

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 22.09.2025 20:57:42
Уникальный идентификатор ключа:
cba47a2f4b430af2546e33854c4938c4a04716d



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –

МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»

(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

Калужский филиал

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий кафедрой

Матчинова Н.В.

«30» мая 2025 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.02 Базовые виды спорта

(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 35.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции

Направленность: «Технология производства, хранения и переработки продукции
животноводства»

Курс 1-3

Семестр 1-6

Форма обучения: очная

Год начала подготовки 2025

Калуга, 2025

**ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Таблица 1

№ п/п	Код формируемой компетенции	Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины	Наименование оценочного средства
1	УК-7.1; УК-7.2	Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Тестовые задания, практические задания
2	УК-7.1; УК-7.2	Тема 2. Специальная физическая подготовка	Практические задания
3	УК-7.1; УК-7.2	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка	Практические задания
4	УК-7.1; УК-7.2	Тема 4. Соревнования	Практические задания, тестовые задания

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

Таблица 2

№ п/п	Код компетен ции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1.	УК-7	- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 – поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; факторы, определяющие здоровье человека, составляющие здорового образа жизни, основные требования к организации здорового образа жизни, самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни; - особенности функционирования основных органов и структур организма при мышечных нагрузках во время занятий физическими упражнениями; возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством занятий физической культурой; - основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;	- применять специальную терминологию в области физической культуры и спорта; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; – контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом; - поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, восстановления работоспособности после умственного и физического утомления; - использовать методику самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности; методику проведения учебно-тренировочного занятия и развития отдельных физических качеств; использовать на практике способы контроля и оценки физи-	- методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности - средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования

				- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;	ческого развития и физической подготовленности;	
		УК-7.2 – использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	- теоретические, методологические и практические основы физической культуры и спорта, ее значение и место в укреплении здоровья, выборе здорового образа жизни, профилактике заболеваний и вредных привычек; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек – основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.	- самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни - правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным	- навыками организации жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социально-культурной и профессиональной деятельности - методами самостоятельного выбора спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания при-	

					условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;	ладных физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий - арсеналом физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - навыками оказания первой помощи, страховки и само-страховки при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
--	--	--	--	--	---	---

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этап формирования компетенций

Критерии оценки практической работы

1. Посещение учебно-тренировочных занятий

Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающимися в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности. Пропущенные занятия по неуважительной причине отрабатываются.

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если он посетил 90% и более занятий.

- *оценка «не зачтено»* – выставляется студенту, если посетил менее 90% занятий.

2. Критерии оценки техники выполнения упражнения:

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если наблюдается упорядочность и согласованность двигательных действий, без допущения грубых ошибок в технике с максимальной амплитудой и оптимальным темпом двигательного действия; упражнение выполнено свободно, без контроля сознания; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами

- *оценка «не зачтено»* – выставляется студенту, если упражнение не продемонстрировано или упражнение выполнено с задержкой между структурными частями двигательного действия, по частям, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедлено с нарушением амплитуды и темпа движения, допущены грубые ошибки в технике; студент не понимает сущность движения, его назначение, не может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется; не может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами.

3. Критерии оценки практических заданий физкультурно-оздоровительной деятельности

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если при выполнении задания соблюдены все методические требования и требования техники безопасности согласно индивидуальному заданию.

- *оценка «не зачтено»* выставляется студенту, если необходимые методические требования и требования техники безопасности не соблюдены, согласно индивидуальному заданию.

Критерии оценки тестовых заданий

Критерии оценки физической подготовленности

Оценка «зачтено» в основном (основной и подготовительной медицинских группах) и спортивном отделении выставляется при условии, если студент выполнил каждое контрольное задание (тест) не ниже, чем на одно очко.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если уровень физической подготовленности ниже, чем 1 очко

Критерии оценки реферата (для студентов, освобожденных от практических занятий)

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, 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 «не зачтено»* – выставляется студенту, если реферат студентом не представлен или тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, 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.

