

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»**

**Товароведно-технологический факультет
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР



Т.Х. Кабалоев

2020 г.

**Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
при освоении ОПОП ВО, реализуемой по ФГОС ВО 3++**

по дисциплине

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(Элективные курсы по физической культуре)**

Направление подготовки – **35.03.06 - Агроинженерия**

Направленность подготовки – **«Технические системы в агробизнесе»**

Уровень высшего образования - бакалавр

Форма обучения – **очная, заочная**

Год начала подготовки – 2020

Владикавказ 2020г.

Фонд оценочных средств включает в себя:

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования
в процессе освоения образовательной программы
Паспорт фонда оценочных средств**

Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции	Форма текущего контроля
РАЗДЕЛ 1 Развитие скоростных способностей	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	
Тема1 Обучение техники бега на короткие дистанции		Опрос
Тема2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции		Реферат
Прием контрольных нормативов		Тестирование
РАЗДЕЛ 2 Развитие координационных способностей	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	
Тема 1. Обучение прыжков со скакалкой		Опрос
Тема 2.Совершенствование прыжков со скакалкой		Реферат
Тема 3 Обучение и совершенствование Челночный бег 3x10(с)		
Прием контрольных нормативов		Тестирование
РАЗДЕЛ 3 Развитие гибкости	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	
Тема1.Гимнастика (Оздоровительная гимнастика (аэробика) -девушки, атлетическая гимнастика-юноши)		Опрос
Прием контрольных нормативов		Реферат
Прием контрольных нормативов		Тестирование
РАЗДЕЛ 4 Развитие силовых качеств	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	
Тема1.Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Опрос
Тема2 .Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа		
Тема 3.Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине.		Реферат
Тема 4 .Обучение и совершенствование техники рывок гири		
Прием контрольных нормативов		Тестирование
РАЗДЕЛ 5 Развитие выносливости	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос
Тема1 Обучение техники бега на средние дистанции		Реферат
Тема2.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кроссовый бег.		
Прием контрольных нормативов.		Тестирование
РАЗДЕЛ 6 Развитие скоростно-силовых качеств	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	
Тема1 Обучение и техники метания гранаты		Опрос
Тема2.Совершенствование техники метания гранаты		Реферат
Тема 3. Обучение техники прыжка в длину с места		
Тема4 .Совершенствование техники прыжка в длину с места		
Прием контрольных нормативов		Тестирование

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

Требования к результатам освоения дисциплины

№ п/ п	Индекс компе- тенции	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый	Достаточный	Повышенный
	УК-7 УК-7.1, УК-7.2.	Знать: основные поражающие факторы, технику безопасности	Знать: основные поражающие факторы, технику безопасности Уметь: быстро и правильно определять вид опасности и оказывать помощь пострадавшим	Знать: основные поражающие факторы, технику безопасности Уметь: быстро и правильно определять вид опасности и оказывать помощь пострадавшим Владеть: навыками организации безопасного производства продукции общественного питания и оказания услуг

Описание шкалы оценивания:

на зачет

№п/п	Оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

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

Вопросы текущего контроля

РАЗДЕЛ № 1. Развитие скоростных способностей

1. Скоростные способности и методы их развития.
2. Основные направления тренировки для улучшения скоростных способностей.
3. Средства развития скоростных способностей.
4. Методика обучения разбега с низкого старта.
5. Методика обучения бега на короткие дистанции.
6. Техника бега на повороте. Средства.
7. Тестовые нормативы, как форма контроля.

РАЗДЕЛ № 3 Развитие гибкости

1. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
2. Виды оздоровительной аэробики.
3. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
4. Совершенствование комплекса упражнений по оздоровительной аэробике.
5. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике.
6. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Статические упражнения. Динамические упражнения.
7. Совершенствование базовых силовых упражнений в указанных дисциплинах.

РАЗДЕЛ № 4. Развитие силовых качеств

1. Особенности физического качества сила.
2. Техника безопасности во время проведения занятий по развитию силовых качеств.
3. Основные формы тренировочного процесса.
4. Отжимания, как вид упражнений для развития силовых качеств.
5. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса.
6. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы.
7. Тестовые нормативы, как форма контроля.

2. Вопросы промежуточного контроля

1. Общая физическая подготовка ее цели и задачи.
2. Классификация и общая характеристика ОРУ (обще развивающих упражнений).
3. Меры безопасности при занятиях общей физической подготовки и профилактика травматизма.
4. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности
5. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
6. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике
7. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Статические упражнения. Динамические упражнения
8. Сколько всего физических качеств?
9. Особенности физического качества сила
10. Основные формы тренировочного процесса
11. Отжимания, как вид упражнений для развития силовых качеств
12. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса
13. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы
14. Какие группы обучающихся допускаются к занятиям по физической культуре
15. Объясните термин «стартовое положение атлета»?
16. Виды атлетической гимнастики.
17. Средства и методы развития координационных способностей
18. От чего зависит результат в беге на короткие дистанции?
19. Какие физические качества вы можете перечислить?

20. Назовите виды специальных упражнений используемых в обучении рывка гири?

21. Какие физические качества вы можете перечислить?

Примерный перечень вопросов к зачету

3. Билеты (Типовые билеты)

**Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»
Кафедра Физической культуры и спорта**

Дисциплина «Общая физическая подготовка» для студентов 1-3 курса факультета механизации с/х направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия

БИЛЕТ № 1 (к зачету)

1. История развития спорта
2. Общие требования к обучающимся при проведении занятий
3. Общие требования к обучающимся на занятии по ОФП.

Составитель

Санакоева И.Т.

Составитель

Плиев А.А.

Зав. кафедрой

Тедеев М.Т.

2020 г.

Критерии оценки:

Оценка (зачтено) ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала билета;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; продемонстрирована способность творчески применять знания теории к решению профессиональных задач;
- продемонстрировано знание современной учебной литературы; до-

пущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка (не зачтено) ставится, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки.

4. Примерные тесты

РАЗДЕЛ № 1. Развитие скоростных способностей

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Целью физической культуры является:

- A. улучшение рациона питания
- B. профессиональное занятие спортом
- C. укрепление здоровья
- D. развитие сколиоза

2. Дисциплиной легкой атлетики являются:

- A. метание гранаты
- B. пауэрлифтинг
- C. бег на короткие дистанции
- D. прыжки в длину с места

3. Кроссовый бег:

- A. 60 метров
- B. 100 метров
- C. 400 метров
- D. 1500 метров

4. Бег с препятствиями?

- A. спринт
- B. стиль-чейз
- C. эстафета
- D. стайерский бег

5. Какая из перечисленных дисциплин является легкоатлетической?

- A. прыжки на батуте
- B. прыжки с трамплина
- C. прыжки с парашютом
- D. прыжок в высоту

6. Средства развития скоростных способностей:

- А. Бег с ускорением на 50-80 м
- В. бег на 400 метров
- С. бег с барьерами
- Д. прыжок с шестом

7. Что не является легкоатлетическим многоборьем:

- А. летний полиатлон
- В. метание ядра
- С. эстафета на 4x400 метров
- Д. современное пятиборье

8. К физическим качествам относятся:

- А. зрение
- В. слух
- С. гибкость
- Д. обоняние

9. Какое физическое качество характеризует бегуна-стайера?

- А. ловкость
- В. гибкость
- С. выносливость
- Д. быстрота

10. Метод восстановления в легкой атлетике:

- А. закаливание
- В. плавание
- С. массаж
- Д. гладкий бег

**Критерии оценки результатов тестовых заданий
(все задания содержат по 10 вопросов, в каждом 4 варианта ответов,
из которых один правильный):**

(стандартная)	(тестовые нормы: % правильных ответов)
«отлично»	90-100 %
«хорошо»	61-89 %
«удовлетворительно»	50-60 %
«неудовлетворительно»	менее 50 %

**Зачетные требования
по дисциплине «Общая физическая подготовка»**

Контрольные нормативы	Мужчины			Женщины		
	оценка			оценка		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров (сек)	14,4	14,1	13,1	18,0	17,0	16,5
Бег 1000 метров (мин/сек)	3.30,0	3.50,0	4.15,0	3.45,0	4.00,0	4.10,0
Челночный бег 3x10 (с)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) или под- тягивание из виса на высо- кой перекладине (раз) или рывок гири 16 кг. (раз)	28	32	44			
	10	12	15			
	21	25	43			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической ска- мье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Бег на длинные дистанции (мин/сек): 2000метров (де- вушки) 3000 метров (юно- ши)	14.30,0	13.40,0	12.00,0	13.10,0	12.30,0	10.50,0
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)	33	37	48	32	35	43
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195
Метание гранаты (м)	33	35	37	14	17	21

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

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются: «зачтено» и «не зачтено».

Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
«зачтено» (компетенции освоены)	Выполнены все лабораторные (практические) работы. По теоретической части есть положительные оценки (коллоквиум, контрольная работа, тестирование и др.)
«не зачтено» (компетенции не освоены)	Имеются невыполненные (не отработанные) лабораторные или практические работы. Промежуточную аттестацию не прошел (получил неудовлетворительную оценку на коллоквиуме, контрольной работе, тестировании и т.д.)