

**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
Брянский техникум управления и бизнеса**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ЧОУ ПО БТУБ**  
**Л.Л.Прокопенко**  
**«31» августа 2023 г.**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии

**38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы**

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	ФОНДА	3
2. ПЕРЕЧНИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ		3
3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФОС		9
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ		11

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Комплект фонда оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 38.01.01 «Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы» базовой подготовки учебной дисциплины: «**Физическая культура**».

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

### 1.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Элементы	Формы промежуточной аттестации
ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7,	дифференцированный зачет.

### 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

Компетенции	Уметь	Знать
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК 07. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2. ПЕРЕЧНИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Перечень вопросов для устного опроса

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
2. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
5. Физическое воспитание и его функции
6. Профессионально-прикладная физическая культура

7. Правовые основы физической культуры и спорта
8. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
10. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
11. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
12. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
13. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
14. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
15. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
16. Влияние социальных явлений на здоровье.
17. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
21. Роль нервной системы в двигательных функциях.
22. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
23. Обмен веществ и двигательная активность.
24. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
25. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
26. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
27. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
28. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
29. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
30. Классификация физических упражнений
31. Формы занятий физическими упражнениями
32. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
21. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
22. Обмен веществ и двигательная активность.
23. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
24. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
25. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
26. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
27. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
28. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
29. Классификация физических упражнений
30. Формы занятий физическими упражнениями
31. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
32. Структура учебно-тренировочных занятий.
33. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
34. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.

## Перечень тестовых заданий

1. Под физической культурой понимается:

- а) часть культуры общества и человека
- б) процесс развития физических способностей
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие
- б) физическое совершенство
- в) физическая подготовленность
- г) способность правильно выполнять двигательные действия

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- а) 1908 год в Лондоне
- б) 1912 год в Стокгольме
- в) 1952 год в Хельсинки
- г) 1928 год в Амстердаме

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений
- б) техники движений
- в) быстроты реакции
- г) скоростной силы

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- а) с 12 до 16 часов дня
- б) до 12 и после 16 часов дня
- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности
- г) с 10 до 14 часов

6. К циклическим видам спорта относятся:

- а) борьба, бокс, фехтование
- б) баскетбол, волейбол, футбол
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
- г) метание мяча, диска, молота

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- а) 1516 год в Германии
- б) 1850 год в Англии
- в) 1896 год в Греции
- г) 1869 год во Франции

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) малоподвижный образ жизни
- б) слабость мышц спины
- в) привычка носить сумку на одном плече

г) долгое пребывание в положении сидя за партой

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- а) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)
- б) Иван Поддубный (борьба)
- в) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)
- г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований
- б) положение о соревнованиях
- в) правила соревнований
- г) программа соревнований

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- а) скоростных упражнениях
- б) упражнениях «на гибкость»
- в) силовых упражнениях
- г) упражнениях на «выносливость»

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- а) НХЛ
- б) НБА
- в) МОК
- г) УЕФА

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- а) скоростной спуск
- б) конькобежный спринт
- в) фристайл
- г) лыжные гонки

14. Что определяет техника безопасности?

- а) навыки знаний физических упражнений без травм
- б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи
- в) правильное выполнение упражнений
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье
- б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение

## **Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
2. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
5. Физическое воспитание и его функции
6. Профессионально-прикладная физическая культура
7. Правовые основы физической культуры и спорта
8. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
10. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
11. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
12. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
13. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
14. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
15. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
16. Влияние социальных явлений на здоровье.
17. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям

## **Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов (мужчины и женщины)**

1. Сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины). В висе лежа на брусьях (женщины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег с ходьбой: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).

## **Тематика рефератов.**

Примерная тематика рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на

устранение различных заболеваний.

9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

### 3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФОС ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Оценка экзамена, зачета, дифференцированного зачета, устного опроса выражается в баллах (при устном ответе).**

**«отлично»** - студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями, умениями по данной дисциплине в соответствии с ФГОС СПО: ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, иллюстрирован практическим опытом профессиональной деятельности;

**«хорошо»** – студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала, умение правильно и доказательно излагать программный материал. Допускает отдельные незначительные неточности в форме и стиле ответа;

**«удовлетворительно»** – студент понимает основное содержание учебной программы, умеет показывать практическое применение полученных знаний. Вместе с тем допускает отдельные ошибки, неточности в содержании и оформлении ответа: ответ недостаточно последователен, доказателен и грамотен;

**«неудовлетворительно»** – студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе. Ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки.

**Критерии оценок тестового контроля знаний:**

**5 (отлично)** – 86 -100% правильных ответов

**4 (хорошо)** – 71-85% правильных ответов

**3 (удовлетворительно)** – 51-70% правильных ответов

**2 (неудовлетворительно)** – 50% и менее правильных ответов

**При оценивании письменных работ (ответов на контрольные вопросы, выполнении курсовых, контрольных работ, рефератов, выполнении практических заданий различного вида), учитывается правильность оформления работы и требования, предъявляемые к оценкам:**

**«отлично»** - письменная работа отвечает всем требованиям, изложенным в методических указаниях по выполнению письменных работ; студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями, умениями по данной дисциплине в соответствии с ФГОС СПО: ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, иллюстрирован практическим опытом профессиональной деятельности;

**«хорошо»** - письменная работа в основном отвечает всем требованиям, изложенным в методических указаниях по выполнению письменных работ, но допускаются отдельные незначительные ошибки в оформлении, незначительные неточности в форме изложения материала; студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала, умение правильно и доказательно излагать программный материал. Допускает отдельные незначительные неточности в форме и стиле ответа;

**«удовлетворительно»** - письменная работа в основном отвечает всем требованиям, изложенным в методических указаниях по выполнению письменных работ, но допускаются незначительные ошибки в оформлении, незначительные неточности в форме изложения материала, встречаются опечатки; студент понимает основное содержание учебной программы, умеет показывать практическое применение полученных знаний. Вместе с тем допускает отдельные ошибки, неточности в содержании и оформлении ответа: ответ недостаточно последователен, доказателен и грамотен;

**«неудовлетворительно»** - письменная работа не отвечает требованиям, изложенным в методических указаниях по выполнению письменных работ (содержание работы не раскрывает

заявленную тему, нарушена логика изложения материала, не достигнута цель, не выполнены задачи исследования); студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе. Ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки.

#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной и основной литературы:**

**Основная:**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

**Дополнительная:**

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
3. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html>

**Интернет – ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://www.urait.ru>
2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» - <http://www.iprbookshop.ru>
3. Информационно-правовой портал «ГАРАНТ» - <http://www.garant.ru/>