

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 23.09.2025 13:44:33

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2b9ec58d377a1b985ee223ea27559645aa8c272d06010c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ 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

ОУД.6 Физическая культура

Специальность 07.02.01 «Архитектура»
(код, наименование)

Квалификация Архитектор
(наименование)

Форма обучения очная
(очная, заочная)

Срок освоения ППСЗ 3 года 10 месяцев

На базе: основного общего

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний и умений обучающихся по ППССЗ (СПО) специальности 07.02.01 «Архитектура» по дисциплине»
Физическая культура

Составитель: Якунин Ю.И. _____

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

Заведующий кафедрой: Якунин Ю.И. _____ -

Согласовано:
Председатель методической комиссии АСФ

Примакина Е.И _____
протокол № 5 от 17 мая 2023 года

Результаты освоения дисциплины «Физическая культура»

ППССЗ (СПО) по специальности: 07.02.01. Архитектура

Требования к результатам освоения дисциплины:

Уметь:

У-1 - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владеть:

В-1 - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

В-2 - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

В-3 - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

В-4 - техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины выпускник должен обладать следующими личностными результатами:

ЛРо 5 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛРо 7 - проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛРо 9 - 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;

ЛРо10 - Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛРо11 - 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
 ППССЗ (СПО) специальности: 07.01.02. Архитектура

№ пп	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компоненты (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				вид	кол-во
1.					
2.	<p>Раздел 1. Теоретический материал</p> <p>Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества (1 семестр)</p> <p>Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры (2 семестр)</p>	У1, В1, В2 ЛРo 5, ЛРo 7,	20	Реферат	2
3.	<p>Раздел 2. Методико-практические занятия</p> <p>Тема 2.1 Методы самоконтроля за функциональным состоянием (1 семестр)</p> <p>Тема 2.2 Методика составления и проведения подготовительной части занятия (2 семестр)</p>	В1 , В2 ЛРo 5, ЛРo 7, ЛРo10, ЛРo11,		Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Самостоятельное проведение части занятия	2
4.	<p>Раздел 3. Практические занятия</p> <p>Тема 3.1. Баскетбол</p> <p>Тема 3.2 Волейбол</p> <p>Тема 3.3 Лыжная подготовка</p> <p>Тема 3.4. Футбол</p> <p>Тема 3.5. Фитнес (аэробика)</p> <p>Тема 3.6 Силовая подготовка</p> <p>Тема 3.7. Легкая атлетика.</p> <p>Тема 3.8 Общефизическая подготовка</p> <p>Тема 3.9 Гимнастика</p>	У1, В3 , В4 ЛРo10, ЛРo 11, ЛРo 12		Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств; Оценка степени овладения техническим и элементами видов спорта.	39 44
Всего по дисциплине			20		93

Методика проведения контроля по проверке базовых знаний по дисциплине «Физическая культура»

Раздел 1. Теоретический материал

Контролируемые компоненты: У1, В1, В2, ЛРо 5, ЛРо 7

Фонд тестовых заданий для текущего контроля знаний по теме 1.1 «Физическая культура и спорт как социальные феномены общества»

Выберите один вариант ответа

Социальные функции физической культуры. Верно все, кроме:

- оздоровление
- физическая подготовка
- физическое развитие
- +регуляция поведения человека

Выберите один вариант ответа

Тип социальной практики, включающий мировоззренческие и организационные основы для физического совершенствования человека и формирования здорового образа жизни, это -

- теоретическая подготовка в рамках учебной деятельности
- трудовая деятельность на производстве
- + физическая культура
- спорт

Выберите один вариант ответа

К компонентам физической культуры не относится:

- профессионально-прикладная физическая подготовка
- +физическая трудовая деятельность
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.).

Выберите один вариант ответа

Что из перечисленного не является ценностями физической культуры?

- спортивные сооружения, инвентарь, оборудование
- +двигательные задатки, передающиеся генетически
- комплексы физических упражнений, виды спорта, спортивные игры
- эмоции, получаемые личностью в процессе занятий физической культурой

Выберите один вариант ответа

Что из перечисленного является наиболее верным при определении понятия «физическое упражнение»?

- любое проявление двигательной активности человека
- соревновательная деятельность
- двигательные действия, элементы которого связаны смысловыми значениями
- +двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания

Выберите один вариант ответа

Основным средством физической культуры является:

- наглядные пособия

+физические упражнения
спортивные сооружения, инвентарь
гигиенические факторы

Выберите один вариант ответа

Спорт – это... Верно все, кроме:

процесс, обеспечивающий необходимый уровень готовности спортсмена к достижениям в избранном виде спорта;
процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях
процесс, направленный на выявление, сравнение и сопоставление возможностей спортсменов
+процесс, направленный на оздоровление и развитие физических способностей

Выберите один вариант ответа

Отличительными особенностями спортивной деятельности от занятий физической культурой являются... Верно всё, кроме:

специализация преимущественно в одном виде спорта
стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях
высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта
+использование физических упражнений для активного отдыха

