



---

**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  
«28» мая 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине  
БД.06 «Физическая культура»

для специальности:	15.02.16 Технология машиностроения
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	Техник-технолог
Форма обучения:	заочная
Срок получения СПО по ППССЗ:	4 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приема на обучение на 1-й курс:	2024

Брянск 2024 г.

Фонд оценочных средств  
по учебной дисциплине  
БД.06 «Физическая культура

для специальности: 15.02.16 Технология машиностроения

Разработал (и):

– преподаватель ПК БГТУ

Черткова Л.Ю.

ФОС рассмотрены и одобрены на  
заседании предметно-цикловой  
комиссии ПК БГТУ «Физическая  
культура и безопасность  
жизнедеятельности»  
от «28» мая 2024 г., протокол № 7

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебной работе

Л.А.Лазарева

© 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 **Error! Bookmark not defined.**

## **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**  
**БД.06«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 обучаемых 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 дисциплины 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

**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 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /