

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.12.2024 10:47:49  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b6829918c55b172d3a1

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.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

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

Форма обучения: очная  
2,3,4 курс (3,4,5,6,7 семестр)

Молодежный 2023

# 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<br>(планируемые результаты освоения ОП)                                                                                                                       | Планируемые результаты обучения<br>по дисциплине,<br>характеризующие этапы<br>формирования компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <b>Общие компетенции</b>                                                                                                                                                               | <b>В области знания и понимания (А)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОК.04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;                                                                                                                        | знать:<br>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. |
| ОК.08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | уметь:<br>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»<br>«не зачтено»                                                |
| Зачет с оценкой<br>(дифференцированный зачет) | "отлично",<br>"хорошо",<br>"удовлетворительно",<br>"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. 2,3 курсах 3,4,5,6, семестрах зачет; 7-семестр дифференцированный зачёт, ОК-04; ОК- 08**

**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?

**Физическая культура – это органическая часть культуры общества и личности.**

2. Что такое физическое развитие?

**Физическое развитие – это комплекс морфофункциональных свойств организмами их изменений под влиянием физических упражнений.**

3. Что такое Физическая подготовка?

**Физическая подготовка – это практическая сторона физического воспитания, в которой протекает развитие физических качеств и формирование необходимых двигательных умений и навыков.**

4. Что такое общая физическая подготовка?

**Общая физическая подготовка – это развитие физических способностей и жизненно необходимых двигательных умений и навыков.**

5. Что такое физическое воспитание?

**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. Что такое спорт?

**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. Что такое Профессионально - прикладная физическая культура ?

**Профессионально - прикладная физическая культура – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.**

8. Что такое спорт высших достижений?

**Спорт высших достижений – это процесс спортивной тренировки и состязаний, направленный к рекордным достижениям.**

9. Что такое Военно-прикладная физическая культура?

**Военно-прикладная физическая культура – это *специальная физическая подготовленность к военной деятельности.***

10. Что такое функции управления физическим воздействием?

**Функции управления физическим воздействием – это *развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений* развитие физических качеств: *силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений.***

11. Что такое организм человека?

**Организм человека - это *целостная биологическая система отдельного живого существа.***

12. Что такое обмен веществ?

**Обмен веществ – это *постоянно протекающий, самосовершающийся и саморегулирующийся процесс химического обновления живых организмов.***

13. Что такое пульс?

**Пульс – это *частота сердечных сокращений.***

14. Что такое двигательный навык?

**Двигательный навык – это *привычное движение, элементы которого выполняются автоматически.***

15. Что такое здоровый образ жизни человека?

**Здоровый образ жизни человека – это *мероприятия по охране и укреплению здоровья.***

16. Что такое работоспособность?

**Работоспособность – это *способность человека выполнять конкретную деятельность наиболее эффективно и рационально.***

17. Что такое ритмическая гимнастика?

**Ритмическая гимнастика – это *комплекс не сложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение.***

## 18. Что такое производственная гимнастика?

**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 4.

Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств (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 5.

## 8. Опишите общую структуру занятий физическими упражнениями

#### **Ответ**

1. Продолжительность урока (занятия) обычно составляет 90 мин. Как правило, распределение этого времени в групповом занятии, состоящем из трех частей, следующее:

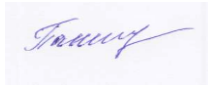
- **разминка - 15-20 мин**
- **основная часть - 65-70 мин**
- **заключительная часть - 5-7 мин.**

2. Задачи **подготовительной части** - общее разогревание организма занимающихся и подготовка их к предстоящей работе (нагрузке): предварительная «проработка» мускулатуры, повышение подвижности в суставах, улучшение координации движений, ознакомление с элементами спортивной техники.

3. Главная задача **основной части** занятия - повысить у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых качеств и развития силы, быстроты, выносливости и ловкости. Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин.

4. **Заключительная часть** обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях. С ее помощью решается очень важная задача - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме.

**Разработчик:**

Преподаватель  Панина Л.А.  
(квалификационная категория) (ФИО)

ФОС одобрен на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и естественнонаучных дисциплин  
Протокол № 8 от «29» марта 2023 г.

Председатель ПЦК  Е.А.Хуснудинова  
(подпись)