

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.02.2025 08:09:33
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f557b7e4b1

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 (планируемые результаты освоения ОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции
	Общие компетенции	В области знания и понимания (А)
ОК.04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	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.
ОК.08	Использовать 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. 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:

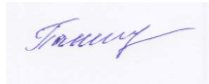
- **разминка - 15-20 мин**
- **основная часть - 65-70 мин**
- **заключительная часть - 5-7 мин.**

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 «25» марта 2023 г.

Председатель ПЦК  Е.А.Хуснудинова
(подпись)