

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Дмитриевич

Должность: ректор

Дата подписания: 22.12.2025 11:18:22

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fd176a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИМОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПРИНЯТО

На заседании Учёного совета
ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ
Протокол № 10
от 25 марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ

А.Э. Комин
25 марта 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(на базе основного общего образования)
по специальности среднего профессионального образования
35.02.01 – Лесное и лесопарковое хозяйство

Уссурийск 2024 г.

1. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	В части патриотического воспитания: - готовность к служению Отечеству и его защите. В части трудового воспитания: - трудолюбие и готовность к труду и физическим нагрузкам, осознание ценности здоровья; - готовность к активной деятельности социальной направленности, способность инициировать, программировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес и овладение физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью; - наличие мотивации к личностному и физическому развитию. В части интеллектуального воспитания и научного познания: - осознание ценности исследовательской деятельности, готовность осуществлять оценку собственного здоровья и физического состояния; - способность и готовность к поиску методов сохранения и укрепления здоровья и поддержания оптимальных показателей физической подготовленности; - формирование научного мышления и владение научной терминологией. В ходе эстетического и этического воспитания: - уважение товарищей по команде и соперников, соблюдение техники и правил выполнения физических упражнений и соревнований; - эстетическое отношение к физической культуре и спорту, способность воспринимать и оценивать красоту тела и движений.	Сформировать знания: - о терминах и понятиях физической культуры и спорта; - о физической культуре как целостной социальной системе, направленной на формирование физической культуры личности; - о здоровье человека и ЗОЖ; - о средствах, методах сохранения и укрепления здоровья и физической подготовки; - о методиках организации и проведения групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью поддержания физической подготовленности и работоспособности; - о методах контроля и самоконтроля физического состояния. Сформировать умения: - применять полученные знания в профессиональной и других видах деятельности; - применять на практике средства и методы для сохранения и укрепления здоровья и поддержания физической работоспособности; - планировать, организовывать и проводить занятия физическими упражнениями с учётом физического состояния и формирования высокого уровня здоровья; - самостоятельно оценивать собственное здоровье, физическую подготовленность и работоспособность. Владеть: - различными средствами и методами здоровьесбережения; - умениями организовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность; - диагностикой физического состояния и здоровья.

Текущий контроль. При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на лекционном занятии учитываются:

- знание терминологического аппарата в области физической культуры и спорта;
- факторов, влияющих на здоровье человека и основы ЗОЖ;
- средств, методов и форм организации занятий физическими упражнениями;
- степень раскрытия содержания материала, изложение материала грамотно, логически последовательно, знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

При оценивании двигательной активности, двигательных умений и навыков, физических способностей обучающихся учитываются:

- техника выполнения жизненно необходимых двигательных умений и навыков, техника физкультурно-оздоровительных и спортивных упражнений;
- составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- показатели кондиционных и координационных физических способностей;
- выполнение практических заданий и контрольных упражнений.

Критерии оценивания обучающихся на занятиях

Оценка	Критерии оценки
«отлично» (5)	Оценка «отлично» ставится, если обучающийся строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры
	Оценка «отлично» ставится при правильном, уверенном выполнении двигательного действия, технично и без ошибок, слитно в надлежащем ритме. Нормативы выполнены на «отлично».
«хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к

(4)	проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно уверенно; допущена 1 средняя или 1-2 мелких ошибок. Нормативы выполнены на «хорошо».
«удовлетворительно» (3)	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Обучающийся обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют. Двигательное действие выполнено в основном правильно, но есть скованность движений, недостаточная координированность и осведомленность о технике упражнения, допущены 1 грубая ошибка или 2 средних. Нормативы выполнены на «удовлетворительно».
«неудовлетворительно» (2)	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Обучающийся проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны. Отказ от выполнения двигательного действия, незнание техники упражнения или полное её искажение, допущены 2 и более грубых ошибок. Нормативы не выполнены.

Промежуточная аттестация. При проведении промежуточной аттестации обучающийся должен ответить на вопросы теоретического характера и практического характера. При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

- теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе;
- теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов;
- теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно;
- теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану.

При оценивании ответа на вопрос практического характера учитывается объем правильного решения.

