

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 02.10.2023 09:36:59

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И  
ОБРАЗОВАНИЯ

Утверждаю:  
Декан факультета агробизнеса

\_\_\_\_\_ Головкова Т.В.

14 июня 2023 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ОГСЭ. 05 Адаптивная физическая культура**

Специальность: 43.02.05 Флористика

Квалификация: флорист

Форма обучения: очная

Срок освоения ППССЗ: нормативный, 2 года 10 месяцев

На базе: основного общего образования

Караваево 2023

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания сформированности компетенций и личностных результатов по дисциплине «Адаптивная физическая культура».

Разработчик  
Заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт»

/ Ю.И. Якунин/ \_\_\_\_\_

Утвержден на заседании кафедры «Физической культуры и спорта» «28» апреля 2023 г.  
протокол № 7

Заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт»

/Ю.И. Якунин/ \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Председатель методической комиссии факультета агробизнеса  
/А.Н. Сорокин/ \_\_\_\_\_  
Протокол №5 от 13 июня 2023 г.

**Результаты освоения учебной дисциплины Адаптивная физическая культура  
ППССЗ (СПО) по специальности: 43.02.05 Флористика**

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.	<b>Знать</b> методы и способы укрепления здоровья и выполнения жизненных и профессиональных задач. <b>Уметь</b> организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения жизненных и профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
<b>ОК 3</b>	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<b>Знать</b> алгоритм действий в чрезвычайных ситуациях, основы здорового образа жизни. <b>Уметь</b> принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в т.ч. ситуациях риска, и нести за них ответственность.
<b>ОК 6</b>	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<b>Знать</b> о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; <b>Уметь</b> адаптироваться к меняющимся условиям социума и профессиональной деятельности.

**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 освоения учебной дисциплины выпускник должен обладать следующими личностными результатами:

**ЛР<sub>о5</sub>** - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

**ЛР<sub>о7</sub>** - проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

**ЛР<sub>о9</sub>** - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

**ЛР<sub>о10</sub>** - Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

**ЛР<sub>о11</sub>** - Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**ЛРо12** - Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

## Паспорт

### фонда оценочных средств

Специальность: 43.02.05 Флористика

Дисциплина: «Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				вид	кол-во
2.	<b>Раздел 1 Методико-практические занятия</b>	ОК-2;6 З <sub>1</sub> ; У <sub>1</sub> ЛР <sub>о</sub> 5, ЛР <sub>о</sub> 7, ЛР <sub>о</sub> 10, ЛР <sub>о</sub> 11,		Самостоятельное проведение части занятия Домашнее задание	6  6
3.	<b>Раздел 2 Практические занятия</b>	ОК-2;3;6 У <sub>1</sub> ЛР <sub>о</sub> 5, ЛР <sub>о</sub> 7, ЛР <sub>о</sub> 10, ЛР <sub>о</sub> 11,			
4.	<b>Раздел 3. Контрольные занятия</b>	ОК-2;3;6 У <sub>1</sub> ЛР <sub>о</sub> 10, ЛР <sub>о</sub> 11, ЛР <sub>о</sub> 12		Техника подтягивания на высокой (низкой) перекладине Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа Техника прыжка в длину с места Техника поднимания туловища из положения лёжа на спине Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние и длинные дистанции Техника базовых шагов Техника упражнений в партере Степ-аэробика Пилатес Комплексы упражнений со спортивными снарядами Стрейчинг Бег на выносливость Ускоренная ходьба 3 км (мин. с) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (количество раз за 30 сек) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) Поднимание туловища из	1 3 3 3 3 3 3 3 6 3 3 6 3 3 6 3 6 6 6 6 6

			положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 30 сек.)	6
			Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	3
			Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3
			Из виса на гимнастической стенке поднимание согнутых ног (кол-во раз)	6
			Из виса на высокой перекладине поднимание ног до точки хвата (кол-во раз)	6
Всего:			20	106

