

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Дмитриев Николай Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.02.2025 08:09:17

Уникальный программный ключ:

f7c6227919e4cdbfb4d7b682991b89351e3d4d

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**

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование
(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная

1 курс, 1 и 2 семестр (база 9 классов)

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
	Общие компетенции	В области знания и понимания (А)
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам; о сохранении окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
		уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; 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
Контрольная работа	«зачтено» «не зачтено»
Зачет с оценкой (дифференцированный зачет)	"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 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;
- В) 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;
- В) 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:

- А) повторный;
- Б) равномерный;
- В) переменный.

13. Какой метод обеспечивает комплексное развитие физических способностей?

- А) игровой;
- Б) строго регламентированного упражнения;
- В) наглядного воздействия.

14. Какие упражнения используются для развития собственно-силовых способностей:

- А) упражнения на равновесие;
- Б) упражнения статического характера;
- В) упражнения прыжкового и метательного характера

15. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты, сложной двигательной реакции – это:

- А) футбол;
- Б) баскетбол;
- В) спринт;
- Г) бег на сверхдлинные дистанции

Тест 2 - укажите 2 и более варианта ответа (ОК 08.)

1. Какие задачи решает основная часть самостоятельных тренировочных занятий:

- А) совершенствование двигательных умений и навыков;
- Б) развитие двигательных способностей;
- В) подготовка организма к предстоящей работе

2. Определите, какие организационные особенности присущи студенческому спорту:

- А) доступность;
- Б) возможность систематически участвовать в спортивных соревнованиях доступного уровня;
- В) достижение рекордных результатов;
- Г) спорт развивается по законам бизнеса.

3. Определите, какие периоды включает большой цикл спортивной тренировки (макроцикл):

- А) подготовительный период;
- Б) втягивающий период;
- В) 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 3. Задание свободного изложения: закончите предложение (фразу);
впишите вместо прочерка правильный ответ; дополните определение
(ОК 08.)**

1. Что такое Физическая культура?
2. Что такое физическое развитие?
3. Что такое Физическая подготовка?
4. Что такое общая физическая подготовка?
5. Что такое физическое воспитание?
6. Что такое спорт?
7. Что такое Профессионально - прикладная физическая культура ?
8. Что такое спорт высших достижений?
9. Что такое Военно-прикладная физическая культура?
10. Что такое функции управления физическим воздействием?
11. Что такое организм человека?

12. Что такое обмен веществ?
13. Что такое пульс?
14. Что такое двигательный навык?
15. Что такое здоровый образ жизни человека?
16. Что такое работоспособность?
17. Что такое ритмическая гимнастика?
18. Что такое производственная гимнастика?

Задание 4.

Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств (ОК 08.)

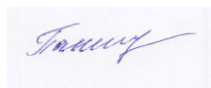
Задание 5.

Опишите общую структуру занятий физическими упражнениями

Разработчик:

Преподаватель _____

(квалификационная категория)



Панина Л.А.

(ФИО)

ФОС одобрен

на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и
естественнонаучных дисциплин

Протокол № 8 от 25 марта 2023г. Председатель ПЦК



Хуснудинова Е.А.

(пись)

(Ф.И.О.)