

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Волхонов Михаил Станиславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.12.2024 15:14:56  
Уникальный программный ключ:  
40a6db1879d6a9ee29cc8e6fbd2f95e4d14a0996

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

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. декана электроэнергетического  
факультета

Николай Александрович Климов  
Подписано цифровой подписью: Николай Александрович Климов  
Дата: 2024.09.11 16:03:57 +03'00'  
/Климов Н.А./  
11 сентября 2024г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине  
ОГСЭ.ДВ.01.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование  
Квалификация выпускника программист  
Форма обучения очная  
Срок освоения ППСЗ 3 года 10 месяцев  
На базе основного общего образования

Фонд оценочных средств, предназначен для контроля знаний, умений и уровня приобретённых компонентов, обучающихся по специальности: 09.07.02 Информационные системы и программирование по дисциплине «Физическая культура».

Разработчик: Юрий  
Иванович  
Ю.И. Якунин Якунин

Подписано цифровой  
подписью: Юрий  
Иванович Якунин  
Дата: 2024.09.06  
11:45:52 +03'00'

Утвержден на заседании кафедры:  
физической культуры и спорта от 6 сентября 2024 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой Ю.И. Якунин Юрий  
Иванович  
Якунин

Подписано цифровой  
подписью: Юрий  
Иванович Якунин  
Дата: 2024.09.06  
11:46:10 +03'00'

Согласовано:  
Председатель методической комиссии  
электроэнергетического факультета Яблоков А.С.  
протокол № 7 от «10» сентября 2024 г.

Алексей  
Сергеевич  
Яблоков

Подписано цифровой  
подписью: Алексей  
Сергеевич Яблоков  
Дата: 2024.12.20  
15:02:54 +03'00'

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины  
«Физическая культура»**

Коды компетенций по ФГОС	Компетенции	Результат освоения
<b>Общие компетенции</b>		
<b>ОК 04</b>	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<b>Знать:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности. <b>Уметь:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
<b>ОК 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<b>знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья профессиональной деятельности; методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**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.

**Паспорт  
фонда оценочных средств**  
Специальность 09.07.02 Информационные системы и программирование  
Дисциплина: «Физическая культура»

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				вид	кол-во
1.	<b>Раздел 1 Теоретический материал</b>	ОК 08; ОК 04; З <sub>1</sub> ; З <sub>2</sub> ;	20		
2.	<b>Раздел 2 Методико-практические занятия</b>	ОК 08; ОК 04; З <sub>1</sub> ; У <sub>1</sub>		Самостоятельное проведение части занятия Домашнее задание	6  6
3.	<b>Раздел 3 Практические занятия</b>	ОК 08; ОК 04; У <sub>1</sub>			
4.	<b>Раздел 4. Контрольные занятия</b>	ОК 08; ОК 04; У <sub>1</sub>		Техника беговых, прыжковых упражнений Бег 100 м Бег 500 (1000) м Бег 2000 (3000) м Бег по пересечённой местности 3 км (5 км) Бег 60 м Бег 200 м Прыжок в длину с места Техника элементов баскетбола Техника лыжных ходов Бег на лыжах 3 км (5 км) Техника элементов волейбола Техника элементов футбола Техника элементов фитнеса Техника выполнения комплексов силовой гимнастики Отжимание (подтягивание на перекладине) Сед из положения лёжа (поднимание ног в висе до касания перекладины) Техника элементов настольного тенниса Челночный бег Тест на гибкость	6 6 6 6 3 3 3 6 6 3 3 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 3 3
<b>Всего:</b>			<b>20</b>		<b>90</b>

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

### Раздел 1. Теоретический материал.

Контролируемые компоненты: ОК 04, ОК 08; З<sub>1</sub>; З<sub>2</sub>

Комплекс тестовых заданий по теоретическому разделу программы

Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья

**Что является наиболее верным при определении понятия «здоровье человека»?**

+отсутствие болезней, в сочетании с состоянием полного физического, психического, социального благополучия

состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение  
потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

