

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.01 «Физическая культура»

Специальность: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Уровень образования – среднее профессиональное образование
Уровень подготовки по ППСЗ - базовый
Форма обучения - очная

Воронеж 2024

Фонд оценочных средств дисциплины одобрен на заседании предметной (цикловой) комиссии.

Протокол от 26.06.2024 г. № 12.

Председатель предметной (цикловой)

комиссии



В.Г. Ширококов

Разработчики: преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ Т.В. Поваляева

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.01 «Физическая культура» разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 69.

Учебная дисциплина ОГСЭ.01 «Физическая культура» относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла и направлена на формирование физической культуры личности; способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья; психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины у учащегося должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

2. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Критерии оценки зачета

Оценка экзаменатора, уровень	Критерии
«Зачтено»	обучающийся знает курс на уровне лекционного материала, базового учебника, дополнительной учебной, научной и методологической литературы, умеет привести разные точки зрения по излагаемому вопросу.
«Не зачтено»	обучающийся имеет пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

2.2. Критерии оценки тестирования

Ступени уровней освоения дисциплины	Отличительные признаки	Показатель оценки
Пороговый (удовлетворительно)	Обучающийся воспроизводит термины, основные понятия, способен узнавать языковые явления.	Не менее 55 % баллов за задания теста.
Продвинутый (хорошо)	Обучающийся выявляет взаимосвязи, классифицирует, упорядочивает, интерпретирует, применяет на практике пройденный материал.	Не менее 75 % баллов за задания теста.
Высокий (отлично)	Обучающийся анализирует, оценивает, прогнозирует, конструирует.	Не менее 90 % баллов за задания теста.
Компетенция не сформирована		Менее 55 % баллов за задания теста.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Критерии практических заданий и контрольных нормативов представлены в рабочей программе дисциплины ОГСЭ.01 «Физическая культура».

Практические задания представлены в методических указаниях по освоению дисциплины и самостоятельной работе.

Тестовые задания

1. Вставьте пропущенное слово

Работоспособность оценивают по результатам теста _____, который представляет собой 12-ти минутный непрерывный бег.

Правильный ответ: Купера.

2. Запишите правильный ответ.

Количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха называют _____ емкостью легких.

Правильный ответ: жизненной.

3. Запишите правильный ответ.

К эффективным средствам восстановления работоспособности относят: _____, контрастный душ.

Правильный ответ: массаж.

4. Запишите правильный ответ

Часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств – это _____

Правильный ответ: физическая культура.

5. Запишите правильный ответ

Специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества – это _____

Правильный ответ: спорт

6. Запишите правильный ответ

Физическая культура, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, восстановления умственной и физической работоспособности, - это _____

Правильный ответ: рекреация

7. Запишите правильный ответ

Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется _____

Правильный ответ: общая физическая подготовка

8. Запишите правильный ответ

Физиологически полноценное и сбалансированное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания – это _____

Правильный ответ: рациональное питание

9. Вставьте пропущенное слово

_____ называются виды спорта с достижением высокой скорости передвижения посредством многократного повторения одного и того же цикла движений

Правильный ответ: Циклическими

10. Запишите правильный ответ.

Комплекс упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения работоспособности и восстановления называют _____ гимнастика.

Правильный ответ: производственная

11. Запишите правильный ответ.

Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека называются _____ упражнениями.

Правильный ответ: физическими.

12. Вставьте недостающее слово в определение (имя существ., един. число).

_____ это: нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие.

Правильный ответ: здоровье.

13. Запишите правильный ответ.

Естественные природные факторы: солнце, воздух и вода – это основные средства _____.

Правильный ответ: закаливание.

14. Запишите правильный ответ числом.

Минимальный объем двигательной активности необходимый студенту составляет _____ часов в неделю.

Правильный ответ: 6-8.

15. Установите правильное соответствие между характеристиками физических качеств (левый столбец) и видами спорта и упражнениями которые их развивают (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Характеристики физических качеств	Виды спорта и упражнения, которые их развивают
А. Общая выносливость	1. Гиревой спорт
Б. Сила	2. Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
В. Силовая выносливость	3. Лыжные гонки, плавание на длинные дистанции

Правильный ответ: А-3, Б-2, В-1.

