

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Департамент научно-технологической политики и образования
*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*
«Красноярский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО:

Директор института Грубер В.В.

"24" 03 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор Пыжикова Н.И.

"28" 03 2025 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ВЫДАННОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ
ВЛАДЕЛЕЦ: РЕКТОР ПЫЖИКОВА Н.И.
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 15.05.2025 - 08.08.2026

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

(текущего оценивания, промежуточной аттестации)

Институт агроэкологических технологий

Кафедра экологии и природопользования

Наименование и код ОПОП: 05.03.06 «Экология и природопользование»

Направленность (профиль): Экологическая безопасность

Дисциплина: Общая физическая культура

Красноярск 2025

Составитель Шубин Д.А., к.п.н., доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

« 14 » марта 2025 г.

Эксперт: Юманов Н.А., доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

« 15 » марта 2025 г.

ФОС разработан в соответствии с рабочей программой дисциплины

Общая физическая культура

ФОС обсужден на заседании кафедры «Физическая культура»

протокол № 7 от «17» марта 2025 г.

Зав. кафедрой: Шубин Дмитрий Александрович к.п.н., доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«17» марта 2025 г

ФОС принят методической комиссией института агротехнических технологий

протокол № 8 « 24 » марта 2025 г.

Председатель методической комиссии Батанина Е.В., к.б.н.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«24» марта 2025 г.

Содержание

1. Цель и задачи фонда оценочных средств	4
2. Нормативные документы	4
3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций.	4
Формы контроля формирования компетенций.	5
4. Показатели и критерии оценивания компетенций	5
5. Фонд оценочных средств	6
5.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля.....	6
5.1.1. Оценочное средство «контрольные двигательные упражнения». Критерии оценивания	6
5.2. Фонд оценочных средств для промежуточного контроля.....	10
5.2.1. Оценочное средство «контрольные двигательные упражнения». Критерии оценивания	10
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
Основная литература	11
Дополнительная литература	11
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)	12
6.3. Программное обеспечение	12

1. Цель и задачи фонда оценочных средств

Целью создания ФОС дисциплины является установление соответствия уровня физической подготовленности студента требованиям образовательной программы направления 05.03.06 – «Экология и природопользование», направленность (профиль): «Экологическая безопасность».

Текущий контроль по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - вид систематической проверки знаний, умений, навыков бакалавров. Задача текущего контроля – получить первичную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала, а также стимулировать регулярную целенаправленную работу бакалавров. Задача промежуточного контроля- получить достоверную информацию о степени освоения дисциплины.

ФОС по дисциплине решает задачи:

- контроль и управление процессом приобретения студентами способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности;
- контроль и управление процессом приобретения студентами способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

Назначение фонда оценочных средств:

Используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью студентов. В условиях рейтинговой системы контроля результаты текущего оценивания студента используются как показатель его текущего рейтинга. А также предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения модуля/дисциплины в установленной учебным планом форме: зачет.

2. Нормативные документы

ФОС разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 05.03.06 – «Экология и природопользование», направленность (профиль): «Экологическая безопасность» и рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций.

Таблица 1

Формы контроля формирования компетенций.

Компетенция	Этап формирования компетенции	Образовательные технологии	Тип контроля	Форма контроля
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Теоретический (информационный)	-	-	-
	Практико-ориентированный	Практические занятия	текущий	Сдача контрольных нормативов
	Оценочный	Аттестация	итоговый	Зачет

4. Показатели и критерии оценивания компетенций

Таблица 2

Показатели и критерии оценки результатов обучения

Показатель оценки результатов обучения	Критерий оценки результатов обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Пороговый уровень	достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студенты обладают необходимой системой знаний о влиянии оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
Продвинутый уровень	студенты продемонстрировали результаты на уровне осознанного владения умениями, навыками выполнять индивидуально подобные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; выполнять простейшие приемы релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
Высокий уровень	студенты способны использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; средства, методы для повышения уровня физической подготовленности; приемы контроля физической и умственной работоспособности в течение дня.

Таблица 3

Шкала оценивания

Показатель оценки результатов обучения	Шкала оценивания
Пороговый уровень	60-72 баллов (удовлетворительно)
Продвинутый уровень	73-86 баллов (хорошо)
Высокий уровень	87-100 баллов (отлично)

5. Фонд оценочных средств**5.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля**

Текущий контроль используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. В условиях рейтинговой системы контроля результаты текущего оценивания обучающегося используются как показатель его текущего рейтинга. Текущий контроль успеваемости студентов включает в себя: тестирование с помощью контрольных двигательных упражнений.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы с использованием рейтинго-модульной системы и оценивается в 1 балл за каждое практическое занятие. Данный вид контроля стимулирует у студентов стремление к систематической работе по повышению уровня физической подготовленности.

5.1.1. Оценочное средство «контрольные двигательные упражнения». Критерии оценивания

Таблица 4

Перечень контрольных упражнений и баллы за выполнение норматива по разделу «Лыжный спорт»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 1 км, мин	мин: сек	4.3	4.5	5.2	5.45	6.15	7.00
Бег на лыжах 2 км, мин	мин: сек	10.2	10.4	11.1	12.00	12.45	13.3
Бег на лыжах 3 км, мин	мин: сек	14.3	15.00	15.5	18.00	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км, мин	мин: сек	25.00	26.00	28.00	Без учета времени		

Таблица 5

Перечень контрольных упражнений и баллы за выполнение норматива по разделу «Конькобежный спорт»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Дистанция 100м	сек	13,5	14,7	16	14,0	15,3	16,7
Дистанция 1000м	мин:сек	1:54,8	2:07,6	2:25,6	2:02,8	2:15,6	2:31,6
Дистанция 3000м	мин:сек	6:20,0	7:02,8	7:56,8	6:46,6	7:29,8	8:43,8

Таблица 6

Перечень контрольных упражнений и баллы за выполнение норматива по
разделу «Легкая атлетика»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	сек	12,9	13,0	13,1	14,8	15,0	15,1
Бег 500 м	мин:сек				1.50,0	1.52,5	1.55,0
Бег 1000 м	мин:сек	3.05,0	3.10,0	3.15,0			
Прыжки в длину	см	510	500	490	410	400	390
Метание гранаты весом 700 /500 г	м	38	32	26	23	18	12

Таблица 7

Перечень контрольных упражнений и баллы за выполнение норматива по
разделу «Подвижные игры»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	12	10	8			
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз				12	10	8
Челночный бег 4х9 м	сек	9,0	9,7	10,2	10,1	11,2	12,8
Наклоны вперед из положения сидя	см	16	11	6	18	13	8
Прыжки в длину	см	510	500	490	410	400	390

Таблица 8

Перечень контрольных упражнений и баллы за выполнение норматива по
разделу «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»

Упражнение		Юноши 18-24 года, баллы			Мужчины 25-29 лет, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Обязательные испытания:							
Бег на 30 метров	сек	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
или бег на 60 м	сек	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
или бег на 100 м	сек	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
Бег на 3000 м	мин: сек	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол- во раз	15	12	10	13	9	7

или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	кол- во раз	44	32	28	39	25	22
или рывок гири 16 кг	кол- во раз	43	25	21	40	23	19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3x10м	сек	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
Прыжок в длину с разбега	см	430	380	370	-	-	-
или прыжок в длину с места	см	240	225	210	235	220	205
Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	35	33	37	35	33
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол- во раз за 1 мин	48	37	33	45	35	30
Бег на лыжах 5км	мин: сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин: сек	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин: сек	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Упражнение		Девушки 18-24 года, баллы			Женщины 25-29 лет, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м	сек	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
или бег на 60 м	сек	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2

или бег на 100 м	сек	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
Бег на 2000 м	мин:сек	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	12	10	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3х10м (секунд)	сек	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега (см)	см	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места (см)	см	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	м	43	35	32	37	29	24
Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	кол-во раз за 1 мин	21	17	14	18	15	13
Бег на лыжах 3км (мин:сек)	мин:сек	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	мин:сек	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
Плавание на 50м (мин:сек)	мин:сек	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

оружия (очки)							
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточного контроля

ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины в установленной учебным планом форме: зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся (зачет) позволяет определить уровень развития, а в последствии и динамику совершенствования физической подготовленности студентов.

5.2.1. Оценочное средство «контрольные двигательные упражнения». Критерии оценивания

Система оценивания промежуточной успеваемости студента по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлена в таблицах 9-10.

Студент получает оценку «зачтено», если им набрано не менее 60 баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. Итоговый балл за семестр складывается из посещений занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», который определяется диапазоном от 40 до 60 баллов, и выполнением контрольных нормативов - от 10 до 30 баллов. Дополнительные баллы (5-10) студенты получают за участие в соревнованиях, представляя Университет.

Таблица 9

Рейтинг-план дисциплины по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Дисциплинарные модули	Количество академических часов						Рейтинговый балл за один семестр
	Семестры						
	1	2	3	4	5	6	
Модуль 1.		72					100
Модуль 2.			72				100
Модуль 3.				72			100
Модуль 4.					72		100
Модуль 5.						54	100
Итого	342						

Таблица 10

Распределение баллов по модулям

№	Модули	Баллы по видам работы			Итого
		Текущая учебная деятельность	Тестирование уровня физической	Дополнительные баллы (участие в	

				подготовленности		соревнованиях)	
		min	max	min	max	max	
1	Модуль 1.	40	60	10	30	10	100
2	Модуль 2.	40	60	10	30	10	100
3	Модуль 3.	40	60	10	30	10	100
4	Модуль 4.	40	60	10	30	10	100
5	Модуль 5.	40	60	10	30	10	100

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. - М.: Издательский центр «Академия», 2006;
3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр. гос. аграр. ун-т. - Кр-ск, 2011;
4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания / С.А. Бондарева. - Крас. гос. аграр. ун-т. - Красноярск, 2007.

Дополнительная литература

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие / В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе. / Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование);
5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. пособие / Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие / И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н. Калинина; Краснояр. гос. аграр. ун-т. - Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания / А.А. Одегова; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2010;

8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания / Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А.Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. – Красноярск, 2012;
9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб.пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова изд., испр. и доп. – М.; Советский спорт, 2008;
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. центр «Академия», 2008;
12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2013;
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов, Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. – Красноярск, 2007;
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)

У обучающихся и преподавателей имеется индивидуальный неограниченный доступ к нескольким ЭБ (ЭБ «Web-Ирбис64+ Электронная библиотека», ЭБС «AgriLib», ЭБС «Лань», ЭБС «Юрайт», ИБС «Статистика», НЭБ «Национальная электронная библиотека», НЭБ «eLIBRARY.RU» и др.), электронной информационно-образовательной среде (LMSMoodle, сайт <http://e.kgau.ru/>), иным информационным Интернет-ресурсам (<https://sudact.ru/>, <https://sudrf.ru/> и др.) из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

6.3. Программное обеспечение

Обучающимся и преподавателям доступны рабочие станции с установленным программным обеспечением, которое позволяет работать с текстами, профессиональными справочно-правовыми системами и иными электронными ресурсами. Наименование программного обеспечения:

1. WindowsRussianUpgrade Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.
2. Office 2007 RussianOpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.
3. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 - Бесплатно распространяемое ПО.

4. ABBYY Fine Reader 10 Corporate Edition, лицензия № FCRC 1100-1002-2465-8755-4238 от 22.02.2012 г;
5. Acrobat Professional Russian 8.0 Academic Edition Band R 1-999, лицензия образовательная № CE 0806966 27.06.2008 г.
6. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License, лицензия 17E0-171204-043145-330-825 с 12.04.2017 до 12.12.2019 г.
7. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License, лицензия 1800-191210-144044-563-2513 с 10.12.2019 г до 17.12.2021 г.
8. Справочная правовая система «Консультант+» - Договор сотрудничества №20175200206 от 01.06.2016 г.
9. Справочная правовая система «Гарант» - Учебная лицензия;
10. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах - Лицензионный договор №158 от 03.04.2019 г «Антиплагиат ВУЗ».
11. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) - Бесплатно распространяемое ПО;
12. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Договор сотрудничества.
13. Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО.

Экспертное заключение

На фонды оценочных средств учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (**Общая физическая подготовка**) по подготовке бакалавров ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», направленность (профиль) «Экологическая безопасность» ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет».

Представленные на экспертизу фонды оценочных средств оформлены с соблюдением всех требований, предъявляемых к оформлению ФОС по стандартам ФГОС ВО.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (**Общая физическая подготовка**) является частью, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», направленность (профиль) «Экологическая безопасность». Оценочные средства для контроля успеваемости студентов представлены в полном объеме и содержат: тестовые задания, контрольные вопросы для подготовки к текущему и итоговому контролю знаний. При помощи фонда оценочных средств осуществляется контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков, практического опыта и компетенций, определенных ФГОС ВО.

Представленные оценочные средства по дисциплине стимулируют познавательную деятельность за счет заданий разного уровня сложности, компетентностного подхода, формируют навыки само и взаимопонимания.

Фонды оценочных средств соответствуют обязательному минимуму содержания ФГОС, обеспечивают проведение аттестации студентов учреждений ВО, дают возможность определить соответствие студентов конкретной характеристике. Представленные ФОС для подготовки бакалавров по программе ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», направленность (профиль) «Экологическая безопасность», могут быть использованы в учебном процессе и соответствуют требованиям ФГОС ВО.

Рецензент: доцент кафедры
физической культуры
ИФКС и Т СФУ



Юманов

Юманов Н.А.