

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**Московской области «Электростальский колледж»**

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР

---

И.В. Краснобельмова  
« 31 » августа 2020г.

**Комплект контрольно-оценочных средств**

по дисциплине **ФК.00 Физическая культура**

по программе

подготовки квалифицированных рабочих и служащих

**43.01.01 Официант, бармен**

на базе основного общего образования

с получением среднего общего образования

**Разработчик:**

преподаватель Орлова Лариса Викторовна

г.о. Электросталь

2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств .....	
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке .....	
3. Оценка освоения учебной дисциплины .....	
3.1. Формы и методы оценивания .....	
3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины .....	
4. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине .... ..	

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения обучающимися учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура в рамках основной профессиональной образовательной программы по профессии 43.01.01 Официант, бармен.

Результатом освоения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура являются результаты обучения по освоенным общим и профессиональным компетенциям:

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.02 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	- выбор и применение методов и способов решения задач заданных руководителем.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК.03 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач по обслуживанию электрооборудования; - эффективность и качество выполнения монтажа, сборки, ремонта и наладки электрооборудования.	
ОК.06 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - выполнение обязанностей в соответствии с ролью в группе; - участие в планировании организации групповой работы;	
ОК.07 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	- решение ситуативных задач, связанных с использованием профессиональных компетенций	

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате контроля и оценки по дисциплине ФК.00 Физическая культура осуществляется комплексная проверка

### **общих компетенций:**

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

ОК. 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

ОК.6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

ОК.7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,

достижения жизненных и профессиональных

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### **3. Оценка освоения учебной дисциплины**

#### **3.1. Формы и методы оценивания**

Формой аттестации по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура является дифференцированный зачет.

При изучении учебной дисциплины предусмотрены следующие виды **текущего и промежуточного контроля** знаний обучающихся: практические занятия по темам изучаемой дисциплины с целью проверки усвоения изучаемого материала.

**Итоговый контроль** по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета, для подготовки к которому обучающиеся заранее знакомятся с перечнем вопросов по дисциплине.

#### **3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины**

При организации контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины составляется план-график проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.



#### 4. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

##### 4.1. Комплект оценочных средств по дисциплине «физическая культура» для обучающихся и экзаменатора

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Студенты неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Контрольные нормативы	5 баллов зачет	4 балла зачет	3 балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки через скакалку (девушки).	11 100	9 90	8 80
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши).	30	27	25
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	15	13	11

##### Примерные темы рефератов по дисциплине ФК.00 Физическая культура:

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).

27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).

28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

## **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

### **Печатные издания**

#### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. 0 М., «Академия», 2017г. (176с.)
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2015
3. Виленский М.Я. В44 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2015. — 216 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-04313-4; УДК 796(075.32)

#### **Дополнительные источники:**

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

2 Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

4 Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012

#### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погдаев. - 14-е изд., испр. - М.: ОИЦ «Академия», 2014. – 176 с. (эл.ресурс).