Критерии оценки итогового зачета

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Умения и навыки применяются студентом для решения практических задач без затруднений или с незначительными ошибками, исправляемыми студентом самостоятельно.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, из предусмотренных программой обучения учебных заданий либо выполнено менее 60%, либо содержит грубые ошибки в освоение двигательных действий. Студент не способен применить умения и навыки для решения практических задач.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ
знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,
характеризующие этапы формирования компетенций в процессе усвоения дисциплины
«Базовые виды спорта»**

1. Посещение учебно-тренировочных занятий (УК-7.1; УК-7.2)

Цель: Обеспечение регулярности посещения занятий, направленных на повышение функциональной подготовленности и двигательной активности, основанных на физиологических и методических принципах.

Учебно-тренировочные занятия посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом учебно-тренировочного занятия, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. При пропуске занятий студент обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предъявляется преподавателю.

**2. Практические задания физкультурно-оздоровительной деятельности
(УК-7.1; УК-7.2)**

Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

Цель: Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение ОРУ в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
3. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
4. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
5. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
6. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
7. Выполнение первой доврачебной помощи

Тема 2. Специальная подготовка

Цель: Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение комплексов специально беговых упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов имитационных упражнений на месте для развития мышц плечевого пояса
3. Составление и проведение комплексов имитационных упражнений в движении
4. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
5. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
6. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
7. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
8. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
9. Выполнение первой доврачебной помощи

Тема 4. Соревнования

1. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам

Цель: совершенствование техники и тактики передвижения на лыжах и развитие физических качеств в соревновательных условиях

2. Участие в соревнованиях по общефизической подготовке (соревнования по ОФП, сдача норм комплекса ГТО)

Цель: Развитие физических качеств в соревновательных условиях

3. Тестовые задания (УК-7.1; УК-7.2)

Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

Обязательные контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности (основная медицинская группа).

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	На силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3	На общую выносливость: бег 2000м (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Юноши						
1	На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2	На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	На общую выносливость: бег 3000м (сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов (основная медицинская группа).

№	Упражнения, тесты.	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Прыжки в длину с места	190	180	168	160	150
2	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке	12	10	8	6	4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+13	+11	+8	+6
Юноши						
1	Прыжки в длину с места	250	240	230	223	215
2	Поднимание прямых ног к перекладине из положения виса	10	7	5	3	2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+11	+8	+6	+4

Тема 4 Соревнования

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Бег на лыжах 3 км	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Юноши						
1	Бег на лыжах 5 км	23.30	24.30	25.30	26.00	27.00

4. Техника выполнения физических упражнений (УК-7.1; УК-7.2)

Цель: совершенствование техники передвижения на лыжах

1. Техника выполнения специальных упражнений
2. Техника выполнения имитационных упражнений на месте
3. Техника выполнения имитационных прыжковых упражнений в подъём
4. Техника бега на короткие дистанции.
5. Техника выполнения высокого, низкого стартов.
6. Техника бега на длинные дистанции.
7. Техника выполнения прыжка в длину с места.
8. Техника выполнения поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком).

9. Техника выполнения скользящего шага
10. Техника выполнения попеременного двухшажного хода
11. Техника выполнения одновременного бесшажного хода (основной и скоростной варианты)
12. Техника выполнения одновременного одношажного хода (основной и скоростной варианты)
13. Техника выполнения одновременного двухшажного хода
14. Техника выполнения спусков на лыжах (в высокой, средней и низкой стойках),
15. Техника выполнения подъёмов на лыжах («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»)
16. Техника выполнения поворотов в движении на лыжах (переступанием, плугом, упором).
17. Техника выполнения торможений на лыжах (плугом, упором)
18. Техника выполнения полуконькового хода
19. Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода
20. Техника выполнения одновременного одношажного конькового хода
21. Техника выполнения попеременного двухшажного конькового хода
22. Техника выполнения попеременного двухшажного конькового хода со свободным движением рук (с махами, без махов)

Итоговый зачет

Итоговая отметка по дисциплине «Базовые виды спорта» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность) на основе избранного вида спорта.

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если зачётные тесты выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если зачётные тесты не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, присутствуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.