



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

г.о. Серебряные Пруды 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	3
2. ПЕРЕЧНИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФОС	10
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов» в части овладения учебной дисциплины: **Физическая культура.**

Формой аттестацией по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

1.1. Формы текущей и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Элементы	Формы текущей и промежуточной аттестации
СГЦ.04 Физическая культура ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Тестирование
	Зачет; Зачет с оценкой

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

2. ПЕРЕЧНИ ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень вопросов для устного опроса

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
 2. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
 3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
 4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
 5. Физическое воспитание и его функции
 6. Профессионально-прикладная физическая культура
 7. Правовые основы физической культуры и спорта
 8. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
 9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
 10. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
 11. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
 12. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
 13. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
 14. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
 15. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
 16. Влияние социальных явлений на здоровье.
 17. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
 21. Роль нервной системы в двигательных функциях.
 22. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
 23. Обмен веществ и двигательная активность.
 24. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
 25. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
 26. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
 27. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
 28. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
 29. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
 30. Классификация физических упражнений
 31. Формы занятий физическими упражнениями
 32. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
21. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
 22. Обмен веществ и двигательная активность.
 23. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
 24. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
 25. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
 26. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь

27. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
28. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
29. Классификация физических упражнений
30. Формы занятий физическими упражнениями
31. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
32. Структура учебно-тренировочных занятий.
33. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
34. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.

Перечень тестовых заданий

1. Задание

Под физической культурой понимается:

часть культуры общества и человека

процесс развития физических способностей

вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

2. Задание

Результатом физической подготовки является:

физическое развитие

физическое совершенство

физическая подготовленность

способность правильно выполнять двигательные действия

3. Задание

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

1908 год в Лондоне

1912 год в Стокгольме

1952 год в Хельсинки

1928 год в Амстердаме

4. Задание

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

координации движений

техники движений

быстроты реакции

скоростной силы

5. Задание

Солнечные ванны лучше всего принимать:

с 12 до 16 часов дня

до 12 и после 16 часов дня

в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности

с 10 до 14 часов

6. Задание

К циклическим видам спорта относятся:

борьба, бокс, фехтование
баскетбол, волейбол, футбол
ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
метание мяча, диска, молота

7. Задание

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

1516 год в Германии

1850 год в Англии

1896 год в Греции

1869 год во Франции

8. Задание

Главной причиной нарушения осанки является:

малоподвижный образ жизни

слабость мышц спины

привычка носить сумку на одном плече

долгое пребывание в положении сидя за партой

9. Задание

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)

Иван Поддубный (борьба)

Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)

Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Задание

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

календарь соревнований

положение о соревнованиях

правила соревнований

программа соревнований

11. Задание

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

скоростных упражнениях

упражнениях «на гибкость»

силовых упражнениях

упражнениях на «выносливость»

12. Задание

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

НХЛ

НБА

МОК

УЕФА

13. Задание

В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

скоростной спуск

конькобежный спринт

фристайл
лыжные гонки

14. Задание

Что определяет техника безопасности?

навыки знаний физических упражнений без травм

комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи

правильное выполнение упражнений

организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

15. Задание

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье

холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение

Вопросы к зачету с оценкой по дисциплине

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
2. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
5. Физическое воспитание и его функции
6. Профессионально-прикладная физическая культура
7. Правовые основы физической культуры и спорта
8. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
10. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
11. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
12. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
13. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
14. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
15. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
16. Влияние социальных явлений на здоровье.
17. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).

2. Подтягивание на перекладине (мужчины). В висе лежа на брусьях (женщины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)
4. Прыжки в ДЛИНУ с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег с ходьбой: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).

Вопросы к зачету по дисциплине

1. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
2. Обмен веществ и двигательная активность.
3. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
4. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
5. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
6. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
8. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
9. Классификация физических упражнений
10. Формы занятий физическими упражнениями
11. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
12. Структура учебно-тренировочных занятий.
13. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
14. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
15. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
16. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
17. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Тест Купера (12-минутное передвижение).
2. Бег на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
3. Упражнения с мячом.
4. Упражнения на гибкость.
5. Упражнения со скакалкой.

Тематика рефератов

Примерная тематика рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни

современного общества.

6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФОС ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ»

Оценка зачета с оценкой, задания выражается в баллах (при устном ответе).

«отлично» - студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями, умениями по данной дисциплине в соответствии с ФГОС СПО: ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, иллюстрирован практическим опытом профессиональной деятельности;

«хорошо» – студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала, умение правильно и доказательно излагать программный материал. Допускает отдельные незначительные неточности в форме и стиле ответа;

«удовлетворительно» – студент понимает основное содержание учебной программы, умеет показывать практическое применение полученных знаний. Вместе с тем допускает отдельные ошибки, неточности в содержании и оформлении ответа: ответ недостаточно последователен, доказателен и грамотен;

«неудовлетворительно» – студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе. Ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки.

Критерии оценок тестового контроля знаний:

5 (отлично) – 71-100% правильных ответов

4 (хорошо) – 56-70% правильных ответов

3 (удовлетворительно) – 41-55% правильных ответов

2 (неудовлетворительно) – 40% и менее правильных ответов

При оценивании письменных работ (ответов на контрольные вопросы, выполнении контрольных работ, выполнении практических заданий различного вида), учитывается правильность оформления работы и требования, предъявляемые к оценкам:

«отлично» - студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями, умениями по данной дисциплине в соответствии с ФГОС СПО: ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, иллюстрирован практическим опытом профессиональной деятельности;

«хорошо» - студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала, умение правильно и доказательно излагать программный материал. Допускает отдельные незначительные неточности в форме и стиле ответа;

«удовлетворительно» - студент понимает основное содержание учебной программы, умеет показывать практическое применение полученных знаний. Вместе с тем допускает отдельные ошибки, неточности в содержании и оформлении ответа: ответ недостаточно последователен, доказателен и грамотен;

«неудовлетворительно» - студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе. Ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной и основной литературы:

Основная:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

Дополнительная:

1. Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 599 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

Интернет – ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://www.biblio-online.ru>
2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» - <http://www.iprbookshop.ru>
3. Информационно-правовой портал «ГАРАНТ» - <http://www.garant.ru/>