



---

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ФГБОУ ВО БГТУ

\_\_\_\_\_ О.Н. Федонин

«29».04.2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине  
ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Специальность:	09.02.07. Информационные системы и программирование
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	Программист
Форма обучения:	очная
Срок получения СПО по ППССЗ:	3 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приема на обучение на 1-й курс:	2022

Брянск 2022

Фонд оценочных средств  
по учебной дисциплине  
ОГСЭ.04 «Физическая культура

для специальности: 09.02.07. Информационные системы и  
программирование

Разработал (и):

– преподаватель ПК БГТУ  
– преподаватель ПК БГТУ

Можаров С.М.  
Черткова Л.Ю.

ФОС рассмотрены и одобрены на  
заседании предметно-цикловой  
комиссии ПК БГТУ «Физическая  
культура и безопасность  
жизнедеятельности»  
от 29 апреля 2022 г., протокол № 9

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Можаров С.М., Черткова Л.Ю.  
© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Паспорт фонда оценочных средств**

**2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**  
.....

**3. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.**

**4. Методические рекомендации для обучающихся по выполнению практических работ**

**4.1 Методические рекомендации по выполнению реферата.....**

## **1. Паспорт фонда оценочных средств**

### **1.1 Область применения ФОС**

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения профессиональной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальности **09.02.07. Информационные системы и программирование**, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 **Физическая культура**, которая является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО. ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

#### **1. Общие положения**

ФОС предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **Физическая культура**

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля, рубежного контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Конечными результатами освоения учебной дисциплины являются знания и умения обучающегося.

Конечные результаты являются объектом оценки в процессе аттестации по учебной дисциплине.

**Знать:** Цели и задачи физической культуры; основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи.

**Уметь:** Уметь анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включения в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование.

**Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.**

**В процессе освоения программы учебной дисциплины осуществляется текущий контроль:**

- промежуточных результатов, обеспечивающих формирование конечных результатов учебной дисциплины,
- конечных результатов учебной дисциплины по уровням освоения,

### Задания разработаны по разделам:

- Раздел 1. Легкая атлетика
- Раздел 2. Волейбол
- Раздел 3. Баскетбол
- Раздел 4. Спортивная гимнастика
- Раздел 5. Настольный теннис
- Раздел 6. Туризм

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Показатели оценки сформированности знаний и умений.

Таблица 2.

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата
<b>Умения:</b>	
Силовая подготовка	Количество раз
Легкая атлетика	Контрольные нормативы бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места, метание гранаты и мяча, прыжки в длину с места.
Волейбол Баскетбол Настольный теннис	Техника упражнений Стойки и перемещения, передача двумя руками сверху, снизу, подача мяча, прием. Количество раз
Спортивная гимнастика	Техника упражнений
Туризм	Тесты, Ориентирование на местности, организация туристического похода, техника установки палатки, хождение по азимуту.
Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата
<b>Умения:</b>	

### 3. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	1	2	3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Разновидности техники бега со старта	Выполнение контрольных нормативов		
Тема 1.2. Особенности начала занятия по легкой атлетике	Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 1.3. Скоростно-силовые виды легкой атлетики	Выполнение контрольных нормативов		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Основные приемы используемые при игре в баскетбол	Выполнение контрольных нормативов		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
Тема 3.1. Основные приемы используемые при игре в волейбол	Выполнение контрольных нормативов		
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>			
Тема 4.1. Основные приемы используемые при игре в настольный теннис	Выполнение контрольных нормативов		
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
Тема 5.1 Тема 5.1.Ориентирование на местности, азимут установка палатки. 5.2Применение профессионально-прикладной физической культуры в производстве.		Устный опрос	Устный опрос

#### **4.Методические рекомендации для обучающихся по выполнению практических работ**

##### **. 4.1 *Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности.***

Примерные обязательные контрольные задания:  
(выполняются в течение 1-2 семестра)

- Бег 30 м
- Бег 60 м
- Бег 100 м
- Челночный бег 3X10 м
- Прыжки в длину с места
- Метание гранаты (500гр девушки и 700гр юноши)
- Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек
- Бег 3000м
- Бег 2000м
- Лыжный поход (2км-девушки, 3 км-юноши)
- Наклон вперед из положения стоя
- Подтягивание на перекладине
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в баскетбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в волейбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в настольный теннис

##### **4.2Методические рекомендации по выполнению реферата, для студентов, освобожденных от практических заданий:**

Реферат – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания научной работы, результатов изучения научной проблемы, обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение.

Это самостоятельная работа обучающегося и студента, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы, изложение материала носит проблемно-тематический характер, показываются различные точки зрения на проблему. Содержание реферата должно быть логичным.

Выбор темы реферата определяется студентами самостоятельно в соответствии с перечнем тем рефератов. Темы рефератов разрабатывает преподаватель учебной дисциплины.

Реферат, как правило, содержит следующие структурные элементы:

1. титульный лист
2. оглавление
3. введение
4. основная часть
5. заключение
6. список использованных источников
7. приложения (при необходимости)

*Титульный лист* оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения. *В оглавлении* приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

*Во введении* дается общая характеристика реферата: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

*В основной части* излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение.

Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

*В заключении* подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении студент также может изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования.

*Список использованных источников* является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.



В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.). Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов.

По результатам защиты реферата выставляется оценка за выполненный реферат.

Оценку «отлично» получают работы, в которых делаются самостоятельные выводы, дается аргументированная критика и самостоятельный анализ фактического материала на основе глубоких знаний литературы по данной теме.

Оценка «хорошо» ставится тогда, когда в работе, выполненной на достаточном теоретическом уровне, полно и всесторонне освещаются вопросы темы, но нет должной степени самостоятельности.

Оценку «удовлетворительно» имеют работы, в которых правильно освещены основные вопросы темы, но не проявилось умение логически стройного их изложения, самостоятельного анализа источников, содержатся отдельные ошибочные положения.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, когда не может ответить на замечания, не владеет материалом работы, не в состоянии дать объяснения выводам и теоретическим положениям данной проблемы. В этом случае студенту предстоит повторная защита.

#### Темы рефератов:

- Взаимосвязь физической культуры и спорта с выбранной профессией.
- Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- Прикладная физическая культура при малоподвижном и однообразном труде.
- Основные принципы составления комплексов производственной гимнастики по профессии.
- Виды оздоровительной физической культуры.
- Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
- Питание, его значение при занятиях физической культурой и спортом.
- Личная и общественная гигиена
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Профилактические, реабилитационные и воспитательные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.