

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный аграрный
университет»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
21.02.19 Землеустройство

На базе основного общего образования

Квалификация выпускника
Специалист по землеустройству

Форма обучения – очная

Пенза – 2023

1 Перечень компетенций с указанием планируемых результатов обучения

Общие компетенции (далее – ОК) и профессиональные компетенции (далее – ПК) ФГОС СПО в соотнесении с личностными, метапредметными и предметными результатами обучения базового уровня (далее – ПРб) ФГОС СОО представлены в таблице:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; 	<p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<p>ПР6 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; 	<p>ПР6 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПР6 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР6 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<ul style="list-style-type: none"> - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
ПК 1.1. Выполнять полевые геодезические работы на производственном участке.	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать, делегировать и самостоятельно выполнять такую деятельность. 	<p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>

2 Оценочные материалы по учебному предмету «Физическая культура»

2.1 Оценочные материалы тестового типа

Таблица 2.1 – Задания тестового типа

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетенции	Семестр
1. Задание закрытого типа на установление соответствия					
Инструкция (сценарий выполнения):					
1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.					
2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 - вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 - утверждения, свойства объектов и т.д.					
3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.					
4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)					
1.	Установите соответствие между физическими качествами и их характеристиками. А. Сила Б. Выносливость В. Быстрота Г. Гибкость	1. выполнение движений большой амплитудой 2. способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени 3. способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий 4. способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности	АЗБ4В2Г1	ОК 01	1
2.	Установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений. А. Небольшая нагрузка Б. Нагрузка средней интенсивности В. Высокая нагрузка Г. Предельная нагрузка	1. (170–200 уд/мин) 2. (130–150 уд/мин) 3. (100–130 уд/мин) 4. (150–170 уд/мин)	АЗБ2В4Г1	ОК 01	2
3.	Установите соответствие между физическими качествами и упражнениями на их развитие. А. Выносливость Б. Сила В. Скорость Г. Ловкость, координация	1. челночный бег, метание предметов 2. плавание без остановок от 25м до 100м 3. подвижные игры 4. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей	А2Б4В1Г4	ОК 04	1

4.	Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения. А. Ациклические Б. Циклические В. Смешанные	1. биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье 2. борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол 3. бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт	A2B3B1	ОК 04	2
5.	Установите соответствие между учебным отделением и группой здоровья на занятиях физической культурой А. Специальное учебное отделение Б. Спортивное отделение В. Основное отделение	1. студенты, занимающиеся в спортивных секциях 2. студенты с отклонениями в состоянии здоровья 3. студенты, отнесенные к основной группе здоровья	A2B1B3	ПК 1.1	2

2. Задание закрытого типа на установление последовательности

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.
2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.
3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.
4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)

1.	Установите последовательность освоения следующих видов процедур при закаливании водой	1. купание 2. обливание 3. обтирание 4. душ	3241	ОК 04	1
2.	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию	1. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2. формирование двигательного навыка 3. ознакомление, первоначальное разучивание движения 4. достижение двигательного мастерства	3124	ОК 08	2
3.	Установите правильную последовательность основных гигиенических принципов закаливания	1. последовательность 2. систематичность 3. учет индивидуальных особенностей 4. самоконтроль	3124	ОК 08	1
4.	Установите правильную последовательность основных фаз процесса работоспособности	1. снижение работоспособности 2. вработываемость 3. устойчивое состояние	231	ПК 1.1	2

3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.
4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ

1.	Виды физической культуры		Базовая физическая культура. Прикладная физическая культура. Оздоровительная физкультура: гигиеническая, лечебная	ОК 01	1
2.	Влияние занятий спортом и физической культурой на здоровье человека		Регулярные занятия спортом и физической культурой позволяют: улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы, улучшить состояние костной системы и функционального здоровья, снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника, помочь поддерживать нормальный вес тела.	ОК 01	2

3.	Студенческие соревнования как фактор укрепления здоровья		Студенческие соревнования позволяют быстрее адаптироваться к режиму учебы в университете. Конкретная цель на соревнованиях стимулирует в больших объемах проводить тренировочную деятельность.	ОК 04	1
4.	Рациональное питание предполагает соблюдение следующих принципов		Рациональное питание предполагает соблюдение следующих принципов: сбалансированность продуктов питания, совместимость продуктов питания, питьевой режим, соблюдение нормативного уровня витаминов и минеральных веществ.	ОК 08	1
4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание..., дополнить предложенное					
Инструкция (сценарий выполнения):					
1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.					
2. Продумать логику и полноту ответа.					
3. Записать ответ в виде термина, словосочетания, дополнить предложенное					
1.	Процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности - это		адаптация	ОК 01	1
2.	Кости по форме и _____ подразделяют на трубчатые, губчатые, плоские, смешанные.		строению	ОК 01	2

3.	Частота сердечных сокращений в норме в составляет 60-80 уд./мин.		покое	ОК 04	1
4.	Основным средством физической культуры являются		физические упражнения	ОК 08	1
5.	Состояние полного физического, душевного (психического) и социального благополучия - это		здоровье	ОК 08	2
6.	Регулярное самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и работоспособностью называется		самоконтроль	ПК 1.1	2
5. Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора					
Инструкция (сценарий выполнения): 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать номер правильного ответа или номера правильных ответов без пробелов и запятых (в зависимости от задания) и дать обоснование, используя четкие компактные формулировки.					
1.	К жизненно необходимым умениям и навыкам не относится	1. плавание 2. бег, ходьба 3. метание 4. фехтование	4 Обоснование: К жизненно необходимым умениям и навыкам не относится фехтование.	ОК 01	1
2.	Вид физической культуры, обеспечивающий формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне	1. оздоровительно-реабилитационная 2. базовая 3. факультативная 4. фоновая	2 Обоснование: Базовая физическая культура обеспечивает формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне.	ОК 01	2
3.	Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении	1. профессионально-прикладная; 2. фоновая 3. базовая 4. факультативная	2 Обоснование: Фоновая физическая культура направлена на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении.	ОК 04	1

