

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ

Факультет среднего профессионального образования

Рег. № АГ.02-04

«30» 08 2023 г.



**ФГОС СПО 2014г.**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Комплект контрольно-оценочных средств**

учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

по специальности 35.02.05. Агрономия

**Форма обучения**

очная

заочная

очная, заочная

**Курс**

1-3

**Семестр**

1-6

Новосибирск 2023

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура разработан на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (приказ от 7 мая 2014 г. N 454) к содержанию и уровню подготовки выпускников по специальности 35.02.05 Агронимия квалификации базовой подготовки агроном и рабочего учебного плана, утвержденного ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ от 25 мая 2023г. протокол №5

**Разработчики:**

Теплоухова Е.Н., Жакипбекова А.Е. - преподаватель;  
факультета СПО ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ

**Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой методической комиссии преподавателей Технологических дисциплин и модулей**

Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

Председатель цикловой  
методической комиссии

Н.М.Кривошекова

  
\_\_\_\_\_

подпись

**Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методического совета факультета СПО**

Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

Заместитель председателя  
методического совета

О.Л. Сошнина

  
\_\_\_\_\_

подпись

**Паспорт  
фонда оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части) ОК,ПК	Наименование оценочного средства
1	Тема 1.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	ОК 2,	Тест, опрос, зачет
2	Тема 1.3 Основы знаний Основы физической подготовки Тема 1.4 Лёгкая атлетика Тема 1.5 гимнастика Тема 1.6 Спортивные игры Волейбол Тема 1.7 Лыжная подготовка Тема 1.8 Спортивные игры баскетбол	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Контрольные упражнения и тесты, зачет

**Комплект тестовых заданий  
по дисциплине «Физическая культура»**

**Вопросы для дифференцированного зачета  
на 2 семестр.**

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Перечислите основные физические двигательные качества человека.
7. Что такое сила? Методика развития.
8. Что такое быстрота? Методика развития.
9. Что такое выносливость? Методика развития.
10. Что такое гибкость? Методика развития.
11. Что такое ловкость? В каких видах спорта она проявляется наилучшим образом?
12. Какие виды включает в себя легкая атлетика?
13. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
14. Спринтерские дистанции.
15. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
16. Атлетическая гимнастика- это...
17. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
18. Размеры волейбольной площадки.
19. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
20. Как осуществляется переход?

**Вопросы для дифференцированного зачета  
на 4 семестр.**

1. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
2. Перечислите формы занятий физической культурой.
3. Дайте определение понятию «здоровье».
4. Факторы, влияющие на здоровье.
5. Что вы знаете о спортивных разрядах и званиях?
6. Назовите виды спорта, развивающие качества выносливости, силы, быстроты?
7. Когда и где проходили Олимпийские игры в нашей стране

8. На каких дистанциях используют низкий старт.
9. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
10. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
11. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
12. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке
13. Какие лыжные ходы знаете?
14. Какие способы торможения знаете?
15. Какие способы подъема в гору знаете?
16. Какие виды спорта связаны с лыжной подготовкой?
17. Размеры баскетбольной площадки?
18. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
19. Сколько длится баскетбольный матч?
20. Что такое «фол»?

### **Критерии оценки знаний текущего контроля за семестр**

- оценка **«отлично»**: глубокое понимание сущности обсуждаемого вопроса, логичность изложения, использование примеров из практики или своего личного опыта.

- оценка **«хорошо»**: при признаках характерных для оценки 5, допустил несущественные отклонения и незначительные ошибки.

- оценка **«удовлетворительно»**: основная информация воспроизведена с нарушением логической последовательности ее представления, имеются пробелы в знаниях, студент не умеет использовать примеры из практики.

- оценка **«не удовлетворительно»**: не знает сущности излагаемого материала, искажает факты, правила или информацию об основных моментах.

