

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 02.10.2023 09:57:01

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2b1ec58d377a1b985ee223ea27559645aa8c272d06010c6c81

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

Утверждаю:
Декан факультета агробизнеса

_____ Головкова Т.В.

14 июня 2023 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 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

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания сформированности компетенций и личностных результатов по дисциплине «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 дисциплины: «Физическая культура»

ППССЗ (СПО) по специальности: 43.02.05 Флористика

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

Требования к результатам освоения дисциплины:

уметь:

У₁ – уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З₁– о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека;

З₂– 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: 43.02.05 Флористика

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

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 физической подготовленности	Девушки						Юноши					
		О ц е н к а в б а л л а х											
		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)	11.00	11.50	12.40	13.30	14.20	15.00	12.35	13.10	13.50	14.00	14.50	15.40
	Бег 3000 м, (мин., с)												
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	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00	23.30	25.50	26.40	27.20	28.20	29.30	31.00
	5 км												
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)	1.52	1.58	2.04	2.12	2.18	2.24	3.30	3.40	3.50	4.00	4.12	4.20
	бег 500 м (мин., с.)												

11	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	20	15	10	5	0	- 5	15	10	5	0	- 5	- 10
1 2	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				
		оценка в баллах									
		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
З₁; З₂, 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 обучающимся.