



---

**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

«20» апреля 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

БД.06 «Физическая культура»

Специальности: 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Программа подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ):	базовая
Присваиваемая квалификация:	<i>Бухгалтер</i>
Форма обучения:	заочная
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:	2023

Брянск 2023 г.

**Фонд оценочных средств**  
**по учебной дисциплине**  
**БД.06 «Физическая культура (далее — ФОС)»**

для специальности: 38.02.01.Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Разработал (и):

– преподаватель ПК БГТУ

Черткова Л.Ю.

ФОС рассмотрены и одобрены на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)  
от «20» апреля 2023 г., протокол № «9»

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Черткова Л.Ю.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств

[2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.](#)

3. Оценка уровня освоения дисциплины.

3.1 Формы и методы оценивания

3.2 Типовые задания для оценки освоения дисциплины

3.2.1 Комплект фонда оценочных средств для входного контроля

3.2.2. Комплект фонда оценочных для текущего контроля

3.2.3. Комплект фонда оценочных средств для промежуточной аттестации.

4. Список литературы **Ошибка! Закладка не определена.**

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

### **1.1 Общие положения**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по специальностям, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура», которая является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС

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

ФОС разработан в соответствии с ФГОС по специальностям СПО в части освоения общего социально-гуманитарного цикла и в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

**1.2** ФОС учебной дисциплины Физическая культура позволяет осуществить комплексную оценку овладения следующими профессиональными и общими компетенциями предусмотренными ФГОС

<b>Код</b>	<b>Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций</b>
ОК2.6, 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	

### **1.3 Формы контроля и оценивания**

Формой итоговой аттестации, предусмотренной учебным планом специальности, по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура является зачет, дифференцированный зачет.

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

2.1. В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС умениями, знаниями.

## Требования к уровню подготовки, перечень контролируемых компетенций

Требования к уровню подготовки по УД	Перечень контролируемых компетенций
<p><b>уметь:</b></p> <p>- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	ОК.2,6,8
<p><b>знать:</b></p> <p>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	

### 3. Оценка уровня освоения

#### 3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине физическая культура, направленные на формирование общих и

профессиональных компетенций. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения аудиторных занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

При оценивании используется 5- балльная система. Критерии оценки различных форм контроля результатов обучения отображены в таблице

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения  (Основные виды деятельности обучающихся)	Критерии оценки	Методы оценки
<p>уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека»:</p> <p>Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;</p> <p><b>ДКР</b></p>	<p>Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</p> <p>Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.</p> <p>Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p> <p>Реферат</p> <p>Опрос</p>

	компоненты здорового образа жизни.	
--	------------------------------------	--

### **3.2- Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.**

**Предметные** - Знания и способы двигательной активности, умение творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

**Личностные** – Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью. Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенствовании.

**Метапредметные** – Уровень сформированности универсальных способностей студентов, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и практической деятельности (умение учиться)

### **3.3. Задания в форме самостоятельной работы**

#### **1. Самостоятельная работа**

Совершенствование техники выполнения нормативов ГТО

#### **2. Выполнение комплексов утренней гимнастики**

#### **3. Упражнения для наращивания массы тела, упражнения для снижения массы тела**

#### **4. Соблюдение режимов суточной активности на основе выполнения физических упражнений**

#### **5. Закаливание организма. Самомассаж. Дозировка физ.упражнений, увеличение и уменьшение их интенсивности и объема.**

#### **6.Выполнение диафрагмальных дыхательных упражнений по 10-15 минут**

#### **7.Выполнение комплексов упражнений направленных для укрепления брюшного пресса, при сутулости, нарушении осанки.**

#### **8.Оздоровительный бег.**



9. Катание на лыжах в свободное время.



---

**"Министерство науки и высшего образования Российской Федерации".**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ К.Р.Мельковская

28 марта 2023г.

**Комплект**  
**контрольно-оценочных средств**  
**учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
  
**для всех специальностей**

г. Брянск ,2023

## Контрольно-оценочные средства

(далее — КОС)

по специальностям

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ

Л.Ю.Черткова

КОС рассмотрены и одобрены на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от 28 марта 2023 г., протокол № 8

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ

по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Черткова Л.Ю.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»



## Паспорт комплекта контрольно-измерительных средств

### *1.1 Область применения*

*Данный комплект средств предназначен для организации текущего и промежуточного контроля знаний, умений по дисциплине «Физическая культура»*

*Текущая аттестация является обязательной для обучающихся. Результаты текущей аттестации оцениваются по текущим результатам, куда входят устные и письменные ответы выполнение практических и самостоятельных работ, результаты тестирования и т.д.*

*На первых занятиях предусмотрен входной контроль.*

*Цель: - настроить студента на занятия физкультурой*

*- ввести в терминологию*

*- определить готовность к работе, к курсу*

*-диагностировать по результатам выполнения входного контроля, пробелы в знаниях.*

