

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.02.2025 08:15:18  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**имени А.А. ЕЖЕВСКОГО**

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Н.Н. Бельков

« 31 » марта 2023 г

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

**Специальность 13.02.11 Техническая эксплуатация и  
обслуживание электрического и электромеханического оборудования  
(по отраслям)**

---

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная / заочная  
2, 3, 4 курс 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр / 2 курс

# 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине **Физическая культура**, включает:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции (ий).

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа дисциплины определяет перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Код	Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции
	<b>Общие компетенции</b>	<b>В области знания и понимания (А)</b>
<b>ОК 04.</b>	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>знать:</b> типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, решения задач в различных в стандартных и нестандартных ситуациях, основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  <b>уметь:</b> использовать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, решения задач в различных в стандартных и нестандартных ситуациях, основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
<b>ОК 08.</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

В рабочей программе дисциплины **ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ** определены тематическим планом.

### 3. ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

При проведении промежуточной аттестации в университете используются традиционные формы аттестации:

Форма промежуточной аттестации	Шкала оценивания
<b>ЗАЧЕТ</b>	"зачтено", "незачтено"
<b>ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ</b> (дифференцированный зачет)	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"
<b>ЭКЗАМЕН</b>	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"

### 4. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ (ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ И (ИЛИ) ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

#### 4.1. Тесты к зачету для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ. 1 курс 1, 2 семестры/ 1 курс (ОК 04., ОК 08.)

Тест 1- Тип ответа: Одиночный выбор

1. Выбрать из перечисленных объективные факторы обучения, отражающиеся на психофизическом состоянии студентов:

- а) утомляемость;
- б) уровень работоспособности;
- в) возраст, пол;**
- г) общая учебная нагрузка.

2. Верно ли, что при занятиях умственным трудом ухудшается венозное кровообращение:

- а) да;
- б) нет.**

3. Определите, какие виды относятся к массовому общедоступному спорту?

- а) школьный и студенческий спорт;**
- б) профессионально-прикладной спорт;
- в) лечебная физическая культура;
- г) «Фоновый спорт».

4. Верно ли, что люди вечернего типа работоспособности (совы) наиболее работоспособны с 18 до 24 часов?
- а) да;  
б) нет.
5. Верно ли, что в комплекс утренней гимнастики включаются упражнения корригирующего и профилактического характера:
- а) да;  
б) нет.
6. Верно ли, что упражнения, включенные в комплекс утренней гимнастики, должны носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания?
- а) да;  
б) нет.
7. Какие упражнения используются в процессе занятий физическими упражнениями и также в соревновательной деятельности?
- а) специально-подготовительные упражнения;  
**б) собственно-соревновательные;**  
в) восстановительные упражнения.
8. Метод, характеризующийся непрерывной длительной нагрузкой с одной и той же интенсивностью:
- а) повторный;  
**б) равномерный;**  
г) переменный.
9. Для какого метода характерна организация двигательной деятельности с дозированной нагрузкой:
- а) игровой;  
**б) строго регламентированного упражнения;**  
в) наглядного воздействия.
10. Какие упражнения используются для развития скоростно-силовых способностей:
- а) упражнения на равновесие;  
б) упражнения статического характера;  
**г) упражнения прыжкового и метательного характера.**
11. Какие задачи решаются на этапе начального разучивания при реализации технической подготовки спортсмена:
- а) детализированное освоение техники двигательного действия  
б) изучение основы техники двигательного действия;  
в) устранение грубых ошибок в технике двигательного действия;  
**г) совершенствование техники двигательного действия.**

12. Метод, характеризующийся непрерывной работой с изменением интенсивности:
- повторный;
  - равномерный;
  - переменный.**
13. Какой метод обеспечивает комплексное развитие физических способностей?
- игровой;**
  - строго регламентированного упражнения;
  - наглядного воздействия.
14. Какие упражнения используются для развития собственно-силовых способностей:
- упражнения на равновесие;
  - упражнения статического характера;**
  - упражнения прыжкового и метательного характера
15. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты, сложной двигательной реакции – это:
- футбол;
  - баскетбол;
  - спринт;**
  - бег на сверхдлинные дистанции.

