контроля

**ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Нормативы	Баллы				
		5	4	3	2	1
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>						
1	Бег 100 м (сек)	15,9	16.0	17.0	17,9	18,7
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
4	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек)	25	20	18	16	10
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте)	20	16	10	6	4
7	Приседание на одной ноге, опора о стену (раз на каждой)	12	10	8	6	4
8	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	20	16	10	6	4
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	160	150	140	130	120
<b>МУЖЧИНЫ</b>						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
3	Бег 3000 м (мин. сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
2	Бег на лыжах 5 км (мин. сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	215
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
6	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) раз)	15	12	9	7	5
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек)	30	25	20	18	15
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	180	165	150	140	130

\*Сумма баллов зачетных нормативов делится на количество нормативов. Полученная средняя оценка для зачета должна быть не ниже для студентов: 1 курса - 2-х баллов; 2 курса - 2,5-х баллов; 3 курса - 3-х баллов.

Зачет считается сданным при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже 1 балла.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности.**

-Тест на скоростно-силовую подготовленность; Бег -100 м (сек).

-Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа. ноги закреплены . руки за головой ( кол-во раз )Подтягивание на перекладине (кол-во раз).

-Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин.,с.)-женщины. Бег3000м (мин.,с.)-мужчины.

**Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:**

- для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре – своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для студентов, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;
- для студентов основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для студентов спортивных отделений – полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.
- студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы Программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья;
- студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

**Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)**

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибаются. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

**Ошибки.** Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

**Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за голо-

вой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

### **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

### **Бег 2000, 3000м (мин)**

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности.

### **Прыжок в длину с места (см)**

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, преподавателю или помощнику преподавателя следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)**

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

### **Приседание на одной ноге (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной

ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий

### **В висе поднятие ног до касания перекладины (кол-во раз)**

Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

### **Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)**

Исходное положение: вис на перекладине.

Из вися хватом сверху сгибая руки (подтянуться) одновременно поднять ноги вверх и быстро, сгибаясь в тазобедренных суставах выполнить вращение вокруг перекладины. Разгибаясь в тазобедренных суставах выйти в упор на прямые руки до прямого положения туловища. Переход в исходное положение выполняется двумя способами:

- а/ опусканием туловища вперед опустить ноги в вис;
- б/ сгибая руки, опуститься в исходное положение.

### **Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)**

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

### **12-минутный беговой тест (м)**

#### **(Тест Купера)**

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега студент выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега студенту можно сообщить текущее время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Студент должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а

также сидеть или лежать. Студент находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое студент смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

### **Контрольные требования**

#### *Обязательные контрольные нормативы по волейболу*

	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка (баллы)</b>									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	<b>Специальная физическая подготовка:</b> прыжок вверх толчком двух ног с места, см	65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

### **Вопросы к дифференцированному зачету**

1. История возникновения и развития волейбола.
2. Воздействие волейбола на физическое развитие, психические качества и свойства личности.
3. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол (размеры площадки и разметка, высота и размеры сетки, вес и размеры мяча).
4. Основные технические действия в волейболе (подача, передача, прием мяча, нападающий удар, блок).
5. Основные пункты правил игры в волейбол (количество партий, счет в партиях, результат игры, количество передач (касаний) на площадке, замена игроков).

## Вопросы к дифференцированному зачету

1. История развития баскетбола.
2. Воздействие игры в баскетбол на физическое развитие и психические качества.
3. Оборудование, инвентарь для баскетбола (размеры площадки и ее разметка, высота кольца, размер и вес мяча).
4. Основные положения баскетбола (начало игры, спорный мяч, вбрасывание, штрафной бросок, технический бросок).
5. Основные правила игры в баскетбол (время игры, пробежка, зона, трехсекундная зона, оценка бросков, замена игроков, фол, время нападения, результат игры).
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу (положение о соревнованиях, судейская коллегия, системы проведения и т.д.).
7. Стритбол – его особенности и характеристика.

### **Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:**

- для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре – своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для студентов, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;
- для студентов основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для студентов спортивных отделений – полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.

