

# СОДЕРЖАНИЕ

1. [ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 4](file:///C:\Users\Студент\Downloads\ФОС%20БД.05%20Физическая%20культура.docx#_TOC_250003)
2. [РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ 4](file:///C:\Users\Студент\Downloads\ФОС%20БД.05%20Физическая%20культура.docx#_TOC_250002)
3. [ОЦЕНКА УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 6](file:///C:\Users\Студент\Downloads\ФОС%20БД.05%20Физическая%20культура.docx#_TOC_250001)
4. [КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 13](file:///C:\Users\Студент\Downloads\ФОС%20БД.05%20Физическая%20культура.docx#_TOC_250000)
5. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО

ДИСЦИПЛИНЕ 15

# ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины физическая культура.

ФОС включают контрольные измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации.

ФОС разработан на основании:

-основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение;

-учебного плана по специальности среднего профессионального образования

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

- рабочей программы дисциплины физическая культура

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

* 1. **Перечень умений, знаний, общих и профессиональных компетенций**

В результате освоения учебной дисциплины студентами обеспечивается достижение следующих результатов:

* + - личностных:

−− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

−− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

−− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

−− приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

−− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

−− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

−− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

−− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

−− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

−− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

−− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

* + - метапредметных:

−− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

−− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

−− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических

и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

−− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

−− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

−− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

* + - предметных:

−− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

−− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

−− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

−− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

−− 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).

# Форма аттестации

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет и дифференцированный зачет.

# ОЦЕНКА УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате текущего и промежуточного контроля по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих результатов.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элемент учебной дисциплины** | **Формы и методы контроля** | | | |
| **Текущий контроль** | | **Промежуточный контроль** | |
| **Форма контроля** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | **Форма контроля** | **Достигнутые результаты при освоения дисциплины** |
| **Введение.** | реферат | личностные | *Дифференцирован ный зачет* | * личностных:   −− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному  самоопределению;  −− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной  активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  −− потребность к |
| **Тема 1.**  **Легкая атлетика.** | Выполнение практических упражнений | личностные метапредметные предметные |
| **Тема 2 Гимнастика.** | Выполнение практических упражнений | личностные метапредметные предметные |
| **Тема 3 Спортивные игры:** | Выполнение практических упражнений | личностные метапредметные предметные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Волейбол.** 2. **Баскетбол. 3.Ручной мяч.** |  |  |  | самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;  −− приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;  −− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;  −− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;  −− способность к построению  индивидуальной образовательной траектории |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;  −− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-  смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  −− формирование навыков сотрудничества со  сверстниками, умение продуктивно  общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  −− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании,  занятиях спортивно- оздоровительной |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | деятельностью;  −− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  − патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  − готовность к служению Отечеству, его защите;   * метапредметных:   −− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;  −− готовность учебного сотрудничества с  преподавателями и  сверстниками с  использованием специальных средств и методов двигательной активности;  −− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-  методических |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и практических занятий, в области анатомии,  физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;  −− готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение  ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;  −− формирование навыков участия в различных видах соревновательной  деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;  −− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований  эргономики, техники безопасности, гигиены, норм |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | информационной безопасности;   * предметных:   −− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  −− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной  деятельностью;  −− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  −− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме  учебной и производственной |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  −− 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). |

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Формы и методы оценки** |
| * личностных:   −− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  −− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной  активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  −− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;  −− приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;  −− формирование личностных ценностно- смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;  −− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;  −− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;  −− способность использования системы значимых социальных и межличностных  отношений, ценностно-смысловых установок, | **«Отлично»**   * продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала * уметь сделать выводы по излагаемому материалу   **«Хорошо»**   * продемонстрировать достаточно полное усвоение знаний материала * уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу   **«Удовлетворительно»**   * продемострировать общее знания изучаемого материала * уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса   **«Неудовлетворительно**  **»**   * незнание значительной части программного материала * неумение делать выводы по материалу | 1. Стартовая диагностика подготовки студентов по школьному курсу физической культуры и выявление мотивации 2. Текущий контроль за работой студента на протяжении всего обучения 3. Оценка полученных знаний на   дифференцированном зачете |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  −− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно  общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  −− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;  −− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  − патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  − готовность к служению Отечеству, его защите;   * метапредметных:   −− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;  −− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  −− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических  и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;  −− готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;  −− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;  −− умение использовать средства информационных и коммуникационных |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;   * предметных:   −− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  −− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  −− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  −− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  −− 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). |  |  |

# МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Семестр обучения:** 1

**Компетенция**:

ОК.1 - Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

Результаты обучения:

Знает: основные принципы физической культуры и их влияние на здоровье и благополучие человека.

Умеет*:* анализировать влияние физической активности на физическое и психическое здоровье.

Владеет: навыками планирования и организации занятий физической культурой и спортом.

|  |
| --- |
| 1. Какой из этих видов спорта относится к командным?  а. Легкая атлетика  б. Футбол  в. Плавание |
| 2. Какой из этих элементов является основным в гимнастике?  а. Прыжок  б. Упражнения на снарядах  в. Бег |
| 3. Какой из следующих видов спорта требует использования мяча?  а. Лыжи  б. Волейбол  в. Плавание |
| 4. Какой из этих видов физической активности считается аэробным?  а. Бег  б. Поднятие тяжестей  в. Йога |
| 5. Какое из этих упражнений развивает силу?  а. Бег на длинные дистанции  б. Приседания с весом  в. Растяжка |
| 6. Что такое разминка?  а. Основная часть тренировки  б. Подготовка организма к нагрузке  в. Завершение тренировки |
| 7. Какой из этих видов спорта является зимним?  а. Баскетбол  б. Летний биатлон  в. Горные лыжи |
| 8. Какой из этих элементов не является спортивным снарядом?  а. Гантели  б. Стул  в. Штанга |
| 9. Какой из этих видов спорта требует высокой гибкости?  а. Футбол  б. Художественная гимнастика  в. Плавание |
| 10. Что такое "физическая культура"?  а. Искусство рисования  б. Система физической активности и здоровья  в. Наука о музыке |
| 11. Какой из этих видов спорта является олимпийским?  а. Картинг  б. Теннис  в. Скейтбординг |
| 12. Что такое кардионагрузка?  а. Упражнения для гибкости  б. Упражнения, повышающие сердечный ритм  в. Упражнения для силы |
| 13. Какой из этих факторов важен для достижения спортивных результатов?  а. Лень  б. Регулярные тренировки  в. Неправильное питание |
| 14. Какой из этих видов спорта можно практиковать в воде?  а. Футбол  б. Плавание  в. Легкая атлетика |
| 15. Какое из следующих утверждений верно?  а. Физическая активность не влияет на здоровье  б. Регулярные тренировки укрепляют здоровье  в. Физическая культура не важна в жизни человека |

**Компетенция**:

ОК.2 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Результаты обучения:

Знает: основные принципы физической культуры и их влияние на здоровье и физическое развитие.

Умеет*:* разрабатывать индивидуальные и групповые тренировочные программы с учетом целей и уровня подготовки.

Владеет: навыками самоорганизации и тайм-менеджмента в процессе занятий физической культурой.

|  |
| --- |
| 1. Какой из следующих компонентов физической подготовки включает в себя выносливость?  а. Сила  б. Аэробная выносливость  в. Гибкость |
| 2. Что такое "разминка" перед тренировкой?  а. Упражнения на силу  б. Комплекс легких упражнений для подготовки тела  в. Завершение тренировки |
| 3. Какое из следующих упражнений помогает развивать выносливость?  а. Приседания с отягощением  б. Упражнения на гибкость  в. Бег на длинные дистанции |
| 4. Какой из следующих предметов используется в фитнесе для тренировки мышц?  а. Мяч для игры в футбол  б. Гантели  в. Коврик для йоги |
| 5. Что такое "тренировочный план"?  а. Список продуктов для питания  б. Расписание тренировок и нагрузок  в. Список друзей для общения |
| 6. Какой из этих видов спорта включает в себя элементы акробатики?  а. Футбол  б. Художественная гимнастика  в. Плавание |
| 7. Какое утверждение верно относительно разминки?  а. Разминка не нужна перед тренировкой  б. Разминка помогает предотвратить травмы  в. Разминка занимает много времени |
| 8. Какой из этих видов спорта является индивидуальным?  а. Хоккей  б. Баскетбол  в. Теннис |
| 9. Что такое "силовые тренировки"?  а. Упражнения для гибкости  б. Упражнения с отягощениями для развития мышц  в. Аэробные упражнения |
| 10. Какое из следующих утверждений верно о физической активности?  а. Она вредна для здоровья  б. Она способствует улучшению самочувствия и настроения  в. Она не влияет на качество жизни |
| 11. Какой из этих видов спорта можно практиковать на открытом воздухе?  а. Футбол в зале  б. Баскетбол в помещении  в. Велоспорт |
| 12. Что такое "гибкость" в физической культуре?  а. Способность поднимать тяжести  б. Способность выполнять движения с большой амплитудой  в. Способность быстро бегать |
| 13. Какой из этих видов спорта требует высокой скорости реакции?  а. Плавание на длинные дистанции  б. Бокс  в. Лыжные гонки |
| 14. Что такое "физическая реабилитация"?  а. Процесс улучшения навыков рисования  б. Процесс восстановления после травм или заболеваний через физические упражнения  в. Процесс изучения новых видов спорта |
| 15. Какое из следующих утверждений верно о здоровье?  а. Оно не зависит от физической активности  б. Физическая активность улучшает общее состояние здоровья  в. Здоровье не важно для счастья |

**Компетенция**:

ОК. 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

Результаты обучения:

Знает: основные принципы физической подготовки и их влияние на здоровье и физическое развитие.

Умеет:анализировать физические нагрузки и адаптировать тренировочные программы в зависимости от индивидуальных особенностей и целей.

Владеет: навыками критического анализа спортивной информации и данных о состоянии здоровья.

|  |
| --- |
| 1. Какой из следующих видов спорта считается олимпийским?  а. Картинг  б. Легкая атлетика  в. Скейтбординг |
| 2. Что такое "спортивная тренировка"?  а. Процесс отдыха и расслабления  б. Целенаправленная деятельность для улучшения физических качеств и навыков  в. Процесс изучения теории спорта |
| 3. Какое из следующих упражнений помогает развивать выносливость?  а. Приседания с отягощением  б. Упражнения на гибкость  в. Бег на длинные дистанции |
| 4. Что такое "кроссфит"?  а. Спортивная игра с мячом  б. Система высокоинтенсивных тренировок, включающих разные виды упражнений  в. Танцевальный стиль |
| 5. Какой из следующих факторов наиболее важен для достижения спортивного успеха?  а. Случайность  б. Тренировка и упорство  в. Отсутствие конкуренции |
| 6 Какое из следующих утверждений верно о питании спортсменов?  а. Они могут есть все подряд  б. Питание должно быть сбалансированным  в. Питание не влияет на результаты |
| 7 Какой из этих видов спорта не требует специального оборудования?  a. Теннис  б. Баскетбол  в. Бег |
| 8 Что такое "физическая активность"?  a. Любая форма движения, которая требует энергии  б. Только занятия спортом  в. Лежание на диване |
| 9 Какой из этих видов спорта считается контактным?  a. Легкая атлетика  б. Плавание  в. Рэгби |
| 10 Какое из следующих утверждений верно о растяжке?  a. Растяжка не важна перед тренировкой  б. Растяжка помогает улучшить гибкость  в. Растяжка может вызвать травмы |
| 11 Что такое "спортивная медицина"?  a. Наука о здоровье и питании  б. Наука о лечении спортивных травм и заболеваний  в. Наука о психологии спортсменов |
| 12 Какой из следующих видов спорта связан с водной средой?  a. Футбол  б. Лыжи  в. Плавание |
| 13 Что такое "тренировочная нагрузка"?  a. Количество времени, проведенное на отдыхе  б. Уровень физической активности во время тренировки  в. Количество пищи, потребляемое спортсменом |
| 14 Какое из следующих утверждений верно о спорте?  a. Спорт вреден для здоровья  б. Спорт способствует развитию личности  в. Спорт не имеет значения в жизни человека |
| 15 Что такое "командный дух" в спорте?  a. Индивидуальные достижения каждого игрока  б. Сплоченность и взаимопомощь в команде  в. Отсутствие конкуренции внутри команды |