**Тест 2 – Установить соответствие или порядок действий (ОК 08.)**

**2. 1: Установите соответствие спортивных площадок:**

1	<b>Волейбольная площадка</b>	а	90 x 45м.
2	<i>Футбольное поле</i>	б	26 x 14м.
3	<u>Баскетбольная площадка</u>	в	<b>13,4 x 6,1м.</b>
4	<b><u>Поле для бадминтона</u></b>	г	<b>18 9м.</b>

**2.2 : Установите соответствие между формами физической культуры:**

1	<b>Базовая физическая культура</b>	а	<i>Процесс спортивной тренировки и состязаний, направленный к рекордным достижениям.</i>
2	<i>Спорт высших достижений</i>	б	<b><u>Содействует лечению заболеваний и восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболева-</u></b>

			<b>ний, травле и других причин.</b>
3	<u>Профессионально - прикладная физическая культура</u>	в	<b>Обеспечивает основное физическое образование и базовый уровень общей физической подготовленности.</b>
4	<b><u>Лечебная физическая культура</u></b>	г	<i>Обеспечивает специальную физическую подготовленность к профессиональной деятельности, оптимизирует данную деятельность и ее воздействие на человека.</i>

### 2. 3: Установите соответствие определений терминов:

1	<b>Физическое развитие</b>	а	<i>это органическая часть культуры общества личности.</i>
2	<i>Физическая культура</i>	б	<b><u>это практическая сторона физического воспитания, в которой протекает развитие физических качеств и формирование необходимых двигательных умений и навыков.</u></b>
3	<b><u>Физическая подготовка</u></b>	в	<i>результат физической подготовки, достигнутый уровень проявления физических способностей, двигательных умений и навыков.</i>
4	<b><u>Физическая подготовленность</u></b>	г	<b>это комплекс морфофункциональных свойств организма и их изменений под влиянием физических упражнений</b>

### 2. 4: Установите соответствие величины физической нагрузки по расходу энергии в килокалориях в течение 1 часа на 1 кг веса занимающегося:

1	<b>Ходьба со скоростью 4 км/час</b>	а	<u>360-400 (ккал)</u>
2	<i>Волейбол</i>	б	<b><u>300-360 (ккал)</u></b>
3	<u>Катание на велосипеде</u>	в	<b><u>300-390 (ккал)</u></b>
4	<i>Ритмическая гимнастика</i>	г	<i>220-230 (ккал)</i>
5	<b><u>Баскетбол</u></b>	д	<b><u>230-290 (ккал)</u></b>

### 2. 5: Установите соответствие специальной физической и спортивной подготовленности:

1	<b>Общая физическая подготовка</b>	а	<i>неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством</i>
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	б	<u>многосторонний процесс использования средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.</u>
3	<u>Спортивная подготовка</u>	в	<b>процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.</b>
4	<b>Тест</b>	г	<i>направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.</i>

**Тест 3 - укажите 2 и более варианта ответа (ОК 04., ОК 08.)**

- Какие задачи решает основная часть самостоятельных тренировочных занятий:
  - совершенствование двигательных умений и навыков;**
  - развитие двигательных способностей;**
  - подготовка организма к предстоящей работе.
- Определите, какие организационные особенности присущи студенческому спорту:
  - доступность;**
  - возможность систематически участвовать в спортивных соревнованиях доступного уровня;**
  - достижение рекордных результатов;
  - спорт развивается по законам бизнеса.
- Определите, какие периоды включает большой цикл спортивной тренировки (макроцикл):
  - подготовительный период;**
  - втягивающий период;
  - восстановительный период;

г) **переходный период.**

4. От каких компонентов зависит планирование общей и специальной подготовки спортсмена:

- а) **подготовленности спортсмена;**
- б) от уровня технической подготовки спортсмена;
- в) волнообразности нагрузки;
- г) **периода спортивной тренировки.**

5. Какие упражнения направлены на развитие разнообразных физических способностей и приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков:

- а) специально-подготовительные упражнения направленные на обучение техники двигательного действия;
- б) специально-подготовительные упражнения направленные на развитие физических способностей;
- в) **общеподготовительные упражнения направленные на обучение техники двигательного действия;**
- г) **общеподготовительные упражнения направленные на развитие физических способностей.**

6. Какие задачи решаются на этапе начального разучивания при реализации технической подготовки спортсмена:

- а) детализированное освоение техники двигательного действия;
- б) **изучение основы техники двигательного действия;**
- в) **устранение грубых ошибок в технике двигательного действия;**
- г) совершенствование техники двигательного действия.

