

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Е.Ю. Кузнецов

«29» апреля 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.07 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 07.02.01 Архитектура

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 5

«28» апреля 2022г.

Председатель ПЦК _____/Т.А. Савина/



Организация-разработчик: Высший колледж ПГТУ «Политехник»

Составитель:

Быков Евгений Иванович, преподаватель Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

- 1.1. Область применения
- 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2. ФОНД МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 2.1. Оценочные средства для текущего контроля
- 2.2. Оценочные средства для итогового контроля (промежуточной аттестации)

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины БД.07 Адаптивная физическая культура 07.02.01 Архитектура.

ФОС включает контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан в соответствии с:

- Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Поволжского государственного технологического университета СМК-ПИ-3.03-24-2014.

- ФГОС СПО по специальности 07.02.01 Архитектура (утвержден Приказом Министерства просвещения России № 850 от 28.07.2014 г.);

- Рабочей программы учебной дисциплины БД.07 Адаптивная физическая культура 07.02.01 Архитектура.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины БД.07 Адаптивная физическая культура обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины:

Код результат а освоения учебной дисципли ны	Результат обучения	Номер задания
1	2	3
П1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	
П2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	
П3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	

Код результат а освоения учебной дисципли ны	Результат обучения	Номер задания
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
П4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
П5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	

2. ФОНД МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Оценочные средства для текущего контроля

Типовая спецификация теста

1. Назначение

Тест входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений обучающихся по программе учебной дисциплины Адаптивная физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена специальности 07.02.01 Архитектура.

2. Контингент обучающихся: обучающиеся специальности 07.02.01 Архитектура.

3. Форма и условия контроля: в письменном виде на бланках.

4. Время выполнения: 45 мин.

5. Структура теста.

Инструкция: Выберите **один** правильный вариант и запишите его букву.

1. Укажите вид физической подготовки, который наибольший эффект нацелен на оздоровление человеческого организма:

- а. Регулярное занятие оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе с дозированной нагрузкой;
- б. Аэробика;
- в. Альпинизм;
- г. Велосипедный спорт.

2. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития силовой выносливости:

- а. Самбо;
- б. Баскетбол;
- в. Бокс;
- г. Тяжелая атлетика.

3. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...

- а. Легко переносятся неблагоприятные климатические и отрицательные экологические факторы;
- б. Он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психологических нагрузок;
- в. Он бодр и жизнерадостен;
- г. Наблюдается все вышеперечисленное.

4. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:

- а. Увлечения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

5. Что понимается под закаливанием:

- а. Купание в холодной воде и хождение босиком;
- б. Приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в. Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

г. Укрепление здоровья.

6. Как влияет курение на человека:

а. Рассеянность, нервозность, расслабление;

б. Ослабляет память, поражает волю, снижает работоспособность;

в. Развивает агрессию, сонливость;

г. Отстает в учебе, в спорте.

7. Что характеризуют тесты мера, проводимые в учебных заведениях г. Москвы:

а. Уровень физического развития учащихся;

б. Уровень физической подготовленности учащихся;

в. Уровень овладения учебным материалом по разделам программы «Физическая культура»;

г. Уровень развития физических качеств.

8. Если чередовать умственную и физическую работу, то можно поддерживать работоспособность в течении всего дня, потому что...

а. Положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

б. Снимает утомление нервных клеток головного мозга;

в. Ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

г. Притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

9. Выносливость человека не зависит от:

а. Силы воли;

б. Возможность систем дыхания и кровообращения;

в. Силы мышц;

г. Прочность звеньев опорно-двигательного аппарата.

10. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровья, так как...

а. Хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и систем организма;

б. Повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;

в. Способствует повышению резервных возможностей организма;

г. При достаточном энергообеспечении организма легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;

д. Они способствуют всему тому, что перечислено в пунктах 1,2,3,4.

11. Регулярно заниматься физическими упражнениями необходимо, потому что...

а. Они помогают быть сильным и выносливым;

б. Они помогают долго не уставать и качественно трудиться;

в. Они повышают хорошую работу лёгких и сердца;

г. Они содействуют всему тому, что перечислено в пунктах 1,2,3.

12. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а. Физическим развитием;
- б. Физическими упражнениями;
- в. Физическим трудом;
- г. Физическим воспитанием.

13. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть...

- а. Физическим развитием;
- б. Физическим воспитанием;
- в. Физической культурой;
- г. Физическим упражнением.

14. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а. Базовой физической подготовленности;
- б. Профессионально-прикладной физической подготовленности;
- в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- г. Всего вышеперечисленного.

15. Какие физические качества развивается при длительном беге в медленном темпе:

- а. Сила;
- б. Выносливость;
- в. Ловкость;
- г. Быстрота.

16. При обмороке, оказывая первую помощь, прежде всего, следует:

- а. Дать понюхать ватку с нашатырным спиртом;
- б. Обратиться к врачу;
- в. Обрызгать лицо холодной водой;
- г. Придать пострадавшему горизонтальное положение;
- д. Расстегнуть одежду, обеспечить приток свежего воздуха;
- е. Опустить голову намного ниже туловища, ноги приподнять.

17. Каковы причины возникновения вредных привычек;

- а. Неудовлетворённость своим социальным положением дома или в коллективе;
- б. Недостаточно сформулированы волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;
- в. Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;
- г. Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.

18. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б. Обеспечивать ритмичность работы организма;

- в. Позволяет правильно планировать дела в течении дня;
- г. Изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

19. Физическая культура это:

- а. Стремление к высшим спортивным достижениям;
- б. Разновидность развлекательной деятельности человека;
- в. Часть человеческой культуры.

