

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:  
40a6db1879d6a9ee29eedebf02195e4614a0999

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 15:58:59 +03'00' /Климов Н.А./  
11 сентября 2024г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине  
ОУП.09 «Физическая культура»

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование  
Квалификация выпускника программист  
Форма обучения очная  
Срок освоения ППССЗ 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:  
заведующий кафедрой  
физической культуры и спорта Ю.И. Якунин

Юрий  
Иванович  
Якунин

Подписано цифровой  
подписью: Юрий  
Иванович Якунин  
Дата: 2024.09.06  
14:47:41 +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  
14:48:12 +03'00'

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

Алексей  
Сергеевич  
Яблоков

Подписано цифровой  
подписью: Алексей  
Сергеевич Яблоков  
Дата: 2024.09.10  
14:13:41 +03'00'

**Результаты освоения учебной дисциплины: Физическая культура**  
ППССЗ (СПО) по специальности:  
09.07.02 Информационные системы и программирование

Коды компонентов	Компоненты/ результат освоения
<b>ОК 01.</b>	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;
<b>ОК 04.</b>	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
<b>ОК 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
<b>ОК СОО 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

№ п/ п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компоненты (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				вид	кол-во
1.					
2.	Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ОК СОО 08	20	Тестирование письменное  Реферат	2
3.	Методико практические занятия Тема 2.1 Методы самоконтроля за функциональным состоянием Тема 2.2 Методика составления и проведения подготовительной части занятия	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ОК СОО 08		Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Самостоятельное проведение части занятия	2
4.	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	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ОК СОО 08		Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств; Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта.	39 44
Всего:			<b>20</b>		<b>93</b>

## Методика проведения контроля по проверке базовых знаний по дисциплине: Физическая культура

### Раздел 1. Теоретический материал.

Контролируемые компоненты: ОК 01; ОК 04; ОК 08; ОК СОО 08

#### Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

##### Тестирование

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Социальные функции физической культуры. Верно все, кроме:**

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

**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

**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.).

**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

**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

**Основным средством физической культуры является:**

- наглядные пособия
- +физические упражнения
- спортивные сооружения, инвентарь
- гигиенические факторы

**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

**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

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

соревновательно-эталонная  
зрелищная и информационная

+технологичекая

идеологическая и политическая

**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

## Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры

### Тестирование

*Выберите один правильный 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

**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

**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.

**Кости по форме и строению подразделяют на:**

плоские, тазовые, трубчатые, губчатые

плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные

+трубчатые, губчатые, плоские, смешанные

губчатые, круглые, плоские, смешанные

**Частота сердечных сокращений в норме в покое равна:**

50-70 уд/мин

60-90 уд/мин

+60-80 уд/мин

80-100 уд/мин

**Изменяется ли частота дыхания под влиянием беговых упражнений?**

не изменяется

+повышается

снижается

снижается, а затем повышается

**Какое утверждение является верным?**

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

**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

**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)

**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 – 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

**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.

## 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 01; ОК 04; ОК 08; ОК СОО 08

### 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».

### 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

### Раздел 3. Практические занятия

Контролируемые компоненты: ОК 01; ОК 04; ОК 08; ОК СОО 08

**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

№ 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	14.20	15.30	17.40
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				
		<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.

**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).

### **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.