7. Определите, какие упражнения используются в спортивной тренировке для подготовки спортсмена к соревновательной деятельности в избранном виде спорта:

- а) **специально-подготовительные упражнения;**
- б) **собственно-соревновательные упражнения;**
- в) обще подготовительные упражнения;
- г) восстановительные упражнения.

8. Определите задачи этапа углубленного разучивания при реализации технической подготовки спортсмена:

- а) **детализированное освоение техники двигательного действия;**
- б) отработка ритма и слитности фаз техники двигательного действия;
- в) совершенствование техники двигательного действия;
- г) **изучение основы техники двигательного действия.**



9. Определите, какие функциональные пробы используются для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы:

- а) проба Генчи;
- б) одномоментная функциональная проба;**
- в) ортостатическая проба;**
- г) проба Штанге.

10. На какие медицинские группы можно делить весь контингент занимающихся физической культурой и спортом:

- а) дополнительная медицинская группа;
- б) подготовительная медицинская группа;**
- в) основная медицинская группа;**
- г) врачебная медицинская группа.

11. Определите, какие задачи решает диагностика в процессе физического воспитания и спорта:

- а) оценить эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочного процесса;**
- б) контроль за уровнем здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом;**
- в) развитие физических способностей;
- г) укрепление здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.**

12. Определите, какие правила необходимо учитывать при построении самостоятельных занятий:

- а) при построении занятий необходимо учитывать, закономерное влияние физических упражнений, на организм занимающегося;**
- б) при построении занятий необходимо учитывать возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья;**
- в) при построении занятий необходимо учитывать личностные качества преподавателя.

13. Формы профессионально-прикладной физической культуры в ВУЗе:

- а) секционные занятия по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера;**
- б) самостоятельные занятия студентов;
- в) массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия;**
- г) занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне ВУЗа.**

14. Определите, какие методы спортивной тренировки используются для развития «общей» выносливости:

- а) повторный метод;**
- б) переменный метод;

- в) метод круговой тренировки;**
- г) соревновательный метод.**

15. Определите какие мезоциклы включают подготовительный период спортивной тренировки:

- а) соревновательный мезоцикл.
- б) обще подготовительный мезоцикл.**
- в) специально-подготовительный мезоцикл.**
- г) подготовительно-соревновательный мезоцикл.

**Тест 4. Задание свободного изложения: закончите предложение (фразу); впишите вместо прочерка правильный ответ; дополните определение (ОК 04., ОК 08.)**

1. Физическая культура - это ... **органическая часть культуры общества и личности.**
2. Физическое развитие – это ... **комплекс морфофункциональных свойств организмами их изменений под влиянием физических упражнений.**
3. Физическая подготовка – это ... **практическая сторона физического воспитания, в которой протекает развитие физических качеств и формирование необходимых двигательных умений и навыков.**
4. Общая физическая подготовка - это ... **развитие физических способностей и жизненно необходимых двигательных умений и навыков.**
5. Физическое воспитание – это... **педагогический процесс направленного воздействия физических упражнений на организм человека... с целью...укрепления здоровья, физической подготовки и формирование потребности в регулярных занятиях для поддержания высокой работоспособности.**
6. Спорт - это ... **специально организованная деятельность ... по повышению уровня физических и некоторых других способностей с целью ... организации их путем регулярного участия в соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов.**
7. Профессионально - прикладная физическая культура – это... **специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.**
8. Спорт высших достижений – это ... **процесс спортивной тренировки и состязаний, направленный к рекордным достижениям.**
9. Военно-прикладная физическая культура – это ... **специальная физическая подготовленность к военной деятельности.**
10. Функции управления физическим воздействием – это ... **развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений** развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений.