**Здоровый образ жизни – это**

тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность

+типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма

**Что из перечисленного НЕ является критерием общественного здоровья?**

рождаемость

средняя продолжительность жизни

+работоспособность

прирост населения

**Что из перечисленного НЕ соответствует правилам рационального питания?**

пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма

пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов

+пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве

пища должна быть доброкачественной

**Какие показатели НЕ являются составляющими здорового образа жизни?**

режим труда и отдыха, организация сна

режим питания, организация двигательной активности

профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований

+низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни

**Какова последовательность процедур закаливания?**

+воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание

обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание

моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание

воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание

**К качественным характеристикам здоровья НЕ относится:**

абсолютно здоров

практически здоров

не здоров

+ослаблен

**Количественным критерием здоровья принято считать величину:**

+максимального потребления кислорода (МПК)

частоту сердечных сокращений (ЧСС)

минутный объем крови (МОК)

ударный объем крови (УОК)

**Какой из нижеперечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье?**

+образ жизни

генетика человека

внешняя среда

уровень здравоохранения

**Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:**

удаление внешних причин негативного воздействия на организм

+укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний

борьба с негативным воздействием окружающей среды

лечебно-профилактические мероприятия

#### **Тема 4. Психофизические основы учебного и производственного труда**

**Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**Правильная последовательность фаз работоспособности в течение дня:**

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;

**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.

#### **Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Оптимальное количество общеразвивающих 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

**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 включаются любые пять вопросов по теме тестирования

#### Тематика рефератов

##### 1-й семестр:

Лечебная физкультура при заболевании, в связи с которым освободили от практических занятий.

##### 2-й семестр (любая тема по выбору студента):

1. Строение организма человека, его функциональные системы.
  2. Механизмы энергообеспечения физической деятельности.
  3. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.
  4. Влияние физических нагрузок на дыхательную систему.
  5. Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
  6. Влияние физических нагрузок на психологический и эмоциональный статус человека.
-

7. Влияние физических нагрузок на повышение иммунитета и замедление процессов старения.

---

8. Влияние средств развития выносливости на организм человека.

9. Влияние средств развития силы на организм человека.

10. Влияние природных, экологических и социальных факторов на организм человека.

**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 психоэмоционального 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.

## **Раздел 2. Методико-практические занятия.** **Контролируемые компоненты: ОК-08; ОК-04; З<sub>1</sub>; У<sub>1</sub>**

### **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. провел 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

Контролируемые компоненты: ОК 04; ОК 08; У<sub>1</sub>;

**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

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

№ п/п	Контрольные тесты оценки физической подготовленности	девушки						юноши					
		Оценка в баллах											
		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	12.40	13.20	14.30	15.20	16.20	17.40
	Бег 3000 м, (мин., с)												
3	Поднимание и опускание туловища из положения	55	45	35	25	15	7						

	я лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)												
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)							13	11	8	6	4	2
5	Прыжки в длину с места (см)												
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	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
9	В висе поднимание ног до касания перекладины							11	9	7	5	3	1
10	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	20	15	10	5	0	- 5	15	10	5	0	- 5	- 10
11	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											
		6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
1	Техника бега на выносливость	1000 м без учета времени						2000 м 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)	50	40	30	25	20	15	55	50	45	40	35	25
4	Тест на гибкость: из и.п. стоя на платформе наклон вперед	20	15	10	5	0	Уч.	15	10	5	0	-5	Уч.
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)							25	20	15	12	10	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях (раз)	18	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

**Форма промежуточной аттестации по дисциплине зачет**

Окончательные результаты обучения (формирования компетенций) определяются посредством перевода баллов, набранных студентом в процессе освоения дисциплины, в оценки:

– базовый уровень сформированности компетенции считается достигнутым, если результат обучения соответствует оценке «зачтено» (50-100 рейтинговых баллов);

**Форма промежуточной аттестации по дисциплине зачет с оценкой**

Окончательные результаты обучения (формирования компетенций) определяются посредством перевода баллов, набранных студентом в процессе освоения дисциплины, в оценки:

– базовый уровень сформированности компетенции считается достигнутым, если результат обучения соответствует оценке «удовлетворительно» (50-64 рейтинговых баллов);

– повышенный уровень сформированности компетенции считается достигнутым, если результат обучения соответствует оценкам «хорошо» (65-85 рейтинговых баллов) и «отлично» (86-100 рейтинговых баллов).

#### **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.