

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.02.2025 08:15:05
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

**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 ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
учебной дисциплины БД.08 Физическая культура**

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

Форма обучения: очная / заочная
1 курс; 1, 2 семестр / 1 курс

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств 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 (модуля) определяет перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), 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: <ul style="list-style-type: none">- 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;- базовые системные продукты и пакеты прикладных программ В области умений (В) <ul style="list-style-type: none">- 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;

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

**3. 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**

Промежуточный контроль (аттестация) обучающихся по дисциплине Физическая культура проводится в *I семестре* в форме зачета и во *II семестре* проводится в форме зачета с оценкой.

Перечень вопросов к зачету

**3.1. Тесты 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;
- 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:

- а) повторный;
- б) равномерный;
- г) 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;
- г) 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 – Установить соответствие или порядок действий (ОК 08.)

1: Установите соответствие спортивных площадок:

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

2: Установите соответствие между формами физической культуры:

1	Базовая физическая культура	а	Процесс спортивной тренировки и состязаний, направленный к рекордным достижениям.
2	Спорт высших достижений	б	Содействует лечению заболеваний и восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травле и других причин.
3	Профессионально - прикладная физическая культура	в	Обеспечивает основное физическое образование и базовый уровень общей физической подготовленности.
4	Лечебная физическая культура	г	Обеспечивает специальную физическую подготовленность к профессиональной деятельности, оптимизирует данную деятельность

			и ее воздействие па человека.
--	--	--	-------------------------------

3: Установите соответствие определений терминов:

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

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

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

5: Установите соответствие специальной физической и спортивной подготовленности:

1	Общая физическая подготовка	а	неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством
2	Специальная физическая подготовка	б	многосторонний процесс использования средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

3	Спортивная подготовка	в	процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.
4	Тест	г	направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Тест 3 - 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 4. 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 комплексы специальных упражнений, применяемых ...

Задание 5. Составьте упражнения для профилактики плоскостопия (ОК 08.)

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

Задание 7. Опишите крытые спортивные сооружения (ОК 08.)

Задание 8. Требования к эксплуатации спортивных сооружений (ОК 08.)

ФОС составлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Разработчик:



ст. преподаватель **Балитова Елизавета Ильинична**

Преподаватель высшей квалификационной категории

ФИО, ученая степень, звание, должность

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

Председатель
(подпись)

ПЦК



Хуснудинова Е.А.
(И.О. Фамилия)