11. **Организм человека - это ... целостная биологическая система отдельного живого существа.**
12. **Обмен веществ – это ... постоянно протекающий, самосовершенствующийся и саморегулирующийся процесс химического обновления живых организмов.**
13. **Пульс – это ... частота сердечных сокращений.**
14. **Двигательный навык – это ... привычное движение, элементы которого выполняются автоматически.**
15. **Здоровый образ жизни человека – это ... мероприятия по охране и укреплению здоровья.**
16. **Работоспособность – это ... способность человека выполнять конкретную деятельность наиболее эффективно и рационально.**
17. **Ритмическая гимнастика – это ... комплекс не сложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение.**
18. **Производственная гимнастика – это комплексы специальных упражнений, применяемых ... в режиме рабочего дня, чтобы повысить ... общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.**

#### **Задание 5.**

**Составьте упражнения для профилактики плоскостопия (ОК 04., ОК 08.)**

#### **Ответ**

1. **Ходьба на носках, не сгибая ног, руки на пояс, туловище прямо. Темп средний.**
2. **Ходьба на наружных краях стоп, руки на пояс, туловище прямо. Темп средний.**
3. **Ходьба на носках по наклонной плоскости (например, по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см) вверх и вниз. Темп медленный.**
4. **Сидя на гимнастической скамейке, захватывание, поднимание и перекладывание пальцами ног предметов, лежащих на полу.**
5. **Ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы; на носках; на наружной и внутренней сторонах стопы вперед и назад; на пятках с приподнятыми пальцами вперед и назад; сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед или назад.**
6. **Зажать между ногами мяч, медленная ходьба, удерживая мяч.**
7. **Сидя на полу, поднимать ногами мяч.**
8. **Вращать на полу мяч левой и правой ногой поочередно.**
9. **Подскоки на одной ноге. Пальцами другой ноги зажать платок.**

**Задание 6. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств (ОК 04., ОК 08.)**

## **Ответ**

1. Физическая подготовка характеризуется суммой развития отдельных физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, ловкости, гибкости. Выносливость – это способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательных реакций.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.

2. Методика развития быстроты

3. Методика развития силы.

4. Методика развития выносливости.

5. Методика совершенствования силовой выносливости.

6. Методика развития гибкости.

7. Методика развития ловкости.

## **Задание 7. Опишите крытые спортивные сооружения (ОК 04., ОК 08.)**

### **Ответ**

а) спортивные залы.

б) бассейны.

в) тренажеры.

Контрольные вопросы:

1. В чем различие универсальных и специализированных спортивных залов?

2. Какие основные предназначения бассейнов используются для учебно-тренировочных занятий и соревнований?

3. Что такое тренажер в учебно-тренировочном процессе?

## **Задание 8. Требования к эксплуатации спортивных сооружений (ОК 04., ОК 08.)**

### **Ответ**

а) Спортивные сооружения должны отвечать определенным гигиеническим требованиям, обеспечивающим оптимальные условия лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

б) Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям независимо от их типа нормируют следующие элементы:

- место расположения спортивных сооружений в черте населенного пункта;
- ориентацию спортивных сооружений;
- транспортную доступность;

- планировку;
- состояние окружающей среды (воздуха, воды, почвы);
- характер озеленения и площадь зеленых насаждений;
- уровень интенсивности шума;
- микроклимат спортивных сооружений (относительная температура и влажность, скорость движения воздуха).

Разработчик:



ст. преподаватель **Балитова Елизавета Ильинична**

*ФИО, ученая степень, звание, должность*

ФОС обсужден на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических дисциплин протокол № 8 от 25 марта 2023г.

Председатель

ПЦК

*(подпись)*



Хуснудинова Е.А.

*(И.О. Фамилия)*

СОГЛАСОВАНО:

**Эксперт:**

доцент кафедры физической культуры  
и спорта



Чергинец В.П..