*Цель текущего контроля позволяет исправлять недостатки уровня усвоения.*

*Формой промежуточной аттестации является зачет.*

*Критерий оценки тестовых заданий.*

*Тестовые задания оцениваются исходя из следующих критериев: за 50-65% набранных баллов выставляется оценка 3; за 66-85% - 4 и за 86-100% - 5 для обучающихся первого курса:*

*Критерии оценки практических заданий*

*Технические навыки, физические нормативы и теоретические знания, обязательные к освоению и выполнению в рамках разделов дисциплины:*

Практические навыки	Контрольные нормативы	Теоретические знания
Раздел 1 Теория	Тема: Здоровый образ жизни;  Физическая культура в общекультурной и	

	профессиональной подготовке студентов	
--	--	--

Комплект контрольно - измерительных материалов предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования и является частью основной профессиональной образовательной программы.

КИМ включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме: текущего контроля (ТК), рубежного контроля (РК), практического занятия (ПЗ). Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет.

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

В результате освоения учебной дисциплиной математика обучающийся в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины должен уметь:

- 1.Создание целостного представления о физической культуре общества и личности;
- 2.Формирование физической культуры личности;
- 3.Здоровый образ жизни;
- 4.Систематическое физическое совершенствование
- 5.Приобретение основных теоретических и методических знаний по физической

культуре и спорту.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- О физических и биологических изменениях в организме, происходящих под воздействием физических упражнений (предстартовое состояние, разминка, второе дыхание, утомление)
- О развитии физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость;
- О профилактике простудных заболеваний;

**Комплект фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.**

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.

#### 1. Состояния организма во время выполнения ФУ и занятий спортом:

- 1) Предстартовое и стартовое состояние организма
- 2) Виды предстартовых состояний
- 3) Методы регулирования предстартовых реакций
- 4) Устойчивое состояние
- 5) Состояние «мертвой точки» и «второе дыхание»

#### 3. Привычки пагубно влияющие на здоровье человека.

Повышенный уровень содержания холестерина в крови

Нервно-психическое перенапряжение

Малоподвижный образ жизни

Избыточный вес

#### 4. Здоровье: Понятие здоровья.

Составляющие здоровья. влияние окружающей среды на здоровье, наследственность.

#### 5. Здоровый образ жизни:

Понятие здорового образа жизни

Компоненты здорового образа жизни

Мотивация здорового образа жизни

Установка здорового образа жизни

#### 6. Рациональное питание:

Значение питания для организма

Сбалансированное питание

Питательные вещества

## 7. Определение гигиены

Гигиена тела

гигиена одежды и обуви

## 8. Закаливание:

Понятие закаливание

Принципы закаливание

Закаливание солнцем

Закаливание воздухом

Закаливание водой

## 9. Восстановление работоспособности:

Принципы проведения восстановительных работ

Активный отдых

Аутогенная тренировка

Парная баня и сауна

музыка и цветомузыка

## 10. Физические качества человека:

## 11. Контроль за здоровьем в процессе тренировочной деятельности

## 12. Утренняя зарядка:

Задача утренней зарядки

Движения, включаемые в утреннюю зарядку

примерный комплекс упражнений

## 13. Упражнения для коррекции неправильной осанки:

Последствия неправильной осанки

Общие положения коррекции осанки

комплекс упражнений на развитие мышц спины

## 14. Травмы в процессе спортивной деятельности:

Предупреждения травм

Первая помощь при травмах

## 15. Поход:

Походное снаряжение

Походная аптечка

Правила проведения похода



16. Азимут

17. Правила волейбола.

**Методические 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.

#### 4. Список литературы

Основные источники:

Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Гаевская, О. В. Учебная технологическая (проектно-технологическая) практика : учебно-методическое пособие / О. В. Гаевская, В. С. Лихачева. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266879> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 136 с. — ISBN 978-5-00044-864-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266858> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Иванов, И. Н. Развитие адаптивного спорта в России: учебное пособие / И. Н. Иванов, Т. В. Бахнова. — Волгоград : ВГАФК, 2021. — 151 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251576> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Ускоренное передвижение : учебно-методическое пособие / В. В. Федоренко, П. В. Федоренко, О. А. Гогонин [и др.]. — Минск : БНТУ, 2022. — 65 с. — ISBN 978-985-583-453-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/325733> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура Лях В.И. 10-11 класс, Акционерное общество.изд.»Просвещение»  
Дополнительные источники:

Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А.

Первая помощь: учебное пособие: направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 49.03.02 Адаптивная физическая культура, направленность;Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)&raquo;

Сургутский государственный педагогический университет 2019

ФК Лях В.И. 10-11 кл. Акционерное общество изд.»Просвещение»

**Лист согласования**

**Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год**

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /