

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Федорова Марина Владимировна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 09.11.2023 08:31:04  
Уникальный программный ключ:  
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение № 5 9.4.6  
к ППССЗ по специальности 23.02.06  
Техническая эксплуатация подвижного  
состава железных дорог

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

**Уровень подготовки базовый**

**Год начала подготовки - 2021**

Алатырь 2022

## Содержание

1. Паспорт контрольно – оценочных средств
2. Формы и методы оценивания
3. Контроль и оценка результатов освоение дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации  
по учебной дисциплине

## 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. Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет. В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотрительными ФГОС следующими умениями, знаниями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащийся должен:

### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

### 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
- Домашние задания
- Ведение календаря самонаблюдения

### Методы оценки результатов

- Накопительная система баллов
- Традиционная система оценок в баллах

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

### Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания и<br>компетенции)   | Основные показатели<br>оценки результата  | Формы и методы<br>контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|---|---|--|
| <p>В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащийся должен:</p> <p><b>знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> </ul> | <p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и</p> | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b><br/>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):<br/>бега на короткие, средние, длинные дистанции;<br/>прыжков в д</p> <p><b>Спортивные игры.</b><br/>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>- применять приобретенные знания и умения в повседневной жизни для;</p> <p>- повышать работоспособность, укреплять и сохранять здоровья;</p> <p>- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;</p> <p>- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету</p> | <p>физической работоспособности</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, <b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах, кроссовая подготовка. Оценка уровня развития физических качеств. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестр Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
|---|--|---|

Контрольно оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы

| Виды упражнений   | Пол | 1 курс |       |       |  |  |  |  |  |  |
|---|-----|--------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|
|   |     | 5      | 4     | 3     |  |  |  |  |  |  |
| Бег: 100м (сек)   | Ю   | 14.5   | 15.0  | 15.5  |  |  |  |  |  |  |
|   | Д   | 17.8   | 18.2  | 18.5  |  |  |  |  |  |  |
| Бег:<br>1000м (мин. сек.)<br>500 м (мин. сек.)                                      | Ю   | 3.50   | 4.05  | б/в   |  |  |  |  |  |  |
|   | Д   | 2.05   | 2.15  | б/в   |  |  |  |  |  |  |
| Бег:<br>3000м (мин. сек.)<br>2000м (мин. сек)                                       | Ю   | 15.00  | 15.30 | б/в   |  |  |  |  |  |  |
|   | Д   | 12.00  | 13.00 | б/в   |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега (м)  | Ю   | 4.00   | 3.80  | 3.50< |  |  |  |  |  |  |
|   | Д   | 2.90   | 2.70  | 2.50< |  |  |  |  |  |  |
| Метание гранаты м):<br>700г<br>500г   | Ю   | 28     | 30    | 32    |  |  |  |  |  |  |
|   | Д   | 10     | 12    | 14    |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание (раз)<br>Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (в мин. раз.) | Ю   | 6      | 8     | 9     |  |  |  |  |  |  |
|   | Д   | 20     | 25    | 30    |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук (раз)   | Д   | 6      | 8     | 9     |  |  |  |  |  |  |
|   | Ю   | 36     | 35    | 34    |  |  |  |  |  |  |
| Марш бросок (мин. сек.) бкм<br>3 км   | Д   | 24     | 23    | 22    |  |  |  |  |  |  |
|   | Ю   | 205    | 210   | 215   |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места  | Д   | 140    | 145   | 165   |  |  |  |  |  |  |
|   | Ю   | 1      | 2     | 3     |  |  |  |  |  |  |
| Подъём переворот силой  | Ю   | 20     | 25    | 30    |  |  |  |  |  |  |
|   | Д   | 6      | 8     | 9     |  |  |  |  |  |  |
| Отжимание   | Ю   | 8      | 11    | 14    |  |  |  |  |  |  |
|   | Д   | 5      | 7     | 9     |  |  |  |  |  |  |
| Приседание на одной ноге  | Ю   | 3      | 4     | 5     |  |  |  |  |  |  |
|   | Д   | 6      | 7     | 8     |  |  |  |  |  |  |
| Поднос ног<br>Подтягивание в весе   | Ю   | 3      | 4     | 5     |  |  |  |  |  |  |
|   | Д   | 6      | 7     | 8     |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег   | Ю   | 10.5   | 10.2  | 10.0  |  |  |  |  |  |  |
|   | Д   | 11.2   | 11.0  | 10.8  |  |  |  |  |  |  |

|                                      |        |                |                |                |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|--------|----------------|----------------|----------------|--|--|--|--|--|--|
| Наклон туловища                      | Ю<br>Д | 6<br>11        | 9<br>14        | 11<br>18       |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах (мин. сек.) 5км<br>3 км | Ю<br>Д | 32.00<br>22.30 | 31.00<br>22.00 | 29.00<br>21.30 |  |  |  |  |  |  |

