

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 23.09.2023 13:44:14

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»**  
 ППСЗ (СПО) по специальности: 07.02.01 «Архитектура»

| Коды компетенций по ФГОС | Компетенции  | Результат освоения   |
|--------------------------|--|--|
| <b>Общекomпетенции</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<br>З <sub>1</sub> ; У <sub>1</sub> ЛР<br>7, ЛР 9,<br>ЛР 20 | 20                      |  |        |
| 1.    | <b>Раздел 2 Методико-практические занятия</b> | ОК-2;6<br>З <sub>1</sub> ; У <sub>1</sub> ЛР<br>7, ЛР 9,<br>ЛР 20 |                         | Самостоятельное проведение части занятия | 12     |
| 2.    | <b>Раздел 3 Практические занятия</b>          | ОК-2;3;6<br>У <sub>1</sub> ЛР 7,<br>ЛР 9, ЛР<br>20                |                         |  |        |

|        |  |  |  |  |   |
|--------|--|--|--|--|---|
| 3.     | <b>Раздел 4.<br/>Контрольные занятия</b> | ОК-2;3;6<br>У <sub>1</sub> ЛР 7,<br>ЛР 9, ЛР<br>20 |  | Техника беговых, прыжковых упражнений                                |   |
|        |  |  |  | Бег 100 м  | 6 |
|        |  |  |  | Бег 500 (1000) м   | 6 |
|        |  |  |  | Бег 2000 (3000) м  | 6 |
|        |  |  |  | Бег по пересечённой местности 3 км (5 км)                            | 6 |
|        |  |  |  | Бег 60 м   | 3 |
|        |  |  |  | Бег 200 м  | 3 |
|        |  |  |  | Прыжок в длину с места   | 3 |
|        |  |  |  | Техника элементов баскетбола   | 6 |
|        |  |  |  | Техника лыжных ходов   | 6 |
|        |  |  |  | Бег на лыжах 3 км (5 км)   | 3 |
|        |  |  |  | Техника элементов волейбола  | 3 |
|        |  |  |  | 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 |
|        | 6  |  |  |  |   |
|        | 3  |  |  |  |   |
|        | 3  |  |  |  |   |
| 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, З<sub>1</sub>, У<sub>1</sub> 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, З<sub>1</sub>, У<sub>1</sub> ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20**

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

| № п                              | Контрольные тесты оценки | Девушки | Юноши |
|----------------------------------|--------------------------|---------|-------|
| <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)<br>Бег 3000 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 |
| 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<br>5 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 |
| 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.)<br>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

| №<br>п/п | Контрольные тесты<br>оценки физической<br>подготовленности                                | Девушки                                     |      |     |     |         | Юноши                                       |      |     |     |         |
|----------|---|---|------|-----|-----|---------|---|------|-----|-----|---------|
|          |   | <b>о ц е н к а   в   б а л л а х</b>        |      |     |     |         |   |      |     |     |         |
|          |   | 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<br>правильности выполнения |      |     |     |         | в зависимости от<br>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.