### **Контрольные вопросы к теоретическому разделу (зачету)**

1. Дайте определение понятия «физическая культура»
2. Назовите основные задачи физической культуры
3. Дайте определение понятия «физическое воспитание»
4. Дайте определение понятия «физическое развитие»
5. Дайте определение понятия «физические упражнения»
6. Дайте определение понятия «техника физических упражнений»
7. Дайте определение понятия «физическое совершенство»
8. Дайте определение понятия «физическая подготовка»
9. Дайте определение понятия «здоровье»
10. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни»
11. Дайте определение понятия «физическое здоровье»

12. Дайте определение понятия «психическое здоровье»
13. Дайте определение понятия «социальное здоровье»
14. Назовите основные компоненты здорового образа жизни
15. Какой недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста в оздоровительных целях?
16. Назовите отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека?
17. Каковы основные причины возникновения пристрастия к вредным привычкам?
18. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
19. Каковы роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
20. Дайте определение понятия «физические качества»
21. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?
22. Назовите формы занятий физическими упражнениями
23. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости
24. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуры, средств и методов развития скоростных способностей
25. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей
26. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана, развития физических качеств на основе программно-целевого подхода
27. Назовите основные задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной и основной медицинских групп.
28. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.
29. Назовите ряд физических упражнений и последовательность их выполнения в утренней гимнастике.
30. Занятия, какими видами спорта предпочтительнее для женщин?
31. Какими анатомо-физиологическими особенностями женского организма обуславливаются содержание и методика занятий физической культурой?
32. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.
33. Какую частоту сердечных сокращений (ЧСС) нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
34. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
35. Какая взаимосвязь существует между допустимой интенсивностью нагрузки и уровнем физической (функциональной) подготовленности?
36. Какие средства восстановления работоспособности используются при самостоятельных занятиях физической культурой?

37. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
38. Какие тесты применяются для самоконтроля уровня развития физических качеств?
39. Какие показатели характеризуют деятельность сердечно - сосудистой системы?
40. Как проводятся и оцениваются результаты функциональных проб работоспособности сердца (проба Руффье, Гарвардский степ-тест, проба с 20 приседаниями за 30 секунд)?
41. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
42. Как классифицируются уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС?
43. Назовите основные пункты (содержание) дневника самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Входной контроль проводится с целью выявления реальной готовности студентов к освоению данной дисциплины за счет знаний, умений и компетенций, сформированных на предшествующих дисциплинах. Входной контроль проводится в виде выполнения контрольных нормативов.

*Критерии оценки входного контроля:*

*Оценивается выполнение контрольных нормативов по 5-ти бальной шкале*

Форма промежуточной аттестации студентов – зачет. Участие студента в процедуре получения зачета осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины.

*Основные условия получения студентом зачета:*

-Плановая процедура итогового контроля: Определяющий, дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Зачет на основании контрольных нормативов. К зачету допускаются студенты, выполнившие все виды работы, предусмотренные рабочей программой, учитывается регулярность посещения обязательных учебных занятий

Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:

- для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре – своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для студентов, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;

- для студентов основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для студентов спортивных отделений – полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов; для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ответов на вопросы тестирования**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если получено более 85% правильных ответов.
- оценка «хорошо» - получено от 70 до 85% правильных ответов.
- оценка «удовлетворительно» - получено от 60 до 70% правильных ответов.
- оценка «неудовлетворительно» - получено менее 60% правильных ответов.

## Часть 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

### 4.1 Средства для оценки общих компетенций

<b>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>		
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> »
<p>1. В каком году были приняты первые правила волейбола?</p> <p><b>ВЫБЕРЕТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА</b></p> <p>1895 г. + 1900 г. 1947 г. 1964 г.</p> <p>2. В переводе с английского волейбол означает удар с лёта</p> <p><b>ВЫБЕРИТЕ, СОГЛАСНЫ ВЫ ИЛИ НЕТ С ПРЕДЛАГАЕМЫМ УТВЕРЖДЕНИЕМ</b></p> <p>+согласен не согласен</p> <p>3. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....</p> <p><b>ВЫБЕРЕТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА</b></p> <p>Канаде Японии + США Германии</p> <p>4. Основатель игры волейбола?</p>	<p>1. Полный состав волейбольной команды считается – 12человек(игроков), тренер, помощник тренера, массажист, врач</p> <p><b>ВЫБЕРИТЕ, СОГЛАСНЫ ВЫ ИЛИ НЕТ С ПРЕДЛАГАЕМЫМ УТВЕРЖДЕНИЕМ</b></p> <p>Согласен +не согласен</p> <p>2. Волейбол – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника.</p> <p><b>ВЫБЕРИТЕ, СОГЛАСНЫ ВЫ ИЛИ НЕТ С ПРЕДЛАГАЕМЫМ УТВЕРЖДЕНИЕМ</b></p> <p>+ согласен не согласен</p>	