16. Установите правильное соответствие между медицинскими группами (левый столбец) и показателями состояния здоровья студента, на основании которых они распределяются в них (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Медицинские группы	Показатели состояния здоровья студента
--------------------	--

А. Основная	1. Студент имеет отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы
Б. Подготовительная	2. Студент без отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и недостаточной функциональной подготовленности
В. Специальная	3. Студент не имеет отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и функциональной подготовленности

Правильный ответ: А-3, Б-2, В-3.

17. Установите правильную последовательность выполнения теста для определения гибкости шейного отдела позвоночника:

1. Наклонить голову влево (вправо). Верхний край левого /правого/ уха должен находиться на одной вертикальной линии с нижним краем другого уха.

2. Сделать отметку на стене на уровне носа, встать боком к стене, повернуть голову в сторону метки. Туловище должно быть неподвижно, нос должен «смотреть» точно на метку.

3. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.

Правильный ответ: 3, 1, 2

18. Установите правильную последовательность упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения на все группы мышц

2. Ходьба

3. Упражнения на расслабление с глубоким дыханием

4. Упражнения на потягивания

Правильный ответ: 2, 4, 1, 3

19. Основное средство физического воспитания:

(!) Физические упражнения.

(?) Занятия различными видами спорта, посещение спортивных мероприятий.

(?) Воспитание психологической устойчивости.

20. Какие из ниже перечисленных факторов влияют на содержание производственной гимнастики на рабочем месте?

(?) Возраст работников и их желание заниматься физкультурой.

(?) Биоритмы работника, калорийность обеда.

(!) Характер и условия трудовой деятельности.

21. Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания?

(!) Физические упражнения направлены на формирование физических способностей человека.

(?) Физические упражнения своим воздействием на организм позволяют улучшить гигиенические факторы.

(?) Физические упражнения позволяют в основном использовать режим двигательной активности.

22. Физическое развитие — это:

(?) Разнообразие мотивов занятиями спортом, социально и лично значимых потребностей, форм и методов, средств обучения и воспитания.

(!) Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, быстрота, сила, выносливость, ловкость).

(?) Часть общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и создание новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.

23. Профессиональная направленность физического развития — это:

(?) Приобщение человека к физической культуре для овладения им системой ценностей, знаний, творческого развития, физических способностей.

(!) Формирование специальных прикладных знаний, качеств, умений и навыков, способствующих готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.

(?) Процесс физического образования и воспитания, выражающей высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

24. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, это:

(!) Форма жизнедеятельности, процесс самоорганизации и самодисциплины, направленный на укрепление адаптивных возможностей организма.

(!) Формирование у человека ответственности за здоровье — как части общекультурного развития, самореализации.

(?) Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.

25. Составляющие здорового образа жизни, это:

(?) Требования санитарии и гигиены, вредные привычки, генетические факторы.

(!) Двигательная активность; режим труда и отдыха, питание, экология.

(?) Отказ от вредных привычек и двигательной активности.

26. Задачи утренней гигиенической гимнастики:

(?) Совершенствование общих физических качеств.

(!) Ликвидация застойных явлений после сна, активизация физиологических систем организма.

(?) Утренняя тренировка профессиональных качеств специалиста.

27. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться следующими принципами:

(?) С первых занятий необходимо максимально поддерживать скорость бега, чтобы побыстрее набрать хорошую форму.

(?) Если занятия бегом нерегулярны, то это можно компенсировать высокой скоростью бега, т.е. интенсивностью.

(!) Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма, обеспечивать наибольший эффект, должна быть регулярной и систематичной.

28. Какие задачи решают самостоятельные занятия по общей физической подготовке?

(!) Направлены на улучшение физического развития, функциональных возможностей организма.

(?) Совершенствуются техника и тактика в избранном виде спорта.

(?) Повышение работоспособности студента, возможность не посещать занятия по физвоспитанию.

29. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, это:

(?) Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

(?) Контроль своего состояния по результатам диспансеризации.

(!) Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий спортом.

30. Физкультурная пауза, ее продолжительность и место в течение рабочего дня?

(?) Проводится 5 минут, перед обедом один раз.

(!) Проводится 5-10 минут два раза в течение дня.

(?) Проводится 5 минут после обеда один раз.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации – перечень вопросов к зачету, который представлен в рабочей программе по дисциплине ОГСЭ.01 «Физическая культура»