**Комплекс тестовых заданий по теоретическому разделу программы**  
Контролируемые компетенции (знания, умения): ОК-2;8;6;3<sub>1</sub>; 3<sub>2</sub> ЛР05, ЛР07,

**1. Методико-практический раздел**

Контролируемые компетенции (знания, умения) ОК-2;6;8; 3<sub>1</sub>; У<sub>1</sub> ЛР0 5, ЛР0 7, ЛР010, ЛР011

**Вопросы к опросу по методико-практическому разделу**

**2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции**

1. Дайте определение усталости
2. Дайте определение понятия «физическое утомление»
3. Субъективные и объективные критерии оценки работоспособности, утомления.
4. Какие существуют проявления работоспособности человека?
5. Какая существует взаимосвязь между физической и умственной работоспособностью человека и почему?
6. Перечислите факторы, влияющие на работоспособность человека.
7. Дайте характеристику большой степени утомления при выполнении физических упражнений
8. Приведите примеры мероприятий для ускорения восстановления функциональных возможностей организма после длительной напряженной работы
9. Дайте определение хронического утомления
10. Приведите признаки нормального восстановления после тренировки

**2.2 Методика проведения частей занятия различной направленности**

1. Назовите примерную продолжительность подготовительной, основной и заключительной частей занятия кондиционной направленности
2. В какой последовательности обычно проводятся упражнения в подготовительной части занятия?

3. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия
4. Какое количество повторений каждого разминочного упражнения является оптимальным?
5. Какие упражнения могут быть включены в основную часть занятия, направленного на развитие общей выносливости?
6. Какие средства и методы развития общей выносливости используются в самостоятельных занятиях?
7. Какие упражнения могут быть включены в основную часть занятия, направленного на развитие силовой выносливости?
8. Какие средства и методы развития общей выносливости используются в самостоятельных занятиях?
9. Какие задачи решаются в заключительной части занятия?
10. Какие упражнения могут быть включены в заключительную часть занятия?

### **2.3 Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности**

1. Назовите длину стандартной беговой дорожки на стадионе
2. Какие существуют спринтерские дистанции в легкой атлетике?
3. Правила проведения контрольных испытаний по силовой гимнастике
4. Какие проводятся контрольные испытания (тесты) для оценки уровня развития быстроты, гибкости, выносливости, силовых возможностей?
5. На каких дистанциях проводятся контрольные испытания по лыжной подготовке?

### **2.4 Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности**

1. Объясните, почему систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние на здоровье и работоспособность человека
2. Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Задачи, продолжительность, подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики
4. Как часто следует проводить физкультурные паузы в течение рабочего дня? Почему?
5. Подбор упражнений, продолжительность физкультурных пауз
6. Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в занятиях кондиционной направленности?
7. Какова оптимальная частота и продолжительность занятий кондиционной направленности?
8. В какую часть занятия кондиционной направленности рекомендуется включать упражнения для развития гибкости? Почему?
9. Выполнение каких физических упражнений способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Почему?
10. Какие упражнения следует включать в самостоятельные занятия для профилактики заболеваний позвоночника?

### **2.5 Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств**

1. Дайте определение физического качества «быстрота»
2. Дайте определение физического качества «сила»
3. Дайте определение физического качества «гибкость»
4. Дайте определение физического качества «выносливость»
5. Дайте определение физического качества «ловкость»
6. Какие упражнения и виды спорта преимущественно развивают общую выносливость?
7. Назовите методы развития гибкости
8. Какие физические нагрузки используются для развития быстроты?
9. Какие упражнения используются для развития силовой выносливости?
10. Какие упражнения и виды спорта способствуют развитию ловкости?

## **2.6 Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния**

1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, его цель, задачи
2. Какие существуют формы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?
3. Задачи и методы предварительного контроля
4. Задачи и методы текущего контроля
5. Задачи и методы этапного контроля
6. Методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы
7. Назовите нормальные значения артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое у людей в возрасте 20-40 лет
8. Как изменяются основные функциональные показатели (ЧСС, частота дыхания) при выполнении беговых нагрузок?
9. По каким показателям можно оценить уровень развития физических качеств?
10. Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

## **2.7 Методика круговой тренировки**

1. Что означает термин «круговая тренировка»?
2. Какие задачи физического воспитания могут решаться с использованием методики круговой тренировки?
3. Какое количество упражнений включается в круговую тренировку?
4. Назовите дозировку упражнений в круговой тренировке (количество повторений, подходов).
5. Какова продолжительность интервалов отдыха между упражнениями в круговой тренировке?

### **Критерии оценки при проведении опроса**

**13-15 баллов** – выставляется студенту, который правильно и логически стройно излагает учебный материал, приводит точные формулировки определений; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма.

**10-12 баллов** – выставляется студенту, который по существу отвечает на поставленные вопросы, с небольшими погрешностями приводит формулировки определений, в ответе допускает небольшие пробелы, не искажающие его содержания; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности



человека, имеет представление о методике использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях, знает методы самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

**7-9 баллов** – выставляется студенту, который не совсем твердо владеет материалом, при ответах допускает малосущественные погрешности, искажения логической последовательности.

Ниже **7 баллов** оценка не выставляется.

#### **Критерии оценки при самостоятельном 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, или использовал недостаточное количество упражнений
- 2) допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии
- 3) нарушает правило «зеркального показа»
- 4) нарушает последовательность при выполнении физических упражнений
- 5) даёт недостаточную дозировку физических упражнений
- 6) не владеет «командным голосом».

Ниже **2 баллов** оценка не выставляется

## 2. Практический раздел

Контролируемые компетенции (знания, умения) ОК-2;6;8; З1; У1 ЛР010, ЛР0 11, ЛР012

### Контрольные задания для оценки техники видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Элементы техники
1	Общая физическая подготовка	Техника подтягивания на высокой (низкой) перекладине Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа Техника прыжка в длину с места Техника поднимания туловища из положения лёжа на спине Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние и длинные дистанции
2	Фитнес	Техника базовых шагов Техника упражнений в партере Степ-аэробика Пилатес Комплексы упражнений со спортивными снарядами Стрейчинг

### 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

### 3 Контрольный раздел

Контролируемые компетенции (знания, умения) ОК-2;6;8; З<sub>1</sub>; У<sub>1</sub> ЛР010, ЛР0 11, ЛР012

#### 3.1 Контроль уровня развития основных физических качеств

№ п/п	Виды контрольных испытаний	женщины			мужчины		
		Оценка					
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>Обязательные контрольные испытания</b>							
1	Бег на выносливость	1000 м без учёта времени			2000 м без учёта времени		
2	Ускоренная ходьба 3 км (мин. с)	32.00	30.00	28.00	28.00	27.00	26.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (количество раз за 30 сек)	12	16	18	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	-	-	-	22	24	26
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	8	11	16	6	9	13
<b>Контрольные испытания по выбору</b>							
1	Кросс по пересеченной местности	2 км без учёта времени			3 км без учёта времени		
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 30 сек.)	14	18	20	20	22	24
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	6	10	12	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	5	7	9
4	Из виса на гимнастической стенке поднимание согнутых ног (кол-во раз) Из виса на высокой перекладине поднимание ног до точки хвата (кол-во раз)	6	10	12	-	-	-

		-	-	-	4	6	8
5	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Общее количество видов испытаний (тестов)		9			9		
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения зачёта		6			6		

Ниже 3 баллов оценка не выставляется

## 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

---

### 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.

### Дополнительные контрольные испытания

Для студентов, не выполнивших зачётные требования и набравших менее 50 баллов по итогам семестра (в соответствии с Положением «О модульно-рейтинговой системе» и рейтинг-планом

дисциплины), дополнительные контрольные испытания формируются из числа оценочных средств по разделам, которые не освоены студентом.