Выберите один вариант ответа

Социальные функции спорта, это... Верно всё, кроме:

соревновательно-эталонная
зрелищная и информационная
+технологичекая
идеологическая и политическая

Выберите один вариант ответа

К гуманистическим функциям спорта в современном обществе относится... Верно всё, кроме:

укрепление дружественных связей между народами
самоопределение и самоутверждение личности
+агрессивное давление на спортивное сообщество с целью продвижения личных и государственных интересов
формирование нравственного и психического здоровья общества

Фонд тестовых заданий для текущего контроля знаний по теме 1.2 «Социально-биологические основы физической культуры»

Выберите один вариант ответа

Онтогенез, это:

+ развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни
развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст
развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст
развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст

Выберите один вариант ответа

Гомеостаз, это:

+совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма
приспособление организма к изменившимся условиям
ускоренный рост и развитие организма

процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ

Выберите один вариант ответа

Какое из выражений является верным?

гладкая мускулатура – произвольная, а поперечно-полосатая – непроизвольная
+поперечно-полосатая мускулатура – произвольная, а гладкая – непроизвольная
поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются произвольными
поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются непроизвольными.

Выберите один вариант ответа

Кости по форме и строению подразделяют на:

плоские, тазовые, трубчатые, губчатые
плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные
+трубчатые, губчатые, плоские, смешанные
губчатые, круглые, плоские, смешанные

Выберите один вариант ответа

Частота сердечных сокращений в норме в покое равна:

50-70 уд/мин
60-90 уд/мин
+60-80 уд/мин
80-100 уд/мин

Выберите один вариант ответа

Изменяется ли частота дыхания под влиянием беговых упражнений?

не изменяется
+повышается
снижается
снижается, а затем повышается

Выберите один вариант ответа

Какое утверждение является верным?

+эритроциты участвуют в транспорте кислорода
лейкоциты выполняют свертывающую функцию
тромбоциты транспортируют питательные вещества
тромбоциты выполняют защитную функцию

Выберите один вариант ответа

Выберите верное утверждение:

+гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью
гипокинезия – физически активный образ жизни
гипокинезия – совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни
при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов и систем

Выберите один вариант ответа

Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

ЧСС = 250 - возраст (годы)
+ЧСС= 220 - возраст (годы)

ЧСС=180 - возраст (годы)

ЧСС= 300 - возраст (годы)

Выберите один вариант ответа

Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

+снижение ЧСС в покое и при физических нагрузках

повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках

снижение сократительной способности мышц

повышение частоты и глубины дыханий

Методика проведения контроля

Предел длительности всего контроля	5 минут
Последовательность выбора вопросов	Случайная
Предлагаемое количество вопросов	10

Критерии оценки:

3 балла – выставляется в том случае, если тест выполнен без ошибок

2 балла – выставляется в том случае, если в тесте допущена одна ошибка

1 балл – выставляется в том случае, если в тесте допущено 2-3 ошибки

0 баллов – выставляется в том случае, если в тесте допущено 4 и более ошибок

Примечание: в тест включаются любые пять вопросов по теме тестирования

Тематика рефератов

по темам 1.1 «Физическая культура и спорт как социальные феномены общества»
и 1.2. «Социально-биологические основы физической культуры»

1. Лечебная физкультура при заболевании, в связи с которым освободили от практических занятий.
2. Строение организма человека, его функциональные системы.
3. Механизмы энергообеспечения физической деятельности.
4. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.
5. Влияние физических нагрузок на дыхательную систему.
6. Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
7. Влияние физических нагрузок на психологический и эмоциональный статус человека.
8. Влияние физических нагрузок на повышение иммунитета и замедление процессов старения.
9. Влияние средств развития выносливости на организм человека.
10. Влияние средств развития силы на организм человека.
11. Влияние природных, экологических и социальных факторов на организм человека.

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.

Раздел 2. Методико-практические занятия

Контролируемые компоненты: В1 , В2, ЛРо 5, ЛРо 7, ЛРо10, ЛРо11

Тема 2.2 Методика составления и проведения 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 3. Практические занятия

Тема 3.1. Баскетбол

Тема 3.2 Волейбол

Тема 3.3 Лыжная подготовка

Тема 3.4. Футбол

Тема 3.5. Фитнес (аэробика)

Тема 3.6 Силовая подготовка

Тема 3.7. Легкая атлетика.

Тема 3.8 Общефизическая подготовка

Тема 3.9 Гимнастика

Контролируемые компоненты: У1, В3, В4, ЛРо10, ЛРо 11, ЛРо 12

Критерии оценки уровня физической подготовленности обучающихся основного отделения СПО

№ пп	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) 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 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.) 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.

Дополнительные контрольные испытания

для студентов, набравших менее 50 баллов (в соответствии с Положением «О модульно-рейтинговой системе»), формируются из числа оценочных средств по темам, которые не освоены студентом.