Знания, умения, навыки обучающихся при промежуточной аттестации **в форме зачета** определяются «зачтено», «не зачтено».

«Зачтено» – обучающийся знает курс на уровне лекционного материала, базового учебника, дополнительной учебной, научной и методологической литературы, умеет привести разные точки зрения по излагаемому вопросу.

«Не зачтено» – обучающийся имеет пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Оценка знаний во время итогового контроля по дисциплине определяется его учебными достижениями в семестровый период, результатами рубежного контроля знаний и ответом **на дифференцированном зачете.**

Знания умения, навыки обучающегося на дифференцированном зачете оцениваются оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимся материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Оценивание на дифференцированном зачете

Оценка	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
5, «отлично»	Высокий уровень знаний, умений и навыков. Обучающийся демонстрирует глубокое понимание материала, способен решать сложные задачи, применяя теоретические знания на практике. Свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская

	ошибок.
4, «хорошо»	Достаточный уровень знаний, умений и навыков. Обучающийся демонстрирует хорошее понимание материала, способен решать задачи, применяя теоретические знания, но может допускать незначительные ошибки.
3, «удовлетворительно»	Базовый уровень знаний, умений и навыков. Обучающийся демонстрирует минимальное понимание материала, способен решать стандартные задачи, но может испытывать затруднения при решении сложных задач. Обучающийся обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Низкий уровень знаний, умений и навыков. Обучающийся не демонстрирует достаточного понимания материала и не способен решать задачи. Обучающийся проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны.

Форма проведения промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбирается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на дифференцированном зачете.

2. 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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

I курс

Задание 1

Прочитайте текст и запишите ответ.

Как называется ситуация в физической культуре и спорте, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок?

Ответ: второе дыхание

Задание 2

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа.

Физическое развитие человека зависит от:

- 1) состояния здоровья;
- 2) биологических факторов;
- 3) социальных факторов;
- 4) методов оценки;
- 5) методов исследования.

Ответ: 1, 2, 3

Задание 3

Прочитайте текст и запишите ответ.

Укажите нижнюю и верхнюю границу оптимального диапазона частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки (через запятую).

Ответ: 130, 170

Задание 4

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: 0 – 3 – 5 – 140 – 5 – 3 – 0. Что означает подчеркнутый в формуле параметр?

- 1) Отсутствие сахарного диабета;
- 2) Отсутствие ожирения;
- 3) Отсутствие вредных привычек;
- 4) Человек не курит и не является пассивным курильщиком.

Ответ: 4

Задание 5

Прочитайте текст и запишите ответ.

Вы проводите тест состояния сердечно-сосудистой системы. Измерили пульс перед проведением теста. Сделали 30 приседаний за 40 секунд. После приседаний пульс

вернулся в состояние покоя через 5 минут. Как Вы оцениваете результаты теста: отлично, хорошо, удовлетворительно или неудовлетворительно?

Ответ: неудовлетворительно

Задание 6

Прочитайте текст и запишите ответ.

Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

Ответ: тренировка в свободное время

Задание 7

Установите соответствие между категориями спортсменов и количеством еженедельных тренировок: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

КАТЕГОРИИ		КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ	
А	Начинающие любители спорта	1	1
Б	Подготовленные спортсмены	2	2-3
		3	4-5
		4	7

Ответ: Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б
2	3

Задание 8

Установите соответствие между направленностью теста и его содержанием: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ТЕСТА		СОДЕРЖАНИЕ ТЕСТА	
А	ловкость	1	подтягивание
Б	силовая подготовленность	2	бег 2000 м
В	общая выносливость	3	бег 100 м
		4	подбрасывание и ловля мяча

Ответ: Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В
4	1	2

Задание 9

Прочитайте текст и запишите ответ.

Через какое минимальное время (в мин.) после приема пищи можно начинать физические упражнения?

Ответ: 60

Задание 10

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа.

Физическое развитие оценивается:

- 1) по перенесенным заболеваниям;
- 2) по соматоскопическим показателям;
- 3) по физиометрическим показателям;
- 4) по соматометрическим показателям;
- 5) по сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды.

Ответ: 2, 3, 4

II курс

Задание 1

Прочитайте текст и запишите ответ.

