

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Федорова Марина Владимировна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 09.11.2023 08:29:17  
Уникальный программный ключ:  
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение № 5 9.4.21  
к ППСЗ по специальности 23.02.06  
Техническая эксплуатация подвижного  
состава железных дорог

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

**Уровень подготовки- базовый**

**Год начала подготовки - 2022**

## Содержание

1. Паспорт контрольно – оценочных средств.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины .....	5
3. Контроль и оценка результатов освоения по учебной дисциплине.....	11

## Паспорт фонда контрольно – оценочных средств.

Контрольно – оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

Контрольно – оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета. Formой аттестации по учебной дисциплине является зачет. В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренные ФГОС следующими умениями, знаниями и общими компетенциями.

Должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
- основы здорового образа жизни
- правила планирования системы индивидуальных занятий, способы контроля и оценки физического развития.

Должен уметь:

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- выполнять задания, связанные с самостоятельной работой, подготовкой, проведением студентом занятий по изучаемым видам спорта.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физкультуры.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм, при соответствующей тренировке и учетом состояния здоровья.

### Общие компетенции:

ОК 1. – Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 4. – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. – Использовать средство физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) / Компетенции	Основные показатели оценки результатов	Номера разделов (тем) по рабочей программе	Объём времени, отведённых на изучение (максимальная нагрузка)		Вид и № задания для тематического и итогового контроля
			часы	%	
У1  31, 32  ОК 1 ОК 4 ОК 8	Соблюдает оптимальный режим суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.  Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Раздел 1.  Научно-методические основы формирования культуры личности	2	1,2%	ТЗ: 1.1 Подготовить сообщение.
У1  31, 32  ОК 1 ОК 4 ОК 8	Выполняет контрольные тесты по лёгкой атлетике, гимнастике, ОФП, ППФП;  Выполняет технику базовых элементов спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис), технику передвижения на лыжах различными ходами. Выполняет ППФП,	Раздел 2.  Учебно-практические основы формирования культуры личности	166	98,8%	ПЗ: Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (таблица);  Оценка уровня физической подготовленности студентов по спортивным играм;  Дифференцированный зачет.

	<p>ВФП;</p> <p>Демонстрирует в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой.</p> <p>Судит учебно-тренировочные игры.</p>				
--	--	--	--	--	--

### Теоретические задания (ТЗ)

#### Текст заданий

№ темы (ТЗ)	Вопросы
1.1	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.

#### Критерии оценки

<i>Оценка</i>	<i>Критерии</i>
5 «отлично»»	Ответ полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности: ответ самостоятельный.
4 «хорошо»	Ответ полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
3 «удовлетворительно»	Ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.
2 «неудовлетворительно»	При ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые студент не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя.

## Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

### Формы и методы оценивания

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий

#### Формы контроля обучения:

- Практические задания по работе с информацией
- Домашние задания
- Ведение календаря самонаблюдения

#### Методы оценки результатов

- Традиционная система оценок в баллах
- Тестирование в контрольных точках

Назначение: Контрольно оценочный материал предназначен для контроля оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование

### Контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы.

Виды упражнений	Пол	2 курс			3 курс			4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег: 100м (сек)	Ю	14.5	15.0	15.5	14.2	14.8	15.2	14.0	14.5	15.0
	Д	17.8	18.2	18.5	17.5	18.0	18.2	18.0	18.5	19.0
Бег: 1000м (мин. сек.) 500 м (мин. сек.)	Ю	3.50	4.05	б/в	3.40	3.50	4.10			
	Д	2.05	2.15	б/в	2.00	2.15	2.20			
Бег: 3000м (мин. сек.) 2000м (мин. сек)	Ю	15.00	15.30	б/в	14.00	15.00	15.30			
	Д	12.00	13.00	б/в	11.30	12.00	13.00			
Прыжки в длину с разбега (м)	Ю	4.00	3.80	3.50<	4.10	400	3.80			
	Д	2.90	2.70	2.50<	3/00	2/90	2/70			
Метание гранаты м): 700г 500г	Ю	28	30	32	30	32	34			
	Д	10	12	14	12	14	18			
Подтягивание (раз) Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (в мин. раз.)	Ю	6	8	9	7	8	10	8	10	12
	Д	20	25	30	25	30	35	27	32	37
Сгибание и разгибание рук (раз)	Д	6	8	9	7	9	10	8	10	12
	Ю	36	35	34	35	34	32			
Марш бросок (мин. сек.) бкм 3 км	Д	24	23	22	23	22	20			

Прыжки в длину с места	Ю Д	205 140	210 145	215 165	210 145	215 165	235 180	215 150	235 170	245 185
Подъём переворот силой	Ю	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Отжимание	Ю Д	20 6	25 8	30 9	25 7	30 9	35 10	30 8	35 10	40 12
Приседание на одной ноге	Ю Д	8 5	11 7	14 9	10 6	13 8	16 10	12 7	15 9	18 11
Поднос ног	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	8
Подтягивание в весе	Д	6	7	8	8	9	10	9	11	12
Челночный бег	Ю Д	10.5 11.2	10.2 11.0	10.0 10.8	10.2 11.2	10.0 10.8	9.8 10.4	9.7 11.6	9.5 11.2	9.3 11.0
Наклон туловища	Ю Д	6 11	9 14	11 18	9 10	11 13	15 17	5 9	8 12	14 16
Бег на лыжах (мин. сек.) 5км 3 км	Ю Д	32.00 22.30	31.00 22.00	29.00 21.30	31.00 22.00	29.00 21.30	27.00 20.00			

### Требование к результатам обучения студентов специального учебной группы

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений : релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - . сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (девушки на опоре до 50 см);

- . подтягивание на перекладине (юноши);
- . поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- . прыжки в длину с места;
- . бег 100 м.;
- . бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
- . тест Купера – 12-ти минутное передвижение;
- . плавание – 50 м (без учета времени);
- . ходьба на лыжах на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км ( без учета времени ).

## Список используемой литературы

### Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07424-4. – Текст : электронный. – Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932719> – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2019. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – Текст : электронный. // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932248> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
3. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932718> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

### Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/931285> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей