

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Октябрьский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

И.о. первого проректора



/Нюкканов А.Н.

« 09 » марта 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

СГ.04. Физическая культура

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования

Техник-механик

Октябрьцы, 2023

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «14» апреля 2022 г. №235.

- Учебным планом специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования». Утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ от «26» января 2023 г. №3.

Разработчик(и) ФОС заведующий кафедрой, к.п.н. Олесова Марианна Маратовна
преподаватель, Пантилов А.П

Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04. «Физическая культура» одобрен на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин от «08» февраля 2023 г. Протокол № 7

Зав. кафедрой разработчика _____  /Олесова М.М./
подпись фамилия, имя, отчество

Фонд оценочных средств учебной дисциплины рассмотрен и рекомендован к использованию в учебном процессе на заседании УМС Октёмского филиала ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ


/Председатель УМС Октёмского филиала
ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ _____  /Острельдина О.И./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания УМС № 7 от «17» февраля 2023 г.

Председатель УМС ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ _____  /Нюкканов А.Н./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания УМС № 12 от «09» марта 2023 г.

1. Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

СГ.04Физическая культура

наименование учебной дисциплины

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

код, наименование специальности/профессии

таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	ОК	Наименование темы ²	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочных средств	
				Текущий контроль ³	Промеж уточная аттестация ⁴
1	2	3	4	5	6
<p>Знать: 3.1 о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК1, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8	Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p>Знать: 3.1 о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК1, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8	Раздел 2. Легкая атлетика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p>Знать: 3.1 о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК1, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8	Раздел 3. Баскетбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p>Знать: 3.1 о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных</p>	ОК1, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8	Раздел 4. Гимнастика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;

целей;					
Знать: 3.1о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни Уметь: У.1Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК1, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8	Раздел 5. Волейбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;

2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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

Таблица 2

Компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
2	1	3	5
ОК1, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8	Знать: З1. Знать о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	Знание роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
	З2 знать основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
	Уметь: У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и	Определение уровня физической подготовленности Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля Контроль функционального состояния, развития и

		других физических качеств.	совершенствовани я физических качеств и способностей студентов
--	--	----------------------------	--

2.1. Оценка освоения учебной дисциплины

2.1.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих компетенций.

Таблица 3

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Оценка (да/нет)
Знать: З1. Знать о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	Знание роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	
З2 знать основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
Уметь: У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих содружеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	

3. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации для формирования компетенций -ОК-1, ОК-4, ОК-6, ОК-7, ОК-8.

3.1. Типовые задания для текущего (рубежного) контроля

Что означает понятие «физическая культура»(ее связь с общей культурой общества).

Почему она используется для укрепления здоровья человека?

Физическое качество, сила. Какими упражнениями его можно развить?

Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.

Физическое качество – быстрота. Какими упражнениями его можно развивать?

Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.

Критерии оценивания

$K = \frac{A}{P}K$ – коэффициент усвоения, А – число правильных ответов, Р – общее число вопросов в тесте.

$$5 = 0,85-1$$

$$4 = 0,7-0,84$$

$$3 = 0,6-0,69$$

$$2 = > 0,59$$

Тематики рефератов

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни

Критерии оценивания

Оценка «Отлично» выставляется, студент активно дает полные ответы на все вопросы, показывает при этом глубокое овладение материалом, проявляет умение самостоятельно и аргументировано пояснения своего ответа на вопросы, может привести примеры, анализировать информацию, делать самостоятельные обобщения и выводы.

Оценка «Хорошо» выставляется при условии соблюдения следующих требований: даны ответы на все вопросы, изложения материала логическое, обоснованное фактами и примерами, студент обнаружил теоретические знания, но недостаточно владеет умением анализировать информацию, в ответах допущены неточности, некоторые незначительные ошибки, имеет место недостаточная аргументированность при изложении материала.

Оценка «Удовлетворительно» выставляется в том случае, когда студент недостаточно овладел сутью материала по данной теме, ответил на большую часть вопросов, но ответы даны краткие, без аргументированного пояснения или допущены ошибки при освещении теоретического материала.

Оценка «Неудовлетворительно» выставляется в случае, когда студент обнаружил несостоятельность осветить вопросы или вопросы освещены неправильно, бессистемно, с грубыми ошибками, отсутствуют понимание основной сути вопросов, неумение делать выводы, обобщения.

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

Обязательные тесты

Юноши

Таблица 7

Нормативы (тесты)	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м.	13,6	14,0	14,3	14,6	15,0
Бег 1000 м.	3.25	3.35	4.00	4.20	4.35

Бег 3000 м.	12,30	12,50	13,30	13,50	14,20
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

3.2.Примерный перечень вопросов по закреплению теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями (вопросы к зачету/экзамену):
Для промежуточной аттестации

Вопросы зачета

1. Что означает понятие «физическая культура»(ее связь с общей культурой общества). Почему она используется для укрепления здоровья человека.
2. Физическое качество, сила. Какими упражнениями его можно развить.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
4. Физическое качество – быстрота. Какими упражнениями его можно развивать
5. Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.
6. Правила подготовки мест занятия упражнениями, выбор спортивной одежды обуви.
7. Что понимается под физической работоспособностью человека
8. Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.
9. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
10. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения олимпийских игр
11. В чем заключается оздоровительная направленность закалывания
12. Когда впервые спортсмены СССР приняли участие в олимпиадах, в каких видах спорта, каких результатов добились
13. Физ.качество – гибкость. Какими упражнениями его можно развивать
14. Основные способы передвижения человека(ходьба, бег, прыжки) что в них общего и чем они отличаются
15. Физ.качество- выносливость. Какими упражнениями его можно развивать
16. Почему на уроках физкультуры необходимо выделять подготовительную(вводную), основную и заключительную часть.
17. Что понимается под двигательным опытом. Его значение для освоения новых двигательных действий.
18. Первая помощь при ушибах, кровотечениях во время занятий физ.упражнениями.
19. Основные способы контроля самоконтроля за физ.нагрузкой на занятиях физ упражнениями.
20. Что понимается под техникой физ. Упражнений, как ее оценивают (основа техники, основное звено, детали).
21. Организация режима дня. Что он в себя включает его значение для здоровья человека.
22. Что понимается под общей физической подготовленностью. Как она влияет на достижения успеха в учебе и трудовой деятельности.
23. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

24. Что понимается под тестированием физической подготовленности. С помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.
25. Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий(от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному).
26. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
27. История возрождения олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения. Основные положения Олимпийской хартии.
28. Что понимается под правильной осанкой. С помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений.
29. Задачи и организации самостоятельных занятий по физической подготовке. Какие используют упражнения, как их распределяют в занятии, какова должна быть нагрузка в дополнительной (вводной), основной, заключительной его частях.
30. Для чего проводят физкультминуты, физкультпаузы, какие упражнения в них включают.
31. Формы физического воспитания в семье.
32. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
33. Формы организации физического воспитания студентов.
34. Физическая культура в режиме трудового дня.
35. Классификация видов спорта.
36. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
37. Спорт в свободное время студентов.
38. Студенческие спортивные соревнования.
39. Профилактика вредных привычек
40. Личная гигиена и закаливание.
41. Влияние окружающей среды на здоровье.
42. Цели диагностики и ее задачи.
43. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
44. Методика определения нагрузки(пульс, объем легких, дыхание)
45. Физическая подготовка
46. Гигиенический фактор
47. Олимпийские игры в Москве
48. Национальные виды спорта Якутии
49. Олимпийцы Якутии
50. Оздоровительные силы природы
51. Физкультурно-спортивные занятия
52. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
53. Методы физического воспитания
54. Характеристика здорового образа жизни
55. Профилактика травматизма
56. Наследственность и ее влияние на здоровье человека
57. Система чередования нагрузок и отдыха
58. Контроль за факторами внешней среды
59. Физическая культура во внеурочное время
60. Международные игры «Дети Азии»

Тематики рефератов

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы

5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Организация физического воспитания
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
13. Питание спортсменов
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Развитие быстроты
16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
18. Развитие силы и мышц
19. Развитие экстремальных видов спорта
20. Роль физической культуры
21. Спорт высших достижений
22. Утренняя гигиеническая гимнастика
23. Физическая культура и физическое воспитание
24. Физическое воспитание в семье
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Критерии оценки устных ответов студентов на зачете/экзамене:

1. Оценка «отлично» (5 баллов) ставится студенту за правильный, полный и глубокий ответ на вопрос. Ответ студента на вопрос должен быть полным и развернутым, ни в коем случае не зачитываться дословно, содержать четкие формулировки всех определений, касающихся указанного вопроса, подтверждаться фактическими примерами. Такой ответ должен продемонстрировать знание студентом материала лекций, базового учебника и дополнительной литературы. Оценка «отлично» выставляется только при полных ответах на все основные и дополнительные вопросы.

2. Оценка «хорошо» (4 балла) ставится студенту за правильный и полный ответ на вопрос. Ответ студента на вопрос должен быть полным, ни в коем случае не зачитываться дословно, содержать четкие формулировки всех определений, непосредственно касающихся указанного вопроса, подтверждаться фактическими примерами. Такой ответ должен продемонстрировать знание студентом материала лекций и базового учебника. Оценка «хорошо» (4 балла) выставляется только при правильных и полных ответах на все основные вопросы. Допускается неполный ответ по одному из дополнительных вопросов.

3. Оценка «удовлетворительно» (3 балла) ставится студенту за правильный, но не полный ответ на вопрос преподавателя или билета. Ответ студента на вопрос может быть не полным, содержать нечеткие формулировки определений, прямо касающихся указанного вопроса, неуверенно подтверждаться фактическими примерами. Он ни в коем случае не должен зачитываться дословно. Такой ответ демонстрирует знание студентом только материала лекций. Оценка «удовлетворительно» (3 балла)

выставляется только при правильных, но неполных, частичных ответах на все основные вопросы. Допускается неправильный ответ по одному из дополнительных вопросов.

4. Оценка «неудовлетворительно» (0 баллов) ставится студенту за неправильный ответ на вопрос преподавателя или билета либо его отсутствие. Ответ студента на вопрос, в этом случае, содержит неправильные формулировки основных определений, прямо относящихся к вопросу, или студент вообще не может их дать, как и подтвердить свой ответ фактическими примерами. Такой ответ демонстрирует незнание студентом материала лекций, базового учебника и дополнительной литературы.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Октёмский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

**Комплект
Контрольно – оценочных средств
для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины**

СГ.04 Физическая культура

Специальность -35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования

Октёмцы 2023

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

Обязательные тесты

Юноши

Таблица 8

Нормативы (тесты)	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м.	13,6	14,0	14,3	14,6	15,0
Бег 1000 м.	3.25	3.35	4.00	4.20	4.35
Бег 3000 м.	12,30	12,50	13,30	13,50	14,20
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Девушки					
Бег 100 м.	16,5	17,0	17,5	18,0	18,7
Бег 500 м.	1.50,0	2.00,0	2.15,0	2.30,0	2.40,0
Бег 2000 м.	10,40	11,30	11,45	12,30	13,00
Прыжок в длину с места(см)	190	180	170	160	150
Пресс за 1 мин.	40	35	30	25	20
Приседание на одной ноге опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Прыжки в длину (см)	365	350	325	300	280
Дополнительные нормативы. Контрольные упражнения					
Юноши					
Тест Купера (12-минутное передвижение)	2900 м	2800 м	2700 м	2500 м	2300 м
Пресс за 1 мин.	50	45	40	35	30 раз
Подтягивание на перекладине	12	10	7	5	3
Тройной прыжок с/м	700см	650см	630см	610см	600см
Прыжок в длину с/р	460см	440см	430см	410см	390см
Девушки					
Тест Купера (12-минутное передвижение)	2300 м	2000 м	1900 м	1800 м	Менее 1650 м
Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (опора 50 см)	30	20	15	10	5 раз
Прыжок в высоту с/м	40	35	30	25	20 см
Приседание на одной ноге	10	8	6	4	2 раза
Прыжок в длину с/р	350 см	340 см	325 см	300 см	280 см

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности
студентов
(юноши и девушки)**

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
8. Упражнения с мячом.
9. Упражнения на гибкость.
10. Упражнения со скакалкой.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Октёмский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

**Комплект материалов
оценке самостоятельной работы**

СГ.04 Физическая культура

Специальность -35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования

Октёмцы 2023

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1

Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Цель работы: Закрепить практические умения и навыки по Совершенствованию техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Задание 1. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №2

Тема: Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.

Цель работы: Закрепить практические умения и навыки по Совершенствованию техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.

Задание 1: Длительный кросс до 15-18 минут.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Октёмский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

**Комплект
контрольно- оценочных средств
для проведения тестового контроля**

СГ.04 Физическая культура

Специальность -35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования

Октёмцы 2023

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

Обязательные тесты

Юноши

Нормативы (тесты)	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м.	13,6	14,0	14,3	14,6	15,0
Бег 1000 м.	3.25	3.35	4.00	4.20	4.35
Бег 3000 м.	12,30	12,50	13,30	13,50	14,20
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Девушки

Бег 100 м.	16,5	17,0	17,5	18,0	18,7
Бег 500 м.	1.50,0	2.00,0	2.15,0	2.30,0	2.40,0
Бег 2000 м.	10,40	11,30	11,45	12,30	13,00
Прыжок в длину с местам (см)	190	180	170	160	150
Пресс за 1 мин.	40	35	30	25	20
Приседание на одной ноге опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Прыжки в длину (см)	365	350	325	300	280

Дополнительные нормативы. Контрольные упражнения

Юноши

Тест Купера (12-минутное передвижение)	2900 м	2800 м	2700 м	2500 м	2300 м
Пресс за 1 мин.	50	45	40	35	30 раз
Подтягивание на перекладине	12	10	7	5	3
Тройной прыжок с/м	700см	650см	630см	610см	600см
Прыжок в длину с/р	460см	440см	430см	410см	390см

Девушки

Тест Купера (12-минутное передвижение)	2300 м	2000 м	1900 м	1800 м	Менее 1650 м
Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (опора 50 см)	30	20	15	10	5 раз
Прыжок в высоту с/м	40	35	30	25	20 см
Приседание на одной ноге	10	8	6	4	2 раза
Прыжок в длину с/р	350 см	340 см	325 см	300 см	280 см

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Октябрьский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

**Комплект материалов
для проведения контрольных работ**

СГ.04 Физическая культура

Специальность -35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования

Октябрь 2023

Написать реферат по одной из тем.

Тематики рефератов

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Организация физического воспитания
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
13. Питание спортсменов
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Развитие быстроты
16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
18. Развитие силы и мышц
19. Развитие экстремальных видов спорта
20. Роль физической культуры
21. Спорт высших достижений
22. Утренняя гигиеническая гимнастика
23. Физическая культура и физическое воспитание
24. Физическое воспитание в семье
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
26. Формы физического воспитания в семье.
27. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
28. Формы организации физического воспитания студентов.
29. Физическая культура в режиме трудового дня.
30. Классификация видов спорта.
31. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
32. Спорт в свободное время студентов.
33. Студенческие спортивные соревнования.
34. Профилактика вредных привычек
35. Личная гигиена и закаливание.
36. Влияние окружающей среды на здоровье.
37. Цели диагностики и ее задачи.
38. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
39. Методика определения нагрузки(пульс, объем легких, дыхание)
40. Физическая подготовка
41. Гигиенический фактор
42. Олимпийские игры в Москве
43. Национальные виды спорта Якутии
44. Олимпийцы Якутии
45. Оздоровительные силы природы
46. Физкультурно-спортивные занятия
47. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
48. Методы физического воспитания
49. Характеристика здорового образа жизни

50. Профилактика травматизма
51. Наследственность и ее влияние на здоровье человека
52. Система чередования нагрузок и отдыха
53. Контроль за факторами внешней среды
54. Физическая культура во внеурочное время
55. Международные игры «Дети Азии»

Критерии оценивания

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плану теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Рецензент должен чётко формулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

Рецензент может также указать: обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель-консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

Студент представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до экзамена. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя. Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную работу и выставляет оценку после защиты реферата. Для устного выступления ученику достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

Оценка ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция,

сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы

Оценка 4 – основные требования к реферату при защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата нераскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Октёмский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

СОГЛАСОВАНО
Председатель МК

_____/_____
« ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой общеобразовательных
дисциплин

_____/_____
« ____ » _____ 20__ г.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ

БИЛЕТ № 1

СГ.04 Физическая культура

Инструкция для обучающегося:

Место выполнения задания: ____ ауд.

Максимальное время выполнения задания: ____ мин./час

При работе вы можете воспользоваться: ____ спортивным оборудованием

Текст задания:

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Упражнения с мячом
3. Бег 100 м

Подпись преподавателя _____/_____