Укажите не менее трех объективных показателей, которые необходимо использовать в процессе самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом.

Ответ: частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, частота дыхания, жизненная емкость легких.

Задание 2

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа.

Выберите факторы, определяющие положительное влияние физических упражнений на организм человека.

- 1) упражнения выполняются регулярно;
- 2) упражнения выполняются только на пределе возможностей человека;
- 3) упражнения выполняются в правильном темпе;
- 4) упражнения выполняются в верной последовательности;
- 5) занимающийся физически хорошо развит;
- 6) занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Ответ: 1, 3, 4, 6

Задание 3

Установите соответствие между видом бега и способом его осуществления: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ВИД БЕГА		СПОСОБ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ БЕГА	
А	гладкий бег	1	бег по пересеченной местности
Б	кроссовый бег	2	бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками
В	челночный бег	3	активный старт–набор максимальной скорости–бег с приложением минимальных усилий до полной остановки
		4	бег по стадиону, спортзалу

Ответ: Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В
4	1	2

Задание 4

Прочитайте текст и запишите ответ.

Как можно дозировать нагрузку при беге?

Ответ: изменять длину дистанции и скорость бега

Задание 5

Прочитайте текст и запишите ответ.

Перечислите не менее трех видов тренажёров, развивающих выносливость (кардиотренажеры).

Ответ: беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические тренажеры

Задание 6

Установите соответствие между способностями человека и упражнениями для их развития: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ВИД БЕГА		СПОСОБ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ БЕГА	
А	силовые способности	1	акробатические упражнения
Б	координационные способности	2	бег на дистанцию 10-30 м
В	скоростные способности	3	прыжки через скакалку
	выносливость	4	упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением весом собственного тела

Ответ: Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В
4	1	2

Задание 7

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

В чем состоят задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой?

- 1) определить функциональное состояние здоровья
- 2) назначить профилактические лекарства
- 3) определить скорость выполнения упражнений
- 4) разработать методику проведения занятий

Ответ: 1

Задание 8

Прочитайте текст и запишите ответ.

Что представляет собой общая физическая подготовка?

Ответ: система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств

Задание 9

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Какой фактор в наибольшей степени определяет состояние здоровья?

- 1) наследственность
- 2) экология
- 3) медицинское обслуживание
- 4) образ жизни

Ответ: 4

Задание 10

Прочитайте текст и запишите ответ.

Дайте короткое определение термину «выносливость».

Ответ: это способность организма противостоять утомлению во время длительной физической нагрузки.

Вопросы для собеседования (2 курс)

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социальные основы физической культуры.
3. Биологические основы физической культуры.
4. Физическая культура личности, элементы.
5. Двигательная активность студенческой молодёжи.
6. Основы ЗОЖ студентов.
7. Средства физической культуры.
8. Физические способности человека.
9. Общая физическая подготовка студентов.
10. Специальная физическая подготовка студентов.
11. Выбор видов спорта или систем физических упражнений.
12. Современные системы оздоровления человека.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Текущий контроль обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с Уставом, иными локальными нормативными актами ФГБОУ ВО «Приморский ГАУ» и является обязательной. Текущий контроль по дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения и осуществляется ведущим преподавателем. Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний (собеседование);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы (работа на практических занятиях);
- результаты самостоятельной работы (работа на практических занятиях, изучение книг из списка основной и дополнительной литературы, организация и проведение комплексов ОРУ).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных им работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины. Обучающийся, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска. Кроме того, оценивание проводится на рубежном контроле по дисциплине. Оценивание

обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание на занятиях осуществляется с использованием балльной системы. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется по балльной системе с выставлением оценок в ведомости и указанием количества пропущенных занятий.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Уставом, иными локальными нормативными актами ФГБОУ ВО «Приморский ГАУ» и является обязательной. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в период зачетно-экзаменационной сессии. Обучающиеся допускаются к зачёту, дифференцированному зачету в случае выполнения ими учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины, в том числе сдачи тестовых упражнений в соответствии с нормативами. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия. Оценка знаний обучающегося на дифференцированном зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний, двигательных умений и навыков. Знания, двигательные умения, навыки на дифференцированном зачёте оцениваются оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.