

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ
3. ОЦЕНКА УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

# ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

«ОГСЭ.04 Физическая культура».

ФОС включают контрольные измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

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 дисциплины «Физическая культура»обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные компетенции, и общие компетенции:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни

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

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

# Форма аттестации

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет и дифференцированный зачет.

# ОЦЕНКА УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценивание уровней сформированности профессиональных и общих компетенций, а также освоения знаний и умений проводится в рамках текущего и промежуточного контроля.

В результате освоения дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» демонстрируют три уровня сформированности профессиональных и общих компетенций: пороговый, базовый и повышенный.

Для каждого конкретного этапа формирования компетенции определены категории

«знать», «уметь», в которые вкладывается следующий смысл:

«уметь» – решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения;

«знать» - воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование Разделов, МДК, тем** | **Результаты обучения – коды ПК, ОК** | **Освоенные умения и знания** | **Уровень освоения ПК, ОК** | **Формы и методы контроля и****оценки** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5-рефераты-нормативы Выполнение практических упражнений |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической****культуры личности.** |  |  |  |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.Здоровый образ жизни. | ОК 2,3 | У1 | 2 |
| **Раздел 2** |  |  |  | -рефераты |
| **Общекультурное и социальное****значение физической культуры. Здоровый образ жизни**. | -нормативы Выполнение практических упражнений |
| Тема 2.1Общая физическая подготовка | ОК 2,3 | У1 З1,2 | 2 |
| Тема 2.2. Лёгкая атлетика. | ОК 2,3 | У1 | 2 |  |
| Тема 2.3. Спортивные игры. | ОК 2,3 | У1 | 3 |  |
| Тема 2.4. Аэробика | ОК 2,3 | У1 | 3 |  |
| (девушки).Атлетическая гимнастика |  |  |  |  |
| (юноши) |  |  |  |  |
| Тема 2.5. Лыжная подготовка | ОК 2,3 | У1 | 2 |  |
|  | З1,2 |  |  |
| Тема 2.6. Плавание | ОК 2,3 | У1 | 2 |  |
|  | З1,2 |  |  |
| **Раздел 3. Профессионально-** |  |  |  |  |
| **прикладная физическая подготовка** |  |
| **(ППФП)** |  |
| Тема 3.1. Сущность и содержание | ОК 2,3 | У 1,2 | 3 |  |
| ППФП в достижении высоких |  | З1 |  |  |
| профессиональных результатов |  |  |  |  |
| Тема 3.2. Военно – прикладная | ОК 2,3 | У2,3, | 2 |  |
| физическая подготовка. |  | З1,2 |  |  |

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии*** | ***Формы и методы оценки*** |
| *Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 | **«Отлично»*** продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала
* уметь сделать выводы по излагаемому материалу
 | 1. Стартовая диагностика подготовки студентов по школьному курсу

физической культуры и выявление мотивации.1. Текущий контроль за работой студента на
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * основы здорового образа жизни;
* условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
* средства профилактики перенапряжения.
 | **«Хорошо»*** продемонстрировать достаточно полное усвоение знаний материала
* уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу

**«Удовлетворительно»*** продемонстрировать общее знания изучаемого материала
* уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса

**«Неудовлетворительно»*** незнание значительной части программного материала

неумение делать выводы по материалу | протяжении всего обучения.Оценка полученных знаний надифференцированном зачете. |
| *Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:** использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
 |  | Наблюдение и оценивание выполненных практических работ.Оценка полученных умений надифференцированном зачете. |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | -Организация самостоятельной деятельности подруководством преподавателя; | Оценка умения работать в команде, своевременность и качество выполнения работ под руководством преподавателя |
| ОК. 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартныхситуациях. |  |  |

# МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Семестр обучения:** 3

**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 Случайностьб Тренировка и упорствов Отсутствие конкуренции |
| 6 Какое из следующих утверждений верно о питании спортсменов?а Они могут есть все подрядб Питание должно быть сбалансированнымв Питание не влияет на результаты |
| 7 Какой из этих видов спорта не требует специального оборудования?a Теннисб Баскетболв Бег |
| 8 Что такое "физическая активность"?a Любая форма движения, которая требует энергииб Только занятия спортомв Лежание на диване |
| 9 Какой из этих видов спорта считается контактным?a Легкая атлетикаб Плаваниев Рэгби |
| 10 Какое из следующих утверждений верно о растяжке?a Растяжка не важна перед тренировкойб Растяжка помогает улучшить гибкостьв Растяжка может вызвать травмы |
| 11 Что такое "спортивная медицина"?a Наука о здоровье и питанииб Наука о лечении спортивных травм и заболеванийв Наука о психологии спортсменов |
| 12 Какой из следующих видов спорта связан с водной средой?a Футболб Лыжив Плавание |
| 13 Что такое "тренировочная нагрузка"?a Количество времени, проведенное на отдыхеб Уровень физической активности во время тренировкив Количество пищи, потребляемое спортсменом |
| 14 Какое из следующих утверждений верно о спорте?a Спорт вреден для здоровьяб Спорт способствует развитию личностив Спорт не имеет значения в жизни человека |
| 15 Что такое "командный дух" в спорте?a Индивидуальные достижения каждого игрокаб Сплоченность и взаимопомощь в командев Отсутствие конкуренции внутри команды |