20. Под гибкостью как физическим качеством понимают:

- а. Свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона;
- б. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных напряжений;
- в. Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

21. Под силой как физическим качеством понимается;

- а. Способность поднимать тяжёлые предметы;
- б. Возможность воздействия на внешние силы за счёт мышечных напряжений;
- в. Возможность человека преодолевать внешние сопротивления, либо противодействовать ему за счёт мышечных напряжений.

22. С какой целью планируют режим дня:

- а. С целью организации рационального режима питания;
- б. С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- в. С целью чёткой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- г. С целью высвобождения времени на отдых и снятия первых напряжений.

23. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями?»:

- а. Необходимо осуществлять контроль над исправностью спортивного инвентаря и оборудования, обуви и одежды; за безопасностью мест занятий; не создавать конфликтных ситуаций с окружающими; необходимо владеть самостраховкой;
- б. Контроль над исправностью спортивного оборудования и инвентаря; контроль величины нагрузки; рациональное применение физических упражнений; чёткое соблюдение дисциплины, правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке;
- в. Проведение обязательной разминки в начале занятий; рациональное применение физических нагрузок, соответствующих индивидуальному уровню физической подготовленности; контроль над функциональным состоянием организма, включение в занятие упражнений на релаксацию и упражнение до утомления;
- г. По возможности соблюдения дисциплины и правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; контроль над исправностью спортивного инвентаря и оборудования; формирование уверенности в своих силах.

24. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а. Максимальная активность систем энергообеспечения;
- б. Большая продолжительность;
- в. максимальная амплитуда движения;
- г. Умеренная интенсивность.

25. Работоспособность физически представляет собой:

- а. Свойство, проявляемое в устойчивости человека к физической работе в короткий промежуток времени;
- б. Способность человека к физической работе в относительно большом объеме;
- в. Человеческое качество поддерживать высокий производительности при выполнении физической работы;
- г. Способность человека выполнять большой объем физической работы на определённом промежутке времени.

26. Главной причиной нарушения осанки является:

- а. Привычка к определённым позам;
- б. Слабость мышц;
- в. Отсутствие движения во время школьных уроков;
- г. Ношение сумки, портфеля в одной руке.

27. Быстрота как двигательное качество; средство её развития;

- а. Поднятие туловища в течении 3 мин;
- б. Плавание 25м. вольным стилем;
- в. Метание малого мяча в цель;
- г. Прыжки в длину с места;
- д. Упражнение с гантелями (3 кг);
- е. Бег 3 раза по 200 м.

28. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно ...

- а) витамина «А»
- б) витамин «В1»
- в) витамин «С»
- г) витамин «Д»

29. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть ...

- а) гимнастикой
- б) терренкуром
- в) соревнованием
- г) видом спорта

30. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка;
- г) урок физической культуры.

31. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

32. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

33. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

34. Что такое гиподинамия?

- а) вид спорта
- б) малоподвижный образ жизни
- в) акробатические упражнения

35. Работа мышц благотворно действует:

- а) только на сами мышцы
- б) на весь организм
- в) только на сердце

36. Отличительные внешние признаки утомляемости:

- а) одышка, потливость
- б) повышенный пульс
- в) головная боль

37. Правильная осанка формируется:

- а) сама по себе
- б) под влиянием физических упражнений
- в) с помощью рационального питания

38. Что такое адаптация:

- а) приспособление организма к окружающей среде;
- б) один из видов болезни;
- в) прибор для определения силы рук.

39. Понятие «ловкость» определяется как...

- а) способность быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность выполнять упражнения быстрее других;
- в) способность жонглировать тремя мячами.

40. При артериальном кровотечении бывает необходимость остановить кровотечение наложением жгута. Жгут нельзя оставлять на конечности более...

- а) 1,5-2 ч;
- б) 2,5-3 ч;
- в) 3-4 ч.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка	Баллы, %	Количество правильных ответов
5	100-90	35-33
4	89-70	32-29
3	69-50	28-23
2	49 и менее	22 и менее

2.2. Оценочные средства для итогового контроля (промежуточной аттестации)

Перечень вопросов к дифференцированному зачету.

1. Первая помощь при обморожении.
2. Назовите вид подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление. Почему?
3. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости. Почему?
4. Назовите основные физические качества человека.
5. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей. Почему?
6. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на что?
7. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?
8. Охарактеризуйте правильное дыхание.
9. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья. Почему?
10. Виды фоллов.
11. Что такое финт?
12. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы. Почему?
13. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей. Почему?
14. Назовите элементы здорового образа жизни.
15. Что понимается под закаливанием.
16. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...?
17. Назовите последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы.
18. Сколько человек играют в баскетбол? В футбол? В волейбол?
19. Расскажите правила любой спортивной игры.
20. На совершенствование чего ориентирована Физическая культура?
21. Что такой ЛФК? Её задачи, средства и формы.
22. Основные принципы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
23. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. Недостаточность кровообращения, ее стадии, виды.
24. Плоскостопие, классификация, диагностика.
25. Классификация переломов костей, диагностика и современные методы лечения.
26. Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околосуставных тканей у спортсменов. Методика ЛФК при артритах и артрозах.
27. Остеохондроз позвоночника. Клинические проявления, методика ЛФК в различные периоды заболевания.
28. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
29. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.

30. Этапы обучения движениям. Умения и навыки. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Критерии оценки

«Отлично» - обучающийся глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике.

«Хорошо» - обучающийся твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике.

«Удовлетворительно» - обучающийся знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.

«Неудовлетворительно» - обучающийся имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки.

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на _____ учебный год по дисциплине _____

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ПЦК _____ / _____ /