**3) Контрольные упражнения и тесты.****Проверяемые умения****Тема: 1.4 Лёгкая атлетика.****Таблица**

№	Вид упражнений	оценка	1 курс	2 курс	3курс
1	Бег – 30м (сек)	5	5.2	5.0	
		4	5.4	5.3	
		3	6.1	6.0	
2	Бег- 60м (сек)	5	9.2	9.0	
		4	10.0	9.8	
		3	10.5	10.3	
3	Бег – 100м (сек)	5	16.8	16.5	16.0
		4	17.5	17.0	16.5
		3	18.0	17.8	17.0
4	Бег – 300м (сек)	5	1.00	0.55	0.52
		4	1.03	1.00	0.55
		3	1.08	1.03	1.00
5	Бег – 500м (мин.сек)	5	2.00	1.57	1.55
		4	2.05	2.00	1.58
		3	2.10	2.05	2.03
6	Бег – 1000м (мин.сек)	5	4.35	4.30	4.25
		4	4.50.	4.45.	4.40
		3	5.05	5.00	4.55
7	Бег – 2000м(мин.сек)	5	10.10	10.05	10.00
		4	11.40	11.35	11.30
		3	12.40	12.30	12.20
8	Метание гранаты	5	20	22	24
		4	18	20	22
		3	16	18	20
	Прыжок в длину с места	5	190	200	205
		4	175	180	185
		3	160	170	175
10	Тройной прыжок с места	5	530	540	550
		4	480	490	500
		3	430	440	450

## Тема 1.5. Гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.

2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

### ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ ДЕВУШЕК

№	Вид упражнений	оценка	1 курс	2 курс	3-курс
1	Сгибание рук в упоре лежа	5	15	18	20
		4	12	15	18
		3	9	12	15
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	5	7	8	9
		4	5	6	7
		3	3	4	5
3	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	5	40	45	50
		4	30	35	45
		3	25	30	40
4	Сгибание рук в упоре сзади	5	30	35	40
		4	25	30	35
		3	20	25	30
5	Ходьба в полном приседе (метры)	5	90	90	120
		4	60	60	90
		3	30	30	60
6	Прыжки через резинку 30 раз толчком двумя ногами	5	16 секунд		
		4	18 секунд		
		3	20 секунды		
8	Удержание упора лежа(сек)	5	40	50	60
		4	35	45	50
		3	30	40	40
9	Удержание пресса	5	40	50	60
		4	35	45	50
		3	30	40	40
10	Прыжки со скакалкой толчком двумя ногами за 1 мин	5	120	125	125
		4	100	105	105
		3	90	90	90
11	Прыжки на одной ноге	5	300 метров		
		4	240 метров		
		3	180 метров		
12	Наклон вперед из положения стоя(гибкость)(см)	5	17	19	20
		4	15	13	13
		3	10	11	11
13	Подъем туловища из положения лежа (30сек)	5	21	23	24
		4	19	21	22

	3	16	19	20
--	---	----	----	----

### ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ ЮНОШЕЙ

№	Вид упражнений	оценка	1 курс	2 курс	3-курс
1	Сгибание рук в упоре лежа	5	30	35	40
		4	25	30	35
		3	20	25	30
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	5	12	14	15
		4	10	12	13
		3	8	10	11
3	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	5	42	45	47
		4	39	42	45
		3	36	39	42
4	Прыжки через резинку 30 раз толчком двумя ногами	5	15		
		4	17		
		3	20		
5	Ходьба в полном приседе (метры)	5	150		
		4	120		
		3	90		
6	Сгибание рук в упоре сзади	5	55	60	65
		4	45	50	55
		3	35	40	45
7	Удержание упора лежа	5	70	80	90
		4	60	70	80
		3	50	60	70
8	Удержание прессы	5	70	80	90
		4	60	70	80
		3	50	60	70
9	Вис на перекладине на согнутых руках	5	40	45	50
		4	30	35	45
		3	25	30	40
10	Прыжки через скакалку толчком двумя ногами	5	110	120	130
		4	90	100	110
		3	70	80	90
11	Прыжки на одной ноге	5	300 метров		
		4	240 метров		
		3	180 метров		
12	Подтягивание на высокой перекладине 20 раз (кол-во попыток не ограничено)	5	6 минут	5 минут	4 минут
		4	7 минут	6 минут	5 минут
		3	8 минут	7 минут	6 минут
13	Поднимание прямых ног	5	25	26	27

