Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Федорова Марина Владимировна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 08.11.2023 14:06:31
Уникальный программный ключ:
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение № 5
к ППССЗ по специальности 23.02.01
Организация перевозок и управление
на транспорте (по видам)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

(по видам)

Уровень подготовки- базовый

Год начала подготовки - 2020

2022

Содержание

1.	Паспорт контрольно – оценочных средств	4
2.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	5
3.	Формы и методы оценивания	6
4.	Контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы	8
5.	Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке	9
6	Задание для оценки освоения дисциплины для обучающихся в специальной медицинской группе и временно освобожденных от практических занятий	13
7	Список используемой литературы	19

Паспорт фонда контрольно – оценочных средств.
Контрольно – оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура по специальностям среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

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

уметь:
– использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

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

ОК. 3. – принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК. 6. – работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Формируемые компетенции (общие компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов
	В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: – использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	
ОК. 2	организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Составление плана самостоятельных занятий
ОК. 3	принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Контрольные тесты и соревнования с последующим анализом
ОК. 6.	работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Выполнение контрольных нормативов по дисциплине

Формы и методы оценивания

Предметом оценки является умения и знания.
Контроль и оценка осуществляется с использованием следующих
- форм: практическое и домашнее задание, ведения журнала самонаблюдения.
- методов: накопительная, традиционная система оценок, тестирование.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) и компетенции	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:	использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические задания домашние задания ведение журнала самонаблюдения
знать:	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	домашние задания ведение журнала самонаблюдения
Лёгкая атлетика		
ОК. 2	организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;
Спортивные игры.		
ОК. 3	принимать решения в	Оценка базовых

	стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, передачи, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований.
ОК. 6.	работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований.
Лыжная подготовка		
ОК. 2	организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.
Атлетическая гимнастика (юноши)		
ОК. 2	организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с само отягощениями.

Контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности обучающихся 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 Д	 3.50 2.05	 4.05 2.15	 б/в б/в	 3.40 2.00	 3.50 2.15	 4.10 2.20			
Бег: 3000м (мин. сек.) 2000м (мин. сек	 Ю Д	 15.00 12.00	 15.30 13.00	 б/в б/в	 14.00 11.30	 15.00 12.00	 15.30 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 Д	 28 10	 30 12	 32 14	 30 12	 32 14	 34 18			
Подтягивание (раз) Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (в мин. раз.)	Ю Д	6 20	8 25	9 30	7 25	8 30	10 35	8 27	10 32	12 37
Сгибание и разгибание рук (раз)	Д	6	8	9	7	9	10	8	10	12
Марш бросок (мин. сек.) 6км 3 км	Ю Д	36 24	35 23	34 22	35 23	34 22	32 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 Подтягивание в весе	Ю Д	3 6	4 7	5 8	4 8	5 9	6 10	5 9	6 11	8 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 и 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			

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности
юношей
основной медицинской группы.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин.сек.)	12.30	14.00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек)	25.50	27.20	б/вр
3.Прыжов в длину с места (см)	230	210	190
4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5.Отжимание на брусьях (количество раз)	12	9	7
6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)	7	5	3
7.Челночный бег 3х10 (сек) 4х9 (сек)	7,3 9,8	8,0 10,2	8,3 10,5
8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
9.Плавание 50 м (мин, сек)	45	52	б/времени
10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
11.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

Приложения 2

Оценка уровня физической подготовленности
девушек
основной медицинской группы.

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	13.00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	19.00	21.00	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Челночный бег 3х10 4х9	8.4 11.0	9.3 11.2	9.7 11.6
7.Бросок набивного мяча 1 кг из=за головы	10.5	6.5	5.0
8.Плавание 50 м (мин.сек)	1.00	1.20	б/вр
9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Приложение 3

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	4.4 и выше 4.3	5.1 - 4.8 5.0 – 4.7	5.2 и ниже 5.2
2.	Координа ционные	Челночный бег 3х10 (сек)	16 17	7.3 и выше 7.2	8.0 – 7.7 7.9 – 7.5	8.2 и ниже 8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16 17	230 и выше 240	195–210 205-220	180 и ниже 190
4.	Вынослив-вость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16 17	1 500 и выше 1 500	13001400 13001400	1 100 и ниже 1 100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	15 и выше 15	9 – 12 9 - 12	5 и ниже 5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши,	16 17	18 и выше 18	13 – 15 13 - 15	6 и выше 6

Приложение 4

Оценка уровня физических способностей студентов
Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	4.8 и выше 4.8	5.9 - 5.3 5.9 – 5.3	6.1 и ниже 6.1
2.	Координа ционные	Челночный бег 3х10 (сек)	16 17	8.4 и выше 8.4	9.3 – 8.7 9.3 – 8.7	9.7 и ниже 9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16 17	210 и выше 210	170–190 170-190	160 и ниже 160
4.	Выносли-вость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16 17	1 300 и выше 1 300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	20 и выше 20	12 – 14 12 - 14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	16 17	18 и выше 18	13 – 15 13 - 15	6 и выше 6

Задание для оценки освоения дисциплины для обучающихся в специальной медицинской группе и временно освобожденных от практических занятий.

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Зачет №3

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
a) Окунуть пострадавшего в холодную воду
b) Расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
c) Поместить пострадавшего в холод
2. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
a) В Лейк – Плесиде
b) Солт – Лейк – Сити
c) Пекине

3. В однодневном походе деть 16-17 лет должны пройти не более:
a) 30 км
b) 20 км
c) 12 км

4.Энергия для существования организма измеряется в:
a) Ваттах
b) Калориях
c) Углеводах

5.Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с :
a) 776 г.до н.э
b) 876 г.до н.э
c) 976 г.до н.э

6.Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
a) Бокс
b) Гимнастика
c) Керлинг
7. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
a) Батут

b) Гимнастика
c) Керлинг
8. Под физической культурной понимается:
a) Выполнение физических упражнений
b) Ведение здорового образа жизни
c) Наличие спортивных сооружений
9. Кровь возвращается к сердцу по:
a) Артериям
b) Капиллярам
c) Венам
10. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
a) Хуан Антонио Самаранчу
b) Пьеру Де Кубертену
c) Зевсу
11. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
a) От 400 до 80 уд\мин
b) От 90 до 100 уд\мин
c) От 30 до 70 уд\мин
12. Длина круговой беговой дорожки составляет:
a) 400 м
b) 600 м
c) 300 м
13. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
a) 600 г
b) 700 г
c) 800 г

Зачет №4

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
a) 243 см
b) 220 см
c) 263 см

2. Под физической культурой понимается:
a) Выполнение физических упражнений
b) Ведение здорового образа жизни
c) Наличие спортивных сооружений

3. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
d) От 400 до 80 уд\мин
e) От 90 до 100 уд\мин
f) От 30 до 70 уд\мин

4. Олимпийский флаг имеет ……. Цвет
a) Красный
b) Синий
c) Белый

5.Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки

a) За 4 часа
b) За 30 мин
c) За 2 часа

6.Размер баскетбольной площадки составляет:

a) 20 х 12 м
b) 28 х 15 м
c) 26 х 14 м

7.Длина круговой беговой дорожки составляет:

a) 400 м
b) 600 м
c) 300 м

8.Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

a) 600 г
b) 700 г
c) 800 г

9.В нашей стране Олимпийские игры проходили в …… году

a) 1960 г
b) 1980 г
c) 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей

a) 22
b) 5
c) 30

11. В баскетболе играют ……. Периодов и ……. Минут

a) 2 х 15 мин
b) 4 х 10 мин
c) 3 х 30 мин

12.Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

a) 3-5 мин
b) 5-7 мин
c) 15-20 мин

13.Прием анаболических препаратов …… естественное развитие организма.

a) Нарушает
b) Стимулирует
c) Ускоряет

Зачет №5

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек качается ее:

a) Затылком, ягодицами, пятками
b) Затылком, спиной, пятками

c) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками
2. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявших в 776 г. До н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
a) Двойной длине стадиона
b) 200 м
c) Одной стадии

3. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
a) Перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной их них
b) Так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
c) Выведение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности
4. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
a) Беге на 100 м
b) Беге на 1000 м
c) В хоккее
5. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
a) Красный, синий, желтый, зеленый, черный
b) Зеленый, черный, красный, синий, желтый
c) Синий, желтый, красный, зеленый, черный
6. Вес баскетбольного мяча составляет:
a) 500-600 г
b) 100-200 г
c) 900-950 г
7. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
a) Звучит свисток, игра останавливается
b) Игра продолжается
c) Игрок удаляется

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
a) Быстрота
b) Гибкость
c) Силовая выносливость
9. Снижение нагрузок на стопу ведет к:
a) Сколиозу
b) Головной боли
c) Плоскостопию
10. При переломе предплечья фиксируется:
a) Локтевой, лучезапястный суставы
b) Плечевой, локтевой суставы

c) Лучезапястный, локтевой суставы
11. Быстрота необходима при:
a) Рывке штанги
b) Спринтерском беге
c) Гимнастике
12. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
a) Наложить шину
b) Наложить шину и повязку
c) Наложить повязку
13. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
a) Спринтерский бег
b) Стайерский бег
c) Плавание
14. В спортивной гимнастике применяется:
a) Булава
b) Скакалка
c) Кольцо

Зачет №6

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
a) От 400 до 80 уд\мин
b) От 90 до 100 уд\мин
c) От 30 до 70 уд\мин
2. Темный цвет крови при ……. кровотечении.
a) Артериальном
b) Венозном
c) Капиллярном
3. Плоскостопие приводит к:
a) Микротравмам позвоночника
b) Перегрузкам организма
c) Потере подвижности
4. При переломе плеча шиной фиксируется
a) Локтевой, лучезапястный суставы
b) Плечевой, локтевой суставы
c) Лучезапястный, локтевой суставы
5. Динамическая сила необходима при:
a) Беге
b) Толкании ядра
c) Гимнастике
6. Наиболее опасным для жизни переломом является …… перелом.
a) Закрытый

b) Открытый
c) Закрытый с вывихом
7. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
a) Белки
b) Жиры
c) Углеводы
8. Мужчины не принимают участие в:
a) Спортивной гимнастике
b) Керлинге
c) Художественной гимнастике
9. Нарушение осанки приводит к расстройству:
a) Сердца, легких
b) Памяти
c) Зрения
10. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера - это:
a) Быстрота
b) Гибкость
c) Силовая выносливость

11. Скоростная выносливость необходима в:
a) Боксе
b) Стайерском беге
c) Баскетболе
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
a) Бокс
b) Гимнастика
c) Керлинг
13. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
a) Батут
b) Гимнастика
c) Керлинг
14. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
a) 243 м
b) 220 м
c) 263 м

За правильный ответ на вопрос выставляется положительная оценка – 1 балл
За неправильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл	Вербальный аналог
90-100	5	Отлично
80-89	4	Хорошо
70-79	3	Удовлетворительно
Менее 70	2	неудовлетворительно

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 зарегистр. пользователей.

2. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + еПриложение: 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 зарегистр. 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 зарегистр. пользователей.