4.	Вид физической культуры, который используется в качестве средства восстановления после перенесенных заболеваний и травм	1. военно-прикладная 2. оздоровительно-реабилитационная 3. профессионально-прикладная 4. профессиональная	2 Обоснование: Оздоровительно-реабилитационная физическая культура направлена на восстановления после перенесенных заболеваний и травм.	ОК 04	2
5.	По учебному предмету «физическая культура» в колледже студенты распределяются на следующие учебные группы. Верно все, кроме...	1. основная 2. подготовительная 3. группа спортивного совершенствования 4. реабилитационная группа	4 Обоснование: Реабилитационная группа по физкультуре в колледже относится к специальной медицинской группе «Б». К ней относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.	ОК 08	1
6.	Какая часть урока физической культуры направлена на приведение организма в состояние, близкое к дорабочему?	1. подготовительная часть 2. основная часть 3. заключительная часть 4. вводная часть	3 Обоснование: В заключительной части урока используются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и легкие движения, чтобы снизить частоту сердечных сокращений (ЧСС) и успокоить нервную систему.	ПК 1.1	2

2.2 Оценочные материалы для текущего контроля

Текущий контроль успеваемости является обязательной частью внутренней системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы. Текущий контроль успеваемости проводится в рамках изучения учебного предмета в течение семестра. Виды оценочных материалов, формы контроля, темы и график определяется педагогическим работником.

2.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации

Вопросы для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) по оценке освоения компетенции ОК 01

1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Место профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Средства и формы ППФП.
4. ППФП студентов. Физкультминутка для работников умственного труда и студентов.
5. Дать упрощенное определение ППФП.
6. Что в вашем понимании означает: социальное значение физической культуры и спорта?
7. Какие вы знаете типы мышечных сокращений?
8. Факторы, негативно влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека.
9. Средства, формирующие здоровье человека.
10. Рациональное питание. Сбалансированность продуктов питания.
- Совместимость продуктов питания
11. Свойства витаминов.
12. Минеральные вещества.
13. Влияние воды на организм человека.
14. Влияние занятий спортом и физической культурой на здоровье человека.
15. Закаливание.
16. Рациональное питание на территории с повышенным уровнем радиации.
17. Адаптация студентов к режиму учебы в университете.
18. Что является основой в образовании трудовых навыков в учебном процессе и освоении новых физических упражнений в спорте с позиции психологии и физиологии.
19. Дать понятие что такое физическое развитие, физическое воспитание, физическое образование.
20. Физическая культура и ее основные функции.

Вопросы для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) по оценке освоения компетенции ОК 04

1. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на работоспособность, здоровье и учебную деятельность.
2. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
3. Основные принципы тренировки: систематичность, постепенность, индивидуализация.
4. Формы физической культуры в режиме учебного дня (утренняя гимнастика, физкультпаузы).
5. Отличие оздоровительной физической культуры от спортивной тренировки.
6. Роль командного взаимодействия в игровых видах спорта и эстафетах.
7. Физическая культура и спорт и их роль в воспитании гармонично развитой личности.
8. Программа и структура занятия физической культурой в ВУЗах. Студенческие соревнования как фактор укрепления здоровья.
9. Виды физической культуры (базовая, спорт, прикладная)
10. Оздоровительная физкультура и ее виды (гигиеническая, лечебная)
11. Основные задачи физического воспитания.
12. Базовая физическая культура.
13. Гигиеническая физическая культура.
14. Влияние занятий физической культурой на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
15. Основные принципы рационального питания студентов и его влияние на работоспособность.
16. Режим дня, личная гигиена и способы профилактики вредных привычек.
17. Принципы самоконтроля: ЧСС, антропометрические измерения, дневник тренировок.
18. Принципы тренировки: регулярность, постепенность, принцип «не навреди».
19. Методика развития основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость).
20. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (структура тренировки, дозировка нагрузки).

Вопросы для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) по оценке освоения компетенции ОК 08

- 1.Цель ППФП и ее связь с будущей профессией.
- 2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (производственная гимнастика).
- 3.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, игровыми видами спорта.
- 4.Основные правила соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки).
- 5.Роль физической культуры в профессиональной деятельности и профилактике профессиональных заболеваний.
- 6.Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (структура тренировки, дозировка нагрузки).
- 7.Основы здорового образа жизни: рациональное питание, режим дня, закаливание.
- 8.Техника безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой.
- 9.Самоконтроль за функциональным состоянием организма (пульсометрия, ортостатическая проба).
- 10.Структура и нормы комплекса ГТО для соответствующей возрастной ступени.

Вопросы для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) по оценке профессиональной компетенции ПК 1.1

- 1.Понятие, виды (перспективное, текущее, оперативное) и принципы планирования учебно-тренировочного процесса.
- 2.Классификация форм физической культуры в режиме дня (гигиеническая, рекреативная).
- 3.Основные этапы обучения двигательным действиям и их планирование.
- 4.Структура и содержание рабочего плана, конспекта занятия.
- 5.Методы планирования нагрузки: методы строго регламентированного упражнения, игровые и соревновательные методы.
- 6.Методы контроля и оценки физической нагрузки во время занятия: частота сердечных сокращений (ЧСС), педагогические наблюдения.
- 7.Распределение времени между подготовительной, основной и заключительной частями занятия.
8. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
9. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
10. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.