	до угла 90° (кол-во раз)	4	21	22	23
		3	15	16	17
14	Челночный бег 3+10	5	8.0	7.8	7.6
		4	8.4	8.4	8.2
		3	9.2	9.0	8.8
15	Наклон вперед из положения стоя(гибкость)(см)	5	15	17	17
		4	10	12	12
		3	8	10	10

### Тема 1.6. Спортивные игры. Волейбол

Таблица .

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Передача мяча над собой сверху двумя руками (высота 1м)	20	15	10	20	15	10
3. Передача мяча над снизу двумя руками (высота 1м)	20	15	10	20	15	10
4. Передача мяча в паре	20	15	10	20	15	10
5. Двухсторонняя игра.						
2 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача мяча над собой сверху двумя руками (высота 1м)	25	20	15	23	18	15
3. Передача мяча над снизу двумя руками (высота 1м)	25	20	15	23	18	15
4. Передача мяча в паре	25	20	15	23	18	15
5. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. Передача мяча над собой сверху двумя руками (высота 1м)	30	25	20	25	20	15
3. Передача мяча над снизу двумя руками (высота 1м)	30	25	20	25	20	15
4. Передача мяча в паре	30	25	20	25	20	15
3. Двухсторонняя игра.						

### Тема 1.7 Лыжная подготовка

Юноши 5 км.

5	25.00
4	26.00
3	28.00

Девушки 3 км.

5	18.00
4	19.00
3	20.00

### Тема 1.8. Спортивные игры. Баскетбол

Таблица .

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий.	5	4	2	4	3	2
4. Бросок мяча с разных точек зоны: 10 бросков – оценка по количеству попаданий.	5	4	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						
2 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
Бросок мяча с разных точек зоны: 9 бросков – оценка по количеству попаданий.	5	4	3	5	4	3
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
Бросок мяча с разных точек зоны: 8 бросков – оценка по количеству попаданий.	5	4	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Составитель \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ  
Факультет среднего профессионального образования  
Комплекс заданий для итоговой аттестации  
по дисциплине «Физическая культура»

**Итоговая аттестация. Вопросы для дифференцированного зачета  
(в форме тестирования)**

**Типовые задания для оценки знаний и умений (итоговый контроль)**

**1) Текст задания для зачета**

**Проверяемые знания - 31, 32**

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

**Вариант-1**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение**

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

**2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью
- г) акробатикой

**4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?**

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

**5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;

- в) быстроту;
- г) выносливость.

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

**9. Формами производственной гимнастики являются:**

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

**10. Основными признаками физического развития являются:**

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

## **ВАРИАНТ №2**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1. Физическая культура представляет собой...**

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

**2. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;

- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**3. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

**4. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**5. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?**

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

**6. Под гибкостью как физическим качеством понимается...**

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

г) эластичность мышц и связок.

**7. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).**

1. Прыжки и бег
  2. Потягивания.
  3. Упражнения для мышц ног
  4. Упражнения для мышц туловища
  5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

**8. Назовите основные двигательные качества?**

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

**9. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

**10. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- а) 60–80 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

### Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

правильный ответ - 1 балл;

отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов.

Количество правильных ответов	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
10	5	отлично
8-9	4	хорошо
6-7	3	удовлетворительно
5 и менее	2	неудовлетворительно

2) Практические умения и навыки оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

Проверяемые умения - У1

### Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Таблица

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Таблица

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				

	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

Составитель Шенюхова В.Р.; Салимидеева А.В.  
подпись ФИО

«20» 08 2023 г.