

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:

b2dc75470204bc2b1ec58d377a1b985ee223ea27559645a8c272d0610c6c81

**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
<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: 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.	<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	6
				Бег 100 м	6
				Бег 500 (1000) м	6
				Бег 2000 (3000) м	6
				Бег по пересечённой местности	6
				3 км (5 км)	3
				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
				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 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, З1, У1 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20**

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

№	Контрольные тесты оценки физической подготовленности	Девушки						Юноши					
		<b>О ц е н к а в б а л л а х</b>											
		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				
		<b>оценка в баллах</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 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 обучающимся.