

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.11.2024 12:35:06
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb

**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 | <u>Баскетбольная площадка</u> | в | <u>13,4 x 6,1м.</u> |
| 4 | <u>Поле для бадминтона</u> | г | 18 x 9м. |

2: Установите соответствие между формами физической культуры:

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

| | | | |
|--|--|--|------------------------------|
| | | | <i>действие на человека.</i> |
|--|--|--|------------------------------|

3: Установите соответствие определений терминов:

| | | | |
|---|---|---|--|
| 1 | Физическое развитие | а | <i>это органическая часть культуры общества личности.</i> |
| 2 | Физическая культура | б | <u>это практическая сторона физического воспитания, в которой протекает развитие физических качеств и формирование необходимых двигательных умений и навыков.</u> |
| 3 | <u>Физическая подготовка</u> | в | <i>результат физической подготовки, достигнутый уровень проявления физических способностей, двигательных умений и навыков.</i> |
| 4 | <u>Физическая подготовленность</u> | 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 | <u>360-400 (ккал)</u> |
| 2 | <i>Волейбол</i> | б | <u>300-360 (ккал)</u> |
| 3 | <u>Катание на велосипеде</u> | в | <u>300-390 (ккал)</u> |
| 4 | <i>Ритмическая гимнастика</i> | г | <i>220-230 (ккал)</i> |
| 5 | <u>Баскетбол</u> | д | <u>230-290 (ккал)</u> |

5: Установите соответствие специальной физической и спортивной подготовленности:

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

| | | | |
|---|------------------------------|---|---|
| 3 | <u>Спортивная подготовка</u> | В | процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. |
| 4 | <i>Тест</i> | Г | <i>направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.</i> |

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 ... **органическая часть культуры общества и личности.**
2. Физическое развитие – это ... **комплекс морфофункциональных свойств организмами их изменений под влиянием физических упражнений.**
3. Физическая подготовка – это ... **практическая сторона физического воспитания, в которой протекает развитие физических качеств и формирование необходимых двигательных умений и навыков.**
4. Общая физическая подготовка - это ... **развитие физических способностей и жизненно необходимых двигательных умений и навыков.**
5. 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. 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. Профессионально - прикладная физическая культура – это... **специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.**
8. Спорт высших достижений – это ... **процесс спортивной тренировки и состязаний, направленный к рекордным достижениям.**
9. Военно-прикладная физическая культура – это ... **специальная физическая подготовленность к военной деятельности.**
10. Функции управления физическим воздействием – это ... **развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений.**
11. Организм человека - это ... **целостная биологическая система отдельного живого существа.**
12. Обмен веществ – это ... **постоянно протекающий, само совершающийся и саморегулирующийся процесс химического обновления живых организмов.**
13. Пульс – это ... **частота сердечных сокращений.**
14. Двигательный навык – это ... **привычное движение, элементы которого выполняются автоматически.**
15. Здоровый образ жизни человека – это ... **мероприятия по охране и укреплению здоровья.**

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

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

18. 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 5.

Составьте упражнения для профилактики плоскостопия (ОК 08.)

Ответ

1. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки на пояс, туловище прямо. Темп средний.

2. Ходьба на наружных краях стоп, руки на пояс, туловище прямо. Темп средний.

3. Ходьба на носках по наклонной плоскости (например, по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см) вверх и вниз. Темп медленный.

4. Сидя на гимнастической скамейке, захватывание, поднимание и пере-
кладывание пальцами ног предметов, лежащих на полу.

5. Ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы; на носках; на наружной и внутренней сторонах стопы вперед и назад; на пятках с приподнятыми пальцами вперед и назад; сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед или назад.

6. Зажать между ногами мяч, медленная ходьба, удерживая мяч.

7. Сидя на полу, поднимать ногами мяч.

8. Вращать на полу мяч левой и правой ногой поочередно.

9. Подскоки на одной ноге. Пальцами другой ноги зажать платок.

Задание 6. 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 7. Опишите крытые спортивные сооружения (ОК 08.)

Ответ

а) спортивные залы.

б) бассейны.

в) тренажеры.

Контрольные вопросы:

1. В чем различие универсальных и специализированных спортивных залов?

2. Какие основные предназначения бассейнов используются для учебно-тренировочных занятий и соревнований?

3. Что такое тренажер в учебно-тренировочном процессе?

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

Ответ

а) Спортивные сооружения должны отвечать определенным гигиеническим требованиям, обеспечивающим оптимальные условия лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

б) Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям независимо от их типа нормируют следующие элементы:

- место расположения спортивных сооружений в черте населенного пункта;
- ориентацию спортивных сооружений;
- транспортную доступность;
- планировку;
- состояние окружающей среды (воздуха, воды, почвы);
- характер озеленения и площадь зеленых насаждений;
- уровень интенсивности шума;
- микроклимат спортивных сооружений (относительная температура и влажность, скорость движения воздуха).

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 *Ф.И.О., 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)