## Приложение 1

### Оценка уровня физических способностей студентов

#### Юноши

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                          | Возраст лет | Оценка     |         |     |
|----|------------------------|--|-------------|------------|---------|-----|
|    |                        |  |             | 5          | 4       | 3   |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)   | 16          | 4.4 и выше | 5.1 4.8 | 5.2 |
|    |                        |  | 17          | 4.3        | 5.0 4.7 | 5.2 |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3x10 (сек)                               | 16          | 7.3 и выше | 8.0 7.7 | 8.2 |
|    |                        |  | 17          | 7.2        | 7.9 7.5 | 8.1 |
| 3. | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см)                            | 16          | 230 и выше | 195210  | 180 |
|    |                        |  | 17          | 240 и выше | 205220  | 190 |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)                            | 16          | 13001400   | 1 100   |     |
|    |                        |  | 17          | 13001400   | 1 100   |     |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя (см)                   | 15          | 9 – 12     | 5       |     |
|    |                        |  | и выше      |            | и ниже  |     |
| 17 |                        |  | 15          | 9 - 12     | 5       |     |
|    |                        |  |             |            |         |     |
| 6. | Силовые                | Подтягивание на перекладине юноши девушку (кол-во раз) | 11          | 8 – 9      | 4       |     |
|    |                        |  | 12          | 9 - 10     | 4       |     |
| 16 |                        |  |             |            |         |     |
| 17 |                        |  |             |            |         |     |

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

## Приложения 2

### Оценка уровня физических способностей студентов

#### Девушки

| №  | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)               | Возраст лет | Оценка          |           |               |
|----|------------------------|---|-------------|-----------------|-----------|---------------|
|    |                        |   |             | 5               | 4         | 3             |
| 1. | Скоростные             | Бег 30 м (сек)                              | 16          | 4.8<br>и выше   | 5.9 - 5.3 | 6.1<br>и ниже |
|    |                        |   | 17          | 4.8             | 5.9 – 5.3 | 6.1           |
| 2. | Координационные        | Челночный бег 3x10 (сек)                    | 16          | 8.4<br>и выше   | 9.3 – 8.7 | 9.7<br>и ниже |
|    |                        |   | 17          | 8.4             | 9.3 – 8.7 | 9.6           |
| 3. | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места (см)                 | 16          | 210<br>и выше   | 170–190   | 160<br>и ниже |
|    |                        |   | 17          | 210             | 170-190   | 160           |
| 4. | Выносливость           | 6-ти минутный бег (мин.сек)                 | 16          | 1 300<br>и выше | 10501200  | 900<br>и ниже |
|    |                        |   | 17          | 1 300           | 10501200  | 900           |
| 5. | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя<br><br>(см) | 16          | 20<br>и выше    | 12 – 14   | 7<br>и ниже   |
|    |                        |   | 17          | 20              | 12 - 14   | 7             |

|    |         |   |    |              |         |             |
|----|---------|---|----|--------------|---------|-------------|
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, | 16 | 18           | 13 – 15 | 6           |
|    |         | на низкой перекладине - девушку (кол-во раз)        | 17 | и выше<br>18 | 13 - 15 | и выше<br>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.

1. Способность выполнять координационно – сложные двигательные действия называются
  - a) Ловкостью
  - b) Гибкостью
  - c) Силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
  - a) Микротравмам позвоночника
  - b) Перегрузкам организма
  - c) Потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - a) Трех игроков
  - b) Четырех игроков
  - c) Пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - a) Локтевой, лучезапястный суставы
  - b) Плечевой, локтевой суставы
  - c) Лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
  - a) Гандбол
  - b) Лапта
  - c) Салочки
6. Динамическая сила необходима при:
  - a) Толкании ядра
  - b) Гимнастике
  - c) Беге
7. Расстояние от центра кольца 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
  - a) 5 м
  - b) 7 м
  - c) 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... Перелом.

- a) Открытый
  - b) Закрытый с вывихом
  - c) Закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- a) Пятнадцати дней
  - b) Десяти дней
  - c) Пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма является:
- a) Углеводы
  - b) Жиры
  - c) Белки
11. Страной – родоначальницей Олимпийских игр является:
- a) Древний Египет
  - b) Древний Рим
  - c) Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- a) Стрельба
  - b) Баскетбол
  - c) Бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- a) Керлинге
  - b) Художественной гимнастике
  - c) Спортивной гимнастике

#### Дифференцированный зачет №2

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
  1. Самым опасным кровотечением является:
    - a) Артериальное
    - b) Венозное
    - c) Капиллярное
  2. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
    - a) Хоккей с мячом
    - b) Сноуборд
    - c) Керлинг
  3. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
    - a) Плавание
    - b) Бег в мешках
    - c) Баскетбол
3. Мяч заброшен в кольцо из – за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
  - a) Засчитывается
  - b) Не засчитывается
  - c) Засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
4. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- a) Гимнастика
  - b) Керлинг
  - c) Бокс
5. Энергия для существования организма измеряется в:
- a) Ваттах
  - b) Калориях
  - c) Углеводах
6. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- a) Быстротой
  - b) Гибкостью
  - c) Силовой выносливостью
7. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- a) Сердца, легких
  - b) Памяти
  - c) Зрения
8. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- a) Мяч засчитан
  - b) Мяч не засчитан
  - c) Переподача мяча
9. При переломе голени шину фиксируют на:
- a) Голеностопе, коленном суставе
  - b) Бедре, стопе, голени
  - c) Голени
10. К подвижным играм относятся:
- a) Плавание
  - b) Бег в мешках
  - c) Баскетбол
11. Скоростная выносливость необходима в занятиях:
- a) Боксом
  - b) Стайерским бегом
  - c) Баскетболом

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

### Шкала оценки образовательных достижений

| Процент результативности<br>(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 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