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

Кафедра **Организации и управления в аграрной сфере**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Физическая культура и спорт»

наименование дисциплины

для студентов очной, заочной формы обучения по направлению подготовки
36.03.02.- Зоотехния – квалификация (степень) бакалавр
35.03.04. – Агрономия - квалификация (степень) бакалавр
35.03.06. – Агроинженерия - квалификация (степень) бакалавр
38.03.02. – Менеджмент - квалификация (степень) бакалавр
38.03.01. – Экономика - квалификация (степень) бакалавр экономики

код и наименование направления подготовки

Форма(ы) обучения
Очная, заочная

Полесск
2016

1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности следующими знаниями:

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

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

Общие компетенции

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации.

Итоговой формой аттестации по учебной дисциплине является *зачет.*

Студенты допускаются к зачету при наличии результатов текущей аттестации, предусмотренных учебным планом соответствующего семестра.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения (усвоенные знания)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения		
У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Оценка решения Тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий.
З.1 - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой,	Оценка решения Тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты

		практических занятий.
З.2 - основы здорового образа жизни.	- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Оценка решения Тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется преподавателем в процессе проведения:

– практических занятий,
– тестирования,
– опроса,
– выполнение самостоятельной работы

Тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (1час), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

На практических занятиях осуществляется защита представленных рефератов, а так же сдача нормативов.

Продуктом самостоятельной работы студента, является реферат и самостоятельная работа, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического и практического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

3.1 Контрольные упражнения-тесты по физической подготовке
Для студентов всех учебных отделений

Обязательные физические упражнения

Женщины

№	Тестирование	Оценка нормативов		
		5	4	3
1	Наклон из положения стоя со скамьи(см)	16	12	9
2	Присед на одной ноге	6	4	2
3	Прыжки в длину с места (см)	180	175	165
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	20	10
5	Подъем туловища из положения лёжа, руки за головой (раз)	60	45	30

6	Статическое удержание спины на скамье (сек.)	1:45	1:20	1:00

Мужчины

№	Тестирование	Оценка нормативов		
		5	4	3
1	Наклон из положения стоя со скамьи (см)	14	10	7
2	Присед на одной ноге	9	7	4
3	Прыжки в длину с места (см)	225	215	200
4	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	10
5	В висе поднимание ног (раз)	10	7	5
6	Статическое	2:00	1:45	1:10

	удержание спины на скамье			

3.2 Содержание контрольных упражнений-тестов и требования к их выполнению

Упражнение-тест. Женщины: Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа на спине. Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и лопатками пола в одной попытке. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц живота и туловища.

Упражнение-тест. Мужчины: Подтягивание на перекладине. Исходное положение: вис хватом сверху на прямых руках; сгибая руки, подтянуться, чтобы подбородок был выше грифа перекладины. Положение виса фиксируется. Разгибая руки опуститься в вис. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Упражнение-тест. Женщины: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. И. п. – упор лёжа, голова-туловище-колени составляют прямую линию. Разгибание рук выполняется до полного выпрямления в локтевых суставах, не нарушая прямой линии тела, а сгибание рук до касания грудью пола, при сохранении прямой линии – голова-туловище-колени. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Упражнение-тест. Женщины и мужчины: Приседание на одной ноге.

Женщины выполняют упражнение с опорой о стенку, мужчины – без опоры. Упражнение начинается с приседания на любой ноге, смена ног для продолжения упражнения производится без остановки и отдыха. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц ног.

Упражнение-тест. Мужчины: Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху; поднять ноги к перекладине (касание ногами грифа перекладины обязательно) и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Тестируемое физическое качество – сила мышц живота, плечевого пояса и спины.

Упражнение-тест. Женщины и мужчины:

Прыжок в длину с места (выполняется двумя ногами от стартовой линии).

Длина прыжка (лучшая из трёх попыток) измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Тестируемые физические качества – скоростно-силовые.

Упражнение-тест. Мужчины и женщины: Статическое силовое упражнение. Упражнение включает в себя– лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены и закреплены в районе голени, руки за голову, локти в стороны; приподнять туловище и удерживать его в горизонтальном положении максимальное время. Время выполнения каждого положения определяется с момента фиксации до прекращения удержания горизонтального положения. Время, затраченное на выполнение обоих положений, суммируется. Тестируемое физическое качество – статическая выносливость мышц туловища и ног.

Упражнение-тест. Женщины и мужчины: Наклон из положения стоя со скамьи. И.п стоя на скамье, ноги расположены друг к другу, не сгибая колен выполнить прогиб вперёд и вниз, удержаться в нижнем положении 2 -3 секунды. Тестируемое физическое качество – гибкость тазобедренного сустава, задней поверхности бедра и голени.

3.3 Темы для рефератов.

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
Физическая культура и спорт в государствах Древнего мира.
2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. История олимпийского движения.
4. Известные спортсмены России.
5. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
6. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. ППФП студентов – экономистов, менеджеров, агроинженеров, зооинженеров, агрономов.
9. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)

10. Проведение отдельной части профилактического учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
11. Физическая культура и спорт как социальная феномена общества.
12. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
16. Влияние образа жизни и окружающей среды на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
18. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
19. Физические способности и методика их развития (силовая, скоростная, координационные способности, выносливость и гибкость)
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
21. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзамена.
22. Характеристика отдельных видов спорта и их оздоровительная направленность (легкая атлетика, ходьба, бег, ходьба на лыжах, игры, плавание, походы).
23. Объективные и субъективные признаки и профилактика усталости и переутомления.
24. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
25. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения.
26. Основные положения методики закаливания.
27. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (формы и содержание самостоятельных занятий).
28. Самоконтроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
29. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

3.4 Требование к написанию реферата:

Объем работы не менее 10 страниц, печатного текста. Структура работы должна включить в себя:

план, введение(актуальность выбранной темы), первая глава по истории зарождения вида спорта в России, вторая глава выдающиеся спортсмены за последние годы, заключение, выводы и список литературы.

3.5 Требования к написанию контрольной работы:

Структура работы состоит из обязательного и дополнительного уровней. Дополнительный уровень выполняется по желанию студентов. Обязательный уровень предусматривает осуществление расчетов по приведенным формулам с 1-12 заданий. Оформление работы (титульный лист, содержание) должно соответствовать требованиям, предъявляемым к письменным контрольным работам. Необходимо измерить свои антропометрические показатели (рост, массу тела, окружность грудной клетки и т.д.) и занести их в таблицу. На основе знания своих антропометрических показателей по приведенным в заданиях 1 – 12 формулам осуществить расчет определенных индексов и вписать их в сводную таблицу. Полученные результаты переносятся в сводную таблицу в которой также необходимо по каждому показателю дать краткий комментарий / вывод. На основе анализа полученных 12-ти результатов необходимо сформулировать **заключение**, в котором дать описание факторов, негативно влияющих на ваше здоровье. В данном разделе следует дать развернутый анализ факторов риска, основываясь на знании валеологических основ здоровья и здорового образа жизни

4. Тестовые задания по дисциплине:

Вопрос 1. **Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:**

Ответы:

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;

2.Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья; 3.Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;

4.Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками); 5.Верно ответ 1,2,3;

6.Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 2. **Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета? Ответы:**

1.Лыжи, куртка, шапка; 2.Майка, шорты, шиповки;

3. Кроссовки, мяч, скакалка.

Вопрос 3. **Какая длина и частота спортивного шага? Ответы:**

50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту; 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту; 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

Вопрос 4. **Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции? Ответы:**

1.500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;

2.30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5. **В каком направлении должен проводиться бег по стадиону? Ответы:**

По часовой стрелке;
Против часовой стрелке.

Вопрос 6. **Сколько весит учебная граната для юношей? Ответы:**

1.600гр.;
2. 700гр.; 3.800гр.

Вопрос 7. **Сколько в баскетбольной команде игроков? Ответы:**

1.Четыре человека;
2.Пять человек;
3.Шесть человек.

Вопрос 8. **Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни? Ответы:**

1.Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2.Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой; 3.Личная гигиена, рациональное питание;
4.Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления. 5.Верно ответы 1,2,3;
6.Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 9. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни? **Ответы:**

1.Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3.Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4.Хождение на улице без головного убора.

Вопрос 10. **Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося? Ответы:**

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты , овощи, фрукты;
4. Верно ответы 1,2,3;
5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 11 Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

Ответы:
1.Главный судья; 2.Судья хронометрист; 3.Помощник судьи.

Вопрос 12. **Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникает кровотечение из носа? Ответы:** Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:
1.Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2.На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3.Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо в доставить в лечебное учреждение;
4.В любом случае пострадавшего доставляют к врачу; 5.Верно ответ 1,2,3;
6.Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 13. **Физическая культура это…..?**

Ответы:
1.Стремление к высшим спортивным достижениям;
2.Разновидность развлекательной деятельности человека;
3.Часть человеческой культуры.

Вопрос 14. **Чем характеризуется утомление? Ответы:**
1.Отказом от работы организма;
2.Временным снижением работоспособности организма; 3.Повышенной частотой сердечных сокращений.

Вопрос 15. **Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность**?

Ответы:
1.Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега; 2.Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
3.Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной; 4.Для любителя спорта одежда может быть любой;
5.Верно ответ 1,2,3;
6.Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 16. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка*: Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:
1.В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2.В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;

3.На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
4.Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 17. **Как начинается игра в мини-футболе? Ответы:**

1.Удором по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля; 2.Вбрасыванием мяча судьёй;
3.Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 18. Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

Ответы:

1.Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
2.Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
3.Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 19. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

1.Помощник главного судьи;
2.Судья – хронометрист;
3.Главный судья.

Вопрос 20. **Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом? Ответы:**

1.Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
2.Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;

3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
5. 5.Верно ответ 1,2;
6.Верно ответ 1,2,3.

<u>Вопрос 21.</u> **Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений? Ответы:**

1.120-150 ударов в минуту;
2.150-180;
3.200-220