

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 23.09.2023 13:28:58

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2b1ec58d377a1b985ee223ea27559645a8c272d0010c6c81

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

Утверждаю:
Декан архитектурно-строительного факультета

_____/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 _____ / Ю.И. Якунин/

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

Заведующий кафедрой /Ю.И. Якунин/ _____

Согласовано:

Председатель методической комиссии архитектурно-строительного факультета

/Е.И. Примакина/ _____

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 |
|--------------------------|--|--|
| 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 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: 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 |
| | Раздел 1. Теоретические занятия | ОК-2;6 З ₁ ; У ₁ ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 | 20 | | |
| 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 | | | |

| | | | | | |
|--------|--|--|----|--|---|
| 3. | Раздел 4. Контрольные занятия | ОК-2;3;6 У ₁ ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 | | Техника беговых, прыжковых упражнений | 6 |
| | | | | Бег 100 м | 6 |
| | | | | Бег 500 (1000) м | 6 |
| | | | | Бег 2000 (3000) м | 6 |
| | | | | Бег по пересечённой местности 3 км (5 км) | 3 |
| | | | | Бег 60 м | 3 |
| | | | | Бег 200 м | 3 |
| | | | | Прыжок в длину с места | 6 |
| | | | | Техника элементов баскетбола | 6 |
| | | | | Техника лыжных ходов | 3 |
| | | | | Бег на лыжах 3 км (5 км) | 3 |
| | | | | Техника элементов волейбола | 6 |
| | | | | Техника элементов футбола | 6 |
| | | | | Техника элементов фитнеса | 6 |
| | | | | Техника выполнения комплексов силовой гимнастики | 6 |
| | | | | Отжимание (подтягивание на перекладине) | 6 |
| | | | | Сед из положения лёжа (поднимание ног в висе до касания перекладины) | 6 |
| | | | | Техника элементов настольного тенниса | 6 |
| | | | | Челночный бег | 6 |
| | | | | Тест на гибкость | 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, З₁; У₁ 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 |
|---|--------------------------|----------------------------------|-------|
| | | О ц е н к а в б а л л а х | |

| 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
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 обучающимися.