

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 23.09.2023 15:28:58

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2b1ec58d377a1b985ee223ea27559645a80c272d06010c6c81

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**

Утверждаю:

Декан архитектурно-строительного факультета

**Сергей  
Валерьевич  
Цыбакин**

Подписано цифровой  
подписью: Сергей Валерьевич  
Цыбакин  
DN: dc=imt, dc=ksaa, ou=mv,  
sn=Сергей Валерьевич  
Цыбакин  
Дата: 2023.05.17 16:20:45  
+03'00'

/Цыбакин С.В./

«17» мая 2023 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине  
ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Специальность: 07.02.01 Архитектура

Квалификация: архитектор

Форма обучения: очная

Срок освоения ППССЗ: нормативный, 3 года 10 месяцев

На базе: основного общего образования

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний и умений обучающихся по специальности 07.02.01 «Архитектура», по дисциплине «Физическая культура».

Разработчик Юрий Иванович Якунин Подписано цифровой подписью: Юрий Иванович Якунин  
Дата: 2023.04.28 13:51:00 +03'00' /Ю.И. Якунин/

Утвержден на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» протокол №7 от «28» апреля 2023 года.

Заведующий кафедрой /Ю.И. Якунин/ Юрий Иванович Якунин Подписано цифровой подписью: Юрий Иванович Якунин  
Дата: 2023.04.28 13:51:15 +03'00'

Согласовано:

Председатель методической комиссии архитектурно-строительного факультета

/Е.И. Примакина/ Елена Ивановна Примакина Подписано цифровой подписью: Елена Ивановна Примакина  
DN: dc=int, dc=ksaa, ou=nw, cn=Елена Ивановна Примакина  
Дата: 2023.05.17 16:19:32 +03'00'

протокол №5 от 17 мая 2023 г.

**Результаты освоения дисциплины: «Физическая культура»**  
 ППССЗ (СПО) по специальности: 07.02.01 «Архитектура»

Коды компетенций по ФГОС	Компетенции	Результат освоения
<b>Общие компетенции</b>		
<b>ОК 2</b>	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<p><b>Знать:</b> методы и способы укрепления здоровья и выполнения жизненных и профессиональных задач.</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения жизненных и профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>
<b>ОК 6</b>	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека;</p> <p><b>Уметь:</b> адаптироваться к меняющимся условиям социума и профессиональной деятельности.</p>
<b>ОК 3</b>	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь:</b> принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, адаптироваться к меняющимся условиям социума и профессиональной деятельности.</p>

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

*уметь:*

**У<sub>1</sub>** – уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

*знать:*

**З<sub>1</sub>**– о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека;

**З<sub>2</sub>**– основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины выпускник должен обладать следующими личностными результатами:

**ЛР 7** - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР 9** - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 20** - Способный к реализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.

**Паспорт фонда оценочных средств**  
ПСССЗ (СПО) по специальности: 07.02.01 «Архитектура»

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части) и личностные результаты	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				вид	кол-во
	<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>	ОК-2;6 З <sub>1</sub> ; У <sub>1</sub> ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20	20		
1.	<b>Раздел 2. Методико-практические занятия</b>	ОК-2;6 З <sub>1</sub> ; У <sub>1</sub> ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20		Самостоятельное проведение части занятия	12
2.	<b>Раздел 3. Практические занятия</b>	ОК-2;3;6 У <sub>1</sub> ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20			

3.	<b>Раздел 4. Контрольные занятия</b>	ОК-2;3;6 У <sub>1</sub> ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20		Техника беговых, прыжковых упражнений Бег 100 м Бег 500 (1000) м Бег 2000 (3000) м Бег по пересечённой местности 3 км (5 км) Бег 60 м Бег 200 м Прыжок в длину с места Техника элементов баскетбола Техника лыжных ходов Бег на лыжах 3 км (5 км) Техника элементов волейбола Техника элементов футбола Техника элементов фитнеса Техника выполнения комплексов силовой гимнастики Отжимание (подтягивание на перекладине) Сед из положения лёжа (поднимание ног в висе до касания перекладины) Техника элементов настольного тенниса Челночный бег Тест на гибкость	6 6 6 6 3 3 3 6 6 3 3 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6
Всего:			20	90	

**Методика проведения контроля по проверке базовых знаний  
по дисциплине «Физическая культура»**

**Раздел 1. Теоретические занятия**

**Контролируемые компоненты, компетенции и личностные результаты: ОК-2;6, З<sub>1</sub>;  
У<sub>1</sub> ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20**

**Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Укажите оптимальное количество обще развивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия**

1-2 упражнения

4-5 упражнений

+8-12 упражнений

20-25 упражнений

**Какое время считается наиболее оптимальным для проведения самостоятельных тренировочных занятий?**

утром (сразу после сна)

перед обедом

+вторая половина дня

перед сном

**К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):**

физические упражнения в течение учебного дня

+факультативные занятия

утренняя гигиеническая гимнастика

самостоятельные тренировочные занятия

**Как часто необходимо выполнять упражнения в течение рабочего (учебного) дня?**

1 раз в день

+через каждые 1-1,5 часа работы

в начале рабочего дня

в конце рабочего дня

**Как часто рекомендуется проводить самостоятельные тренировки?**

1 раз в неделю

1-2 раза в неделю

+3-4 раза в неделю

6-7 раз в неделю

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на подборе физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма, это принцип:**

постепенности

+индивидуализации

систематичности

активности

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на осмысленном отношении к физической культуре, стремлении к физическому совершенствованию, это принцип:**

индивидуализации

+сознательности и активности

адекватности

динамичности

**Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать для самостоятельных занятий?**

ускоренная ходьба и бег

волейбол

футбол

+тяжёлая атлетика

**Какова рациональная тренировочная нагрузка оздоровительных занятий для лиц студенческого возраста (пульсовой режим)?**

+145-160 уд/мин

90-110 уд/мин

170-180 уд/мин

60-70 уд/мин

**Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих факторов. Верно все, кроме:**

увеличение количества повторений

увеличение амплитуды движений

+увеличение интервалов отдыха

увеличение темпа выполнений упражнений

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:**

вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности

вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

+вработывание – оптимальная работоспособность – полная компенсация – неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

**Что является верным при определении понятия «физическое утомление»?**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности

состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата

суммарный результат недовосстановления после физической работы

**Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения, это - :**

релаксация

+аутогенная тренировка

медитация

психофизическая концентрация

**Усталость – это:**

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности

+психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды

**Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая

средняя

+большая

умеренная

**Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика

оздоровительно-реабилитационная физическая культура

атлетическая гимнастика

+дыхательные упражнения и релаксации

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.)

физические (освещенность, температура, шум и т.п.)

психологические (настроение, мотивация и т.п.)

+социальные

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление

+хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+ острое утомление

хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Для эффективности умственного труда требуется соблюдение следующих условий - верно все, кроме:**

систематичность в работе

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой

четкое планирование работы

порядок на рабочем месте

**Методика проведения контроля**

Предел длительности всего контроля	10 минут
Последовательность выбора вопросов	Случайная
Предлагаемое количество вопросов	5

**Критерии оценки**

3 балла – тест выполнен без ошибок

2 балла – в тесте допущена одна ошибка

1 балл – в тесте допущено 2-3 ошибки

0 баллов – в тесте допущено 4 и более ошибок

Примечание: в тест включается любые пять вопросов по теме тестирования

**Раздел 2. Методико-практические занятия**

**Контролируемые компоненты, компетенции и личностные результаты: ОК-2;6, З1, У1 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20**

**Тема 2.2 Самостоятельное проведение подготовительной части занятия**

**Критерии выставления оценки при проведении части занятия**

**5 баллов** выставляется студенту, который:

1. методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё не комплекс из 12-15 упражнений;
2. уверенно владеет спортивной терминологией;
3. при проведении упражнений использует «зеркальный показ»;
4. соблюдает правильную последовательность при выполнении физических



- упражнений;
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений;
  6. владеет «командным» голосом

**4 балла** выставляется студенту, который:

1. методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё комплекс из 12-15 упражнений;
2. допускает незначительные ошибки в спортивной терминологии;
3. при проведении использует «зеркальный показ»;
4. незначительно нарушил последовательность при выполнении физических упражнений;
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений;
6. владеет «командным голосом»

**3 балла** выставляется студенту, который:

1. допускает ошибки при проведении комплекса упражнений;
2. допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии;
3. нарушает правило «зеркального показа»;
4. незначительно нарушил последовательность при проведении физических упражнений;
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений;
6. владеет «командным голосом».

**2 балла** выставляется студенту, который:

1. допустил грубые ошибки при составлении комплекса упражнений, использовал недостаточное количество упражнений;
2. не владеет спортивной терминологией;
3. нарушает правило «зеркального показа»;
4. нарушает последовательность при выполнении физических упражнений;
5. даёт недостаточную дозировку физических упражнений;
6. не владеет «командным голосом».

**1 балл** выставляется студенту, который:

1. провёл комплекс упражнений, не соответствующий заданной направленности, студент пытается проводить отдельные физические упражнения;
2. не владеет спортивной терминологией;
3. не знает, что такое «зеркальный показ»;
4. не имеет представления о последовательности выполнения физических упражнений;
5. даёт недостаточную дозировку физических упражнений;
6. не владеет «командным голосом».

#### Раздел 4. Контрольные занятия

**Контролируемые компоненты, компетенции и личностные результаты: ОК-2;6, З1, У1 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20**

**Критерии оценки** уровня физической подготовленности обучающихся основного отделения СПО

№	Контрольные тесты оценки	Девушки	Юноши
п		<b>О ц е н к а в б а л л а х</b>	

п	физической подготовленности	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, (с)	16,5	17,0	17,5	18,3	19,0	19,7	13,5	14,0	14,3	14,6	14,9	15,2
	Бег 30 м, (с)	-	-	-	4,8	5,6	6,4	-	-	-	4,4	5,0	5,8
	Бег 200 м, (с)	-	-	-	38	41	44	-	-	-	34	38	42
2	Бег 2000 м, (мин., с) Бег 3000 м, (мин., с)	11.0 0	11.5 0	12.4 0	13.3 0	14.2 0	15.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.0 0	14.5 0	15.4 0
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	55	45	35	25	15	7						
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)							13	11	8	6	4	2
5	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	140	235	225	215	205	195	185
6	Бег на лыжах 3 км 5 км	18.0 0	18.3 0	19.3 0	20.0 0	21.0 0	23.3 0	25.5 0	26.4 0	27.2 0	28.2 0	29.3 0	31.0 0
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	9	7	5	3	1						
8	В висе поднимание ног до касания перекладины							11	9	7	5	3	1
10	Бег 1000 м (мин., с) бег 500 м (мин., с.)	1.52	1.58	2.04	2.12	2.18	2.24	3.30	3.40	3.50	4.00	4.12	4.20
11	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	20	15	10	5	0	- 5	15	10	5	0	- 5	- 10
12	Челночный бег 3*10м	8,4	8,8	9,3	9,7	10,2	10,7	7,3	7,6	7,9	9, 3	9,7	10,1

**Критерии оценки** уровня физической подготовленности обучающихся  
специального отделения СПО

№ п/п	Контрольные тесты оценки физической подготовленности	Девушки					Юноши				
		о ц е н к а в б а л л а х									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Техника бега на выносливость	1000м без учета времени					2000м без учета времени				
2	Техника низкого старта	в зависимости от правильности выполнения					в зависимости от правильности выполнения				
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	40	30	25	20	15	50	45	40	35	30
4	Тест на гибкость: из и.п. стоя на платформе наклон вперед.	15см	10см	5см	0см	участие	15см	10см	5см	0см	участие
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)						20	15	12	10	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях (раз)	15	12	10	8	6					

**Критерии оценки техники выполнения элементов вида спорта**

**3 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, техника стабильна;

**2 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, но техника нестабильна (появляются незначительные технические ошибки при неоднократном выполнении технического элемента);

**1 балл** – технический элемент выполняется с незначительными ошибками;

**0 баллов** – технический элемент не выполняется или выполняется с существенными ошибками.

**Контролируемые компетенции (или их части) и личностные результаты: ОК-2;3;6  
З<sub>1</sub>; З<sub>2</sub>, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20**

**Тематика рефератов**

**3-й семестр** (любая тема по выбору студента):

1. Рациональный режим дня
2. Рациональное питание
3. Закаливание организма
4. Рациональная двигательная активность
5. Влияние табака и алкоголя на организм человека
6. Регулирование психо-эмоционального состояния
7. Концепция чистого организма

**4-й семестр** (любая тема по выбору студента):

1. Силовая выносливость и методика её развития
2. Общая выносливость и методика её развития
3. Гибкость и методика её развития
4. Быстрота и методика её развития
5. Координационные способности и методика их развития
6. Физическая культура в регулировании работоспособности
7. Самоконтроль в физической тренировке (цель, задачи, виды самоконтроля, основные методы, показатели и критерии оценки)
8. Тесты для определения физической работоспособности
9. Методы оценки функционального состояния организма
10. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы

**5-й семестр** (любая тема по выбору студента):

1. Оздоровительная система Поля Брэгга
2. Дыхательная гимнастика А.М. Стрельниковой
3. Методика Бейтса
4. Хатха-Йога
5. Цыгун
6. Суставная гимнастика Юрия Хвана
7. Оздоровительная ходьба
8. Оздоровительный бег
9. Фитотерапия
10. Лечебный массаж
11. Методы оценки и коррекции нарушений осанки
12. Методы коррекции недостатков телосложения или другая тема по выбору студента, связанная с немедикаментозными методами оздоровления организма

**6-й семестр:**

Физическая культура в регулировании моего здоровья и работоспособности

#### **Критерии оценки реферата**

**Оценка «зачтено»** выставляется студенту, если раскрыто содержание темы, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, определено личное отношение к рассматриваемой теме и отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента

**Оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если не выполнены критерии оценки, изложенные выше.

**Фонд оценочных средств для дополнительных контрольных испытаний** формируется из числа оценочных средств по темам, которые не освоены обучающимися.