

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.11.2024 06:42:13
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b6829918c55b172d3a

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. Физическая культура - это
2. Физическое развитие – это
3. Физическая подготовка – это

4. Общая физическая подготовка – это
5. Физическое воспитание – это
6. Спорт - это
7. Профессионально - прикладная физическая культура – это
8. Спорт высших достижений – это
9. Военно-прикладная физическая культура – это
10. Функции управления физическим воздействием – это
11. Организм человека – это
12. Обмен веществ – это
13. Пульс – это
14. Двигательный навык – это
15. Здоровый образ жизни человека – это
16. Работоспособность – это
17. Ритмическая гимнастика – это
18. Производственная гимнастика – это

Задание 4.

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

1. Физическая подготовка характеризуется суммой развития отдельных физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, ловкости, гибкости.

Выносливость – это

Быстрота – это

Сила – это

Ловкость – это

Гибкость – это

Задание 5.

Опишите общую структуру занятий физическими упражнениями

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

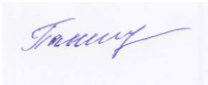
- **разминка** –
- **основная часть** -
- **заключительная часть** -

2. Задачи *подготовительной части* ?

3. Главная задача *основной части* занятия ?

4. *Заключительная часть* ?

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 2023г. Председатель ПЦК  Хуснудинова Е.А.
письм (Ф.И.О.)