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

Кафедра механизации сельского хозяйства

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
С.А. Носкова
29 мая 2020 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

(приложение к рабочей программе)

Направление подготовки бакалавра
35.03.06 Агроинженерия

Тип образовательной программы
Прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) образовательной программы
Эксплуатация транспортно-технологических машин

Полесск
2020

Автор

Доцент _____ (подпись) Кибыш А.И.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы 3

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 4

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 6

4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций 11

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» направлен на формирование следующих компетенций, отраженных в карте компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства для проверки формирования компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .	*знать:* - основы физической культуры и ее социально-биологические основы; - основы здорового образа жизни. *уметь:* - использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; - понимать роль физической культуры в развитии человека. *владеть:* - системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	форма обучения: Очная 1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр форма обучения: Заочная 1 курс	Занятия практического типа Занятия лекционного типа и самостоя-тельная работа обучающихся	Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня физического развития Реферат Промежуточная аттестация - в устном виде

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели, критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

Индикаторы компетенции	Оценки сформированности компетенций			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных двигательных задач не продемонстрированы основные умения и навыки, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные двигательные умения и навыки, решены типовые двигательные задачи с негрубыми ошибками	Продемонстрированы все основные двигательные умения и навыки, решены все основные двигательные задачи с негрубыми ошибками	Продемонстрированы все основные двигательные умения и навыки, решены все основные двигательные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые двигательные умения и навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор двигательных умений и навыков для решения стандартных двигательных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые двигательные умения и навыки при решении стандартных двигательных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы двигательные умения и навыки при решении нестандартных двигательных задач без ошибок и недочетов

Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся двигательных умений, навыков недостаточно для решения двигательных задач	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся двигательных умений, навыков в целом достаточно для решения двигательных задач, но требуется дополнительная практика	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся двигательных умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных двигательных задач	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся двигательных умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных двигательных задач
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1. Контрольные нормативы по оценке уровня физического развития обучающихся основного отделения, направленные на формирование компетенции УК-7

Женщины

№ п/п	Тесты	Оценка нормативов в очках		
		5	4	3
Оценка общей физической подготовленности				
1	Бег 2000 м. (мин., сек.)	10, 15	10,5	11, 15
2	Бег 100 м. (сек.)	15,7	16	17
3	Прыжки в длину с места (см.)	180	175	165
4	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (раз)	30	20	10
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закрепленные (раз)	60	45	30
6	Челночный бег 6х12 м (сек.)	20,5	21,5	22,5
Оценка подготовленности по волейболу				
7	Передача мяча сверху через сетку на расстоянии 5-6 м. из 10 попыток (кол-во удачных передач)	10	8	6
8	Подача нижняя, верхняя *(кол-во* удачных подач)	8	6	4
Оценка подготовленности по баскетболу				
9	Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток)	4	3	2

Мужчины

№ п/п	Тесты	Оценка нормативов в очках		
		5	4	3
Оценка общей физической подготовленности				
1	Бег 3000 м. (мин., сек.)	12	12,35	13,1
2	Бег 100 м. (сек.)	13,2	13,8	14
3	Прыжки в длину с места (см.)	225	215	200
4	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9
5	В висе поднимание ног до качания перекладины (раз)	10	7	5
6	Челночный бег 6х12 м (сек.)	17,5	18,5	19,5
Оценка спортивно-технической подготовленности по волейболу				
7	Передача мяча сверху через сетку на расстоянии 5-6 м. из 10 (кол-во удачных передач) попыток	10	8	6
8	Подача верхняя, нижняя *(кол-во* удачных подач)	8	6	4
Оценка спортивно-технической подготовленности по баскетболу				
9	Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3

3.2. Контрольные нормативы по оценке уровня физического развития обучающихся специальной медицинской группы (юноши и девушки), направленные на формирование компетенции УК-7

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	! .Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. - от пола, дев. - от скамейки в течение 30 сек.)	дальность,прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	! .Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием или передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	! .Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз. количество попаданий. глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	! .Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (1 Ор.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р).	техника бега. количество попаданий.

		3. Верхний или нижний прием и передача волейбольного мяча.	количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	!Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (1 Ор.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	! .Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 3Осек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

3.3. Темы рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий, направленные на формирование компетенции УК-7

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 обучающихся.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. ППФП обучающихся-строителей.
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 обучающихся.
11. Физическая культура и спорт как социальный феномена общества.
12. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся.

Общие требования к оформлению реферата:

Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ, основные положения которого здесь и воспроизводятся.

Общий объём работы - 10-30 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа. Реферат должен содержать: титульный лист, оглавление, введение, основную часть (разделы, части), выводы (заключительная часть), приложения, пронумерованный список использованной литературы (не менее 5-ти источников).

Формат. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): левое - 30 мм, верхнее, и нижнее, правое - 20 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Расстояние между названием главы (подраздела) и текстом должно быть равно 2,5 интервалам, интервал между строками самого текста - 1,5. Размер шрифта для названия главы - 16 (полужирный), подзаголовка - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка, располагаемого посередине листа, не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

Образец титульного листа

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

Реферат по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Тема «НАЗВАНИЕ ТЕМЫ»

Выполнил: ФИО
№уч. группы
Проверил: ФИО преподавателя

Город, год

Оформление 2 листа

СОДЕРЖАНИЕ
Введение…… 3
Глава 1. …… …… 6
Список литературы …… 25
(Учитывать алфавитный порядок)

4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценивание знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляется путем проведения процедур промежуточной аттестации в соответствии с Положением Университета о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и программам магистратуры.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого семестра в форме зачета.

Оценочные средства промежуточной аттестации:
- реферат;
- контрольные нормативы.

Уровень сформированности компетенции определяется оценками «зачтено», «не зачтено».

Шкала оценивания:

оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если:

1) при написании реферата обучающийся показал следующие умения:
- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, ее значимость для соответствующей области знаний по дисциплине;
- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме;
- правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;
- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть необходимыми методами и приемами его научного анализа;
- умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями;

2) сдал контрольные нормативы не менее чем на три балла каждый;

3) если у обучающихся специальной медицинской группы есть улучшения результатов в сравнении с началом семестра.

оценка «не зачтено» *(при отсутствии усвоения (ниже порогового))* выставляется обучающемуся, если он не выполнил вышеуказанные требования, а также систематически и без уважительной причины не посещал занятия.

Подготовка к промежуточной аттестации (зачету).

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачет, в ходе которых оценивается уровень развития основных физических качеств и освоение жизненно необходимых умений и навыков.

Условием допуска к зачету и его получения для обучающихся в основном отделении, является:

- прохождение медицинского осмотра;
- регулярное посещение практических занятий;
- выполнение контрольных нормативов.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, выполняют предусмотренные контрольные нормативы, отражающие развитие физических качеств. Все контрольные нормативы выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

Основным критерием оценки успеваемости является регулярность посещения обязательных практических занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных нормативов.

Освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно изучают специальную литературу, в конце семестра сдают реферат. Тему реферата обучающейся получает в начале семестра. Не исключается возможность частичного изменения формулировки темы, если это будет способствовать улучшению качества реферата, по согласованию с преподавателем.