<p>ВЫБЕРЕТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА</p> <p>Джейм Нейсмит; + Вильям Морган; Пьер де Кубертен</p> <p>5. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?</p> <p>ВЫБЕРЕТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА</p> <p>в 1956 г + в 1957 г в 1958 г в 1959 г</p> <p>6. Размеры волейбольной площадки?</p> <p>ВЫБЕРЕТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА</p> <p>19x8м. 16x8м. + 18x9м. 20x10м.</p>		
--	--	--

<p><b>ОК 8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>		
<p>Задания на уровне «<b>Знать и понимать</b>»*</p>	<p>Задания на уровне «<b>Уметь делать (действовать)</b>»</p>	<p>Задания на уровне «<b>Владеть навыками (иметь навыки)</b>»</p>
<p>1.С помощью каких средств физической культуры у волейболистов развивается общая выносливость?</p> <p>ВЫБЕРЕТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА</p>	<p>1.Прыгучесть волейболистов развивается по средствам прыжков со скакалкой</p> <p>ВЫБЕРИТЕ, СОГЛАСНЫ ВЫ ИЛИ НЕТ С ПРЕДЛАГАЕМЫМ УТВЕРЖДЕНИЕМ</p>	

<p>+бег на длинные дистанции  +прыжки со скакалкой на время  прыжки со скакалкой на скорость  приседания со штангой  +плавание  запрыгивание на препятствие  бег с барьерами  +бег на лыжах  отжимание  +бег на время на длинную дистанцию  2. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...</p> <p>+игрок защиты</p> <p>игрок нападения</p> <p>капитан команды</p> <p>запасной игрок</p> <p>3. Как называется линия, которая делит волейбольную площадку на две равные части?</p> <p><b>ВЫБЕРЕТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА</b></p> <p>+средняя;  центральная;  нейтральная;  зонная</p> <p>4. Имеют ли право игроки задней линии блокировать?</p>	<p>Согласен</p> <p>+ не согласен</p> <p>2. В волейболе в разрешено делать максимум 8 замен в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов</p> <p><b>ВЫБЕРИТЕ, СОГЛАСНЫ ВЫ ИЛИ НЕТ С ПРЕДЛАГАЕМЫМ УТВЕРЖДЕНИЕМ И ЗАПИШИТЕ ОТВЕТ В ИМЕНИТЕЛЬНОМ ПАДЕЖЕ В ЕДИНСТВЕННОМ ЧИСЛЕ</b></p> <p>Согласен</p> <p>+ не согласен, максимум 6</p>	
--	--	--

ВЫБЕРЕТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА

имеют

+не имеют

иногда

да, после нападения

5. Игроки, которые стоят ближе к сетке называются нападающими

ВЫБЕРИТЕ, СОГЛАСНЫ ВЫ ИЛИ НЕТ С ПРЕДЛАГАЕМЫМ УТВЕРЖДЕНИЕМ

+Согласен

не согласен

6. Состав одной команды?

ВЫБЕРЕТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА

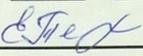
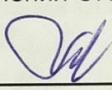
6 чел.

8 чел.

10 чел.

+14 чел.

**ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ**  
**ФОС учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**в составе ППСЗ 36.02.01 Ветеринария**

<b>1) Рассмотрен и одобрен:</b>
<p>а) На заседании предметно цикловой комиссии          Протокол №_10 от «14_» ____06__ 2022 г.          Председатель ПЦМК <u></u> / Е.И. Терещенко</p>
<p>б) На заседании методической комиссии отделения СПО          Протокол № 8 от «16» ____06__ 2022 г. <u></u>          Председатель методического Совета _____ / М.В. Иваницкая</p>

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**  
**к ФОС учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**в составе ППСЗ 36.02.01 Ветеринария**  
**Ведомость изменений**

Срок, с которого вводится изменение	Номер и основное содержание изменения и/или дополнения	Отметка об утверждении/ согласовании измене- ний	
		инициатор из- менения	руководитель ППСЗ или председатель ПЦМК