

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Федорова Марина Владимировна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 13.03.2024 07:55:20  
Уникальный программный ключ:  
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение 9.4.20  
ОПОП - ППССЗ  
специальности 08.02.10  
Строительство железных дорог,  
путь и путевое хозяйство

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

**для специальности**

**08.02.10 СТРОИТЕЛЬСТВО ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ, ПУТЬ  
И ПУТЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(год начала подготовки 2023)*

## Содержание

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 Кодификатор оценочных средств
4. Задания для оценки освоения дисциплины

## **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотрительными ФГОС по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство следующими знаниями, умениями, которые формируют общие компетенции и личные результаты, осваиваемыми в рамках программы воспитания:

У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

31 О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

32 Основы здорового образа жизни.

ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08.Использовать средство физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а так же динамика формирования общих компетенций и личностных результатов в рамках программы воспитания:

| Результаты обучения:<br>Умения, знания, общие компетенции, личностные результаты. | Показатели оценки результатов.  | Форма контроля и оценивания   |
|---|---|---|
| У1<br>31, 32<br><br>ОК 1<br>ОК 4<br>ОК 8  | Соблюдает оптимальный режим суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.<br><br>Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.  | Демонстрация различных форм занятий.<br><br>Демонстрация правильного проведения занятий.  |
| У1<br>31, 32<br><br>ОК 1<br>ОК 4<br>ОК 8  | Выполняет контрольные тесты по лёгкой атлетике, гимнастике, ОФП, ППФП;<br><br>Выполняет технику базовых элементов спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис), технику передвижения на лыжах различными ходами.<br>Выполняет ППФП, ВПФП;<br><br>Демонстрирует в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой.<br><br>Судит учебно-тренировочные игры. | Обоснование выбора физических упражнений в физическом развитии человека<br><br>Обоснование выбора оздоровительных систем на упражнение здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек |

## 3. Оценка усвоения учебной дисциплины

### 3.1 Формы и методы оценивания.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОГСЭ 04. Физическая культура, направленные на формирование общих компетенция, а так же личностных результатов в рамках программы воспитания Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий

Формы контроля обучения:

- контрольные тесты;
- практический контроль;
- домашние задания;
- ведение календаря самонаблюдения.

Методы оценки результатов:

- накопительная система баллов;
- традиционная система оценок в баллах;
- тестирование в контрольных точках;
- практический контроль.

| Элемент учебной дисциплины   | Формы и методы контроля   |                          |  |                      |                          |                          |
|--|---|--------------------------|--|----------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | Текущий контроль  |                          | Рубежный контроль                      |                      | Промежуточная аттестация |                          |
|  | Форма контроля  | Проверяемые У, З, ОК     | Форма контроля                         | Проверяемые У, З, ОК | Форма контроля           | Провер. У,З,ОК.ЛР        |
| <u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</u>    |   |                          | Зачётные нормативы по спортивным играм |                      | Дифференцированный зачет | У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | Контрольные нормативы для определения уровня физического развития | У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08 |  |                      |                          |                          |
| <u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</u>    |   |                          |  |                      |                          |                          |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка  | Контрольные нормативы для определения уровня физического развития | У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08 |  |                      |                          |                          |
| Тема 2.2. Легкая атлетика.   | Контрольные нормативы для определения уровня физического развития | У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08 |  |                      |                          |                          |
| Тема 2.3. Спортивные игры  | Контрольные нормативы для определения уровня физического развития | У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08 | У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08               |                      |                          |                          |

|   |   |                          |  |  |  |  |
|---|---|--------------------------|--|--|--|--|
| Тема 2.4.<br>Атлетическая гимнастика  | Контрольные нормативы для определения уровня физического развития | У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08 |  |  |  |  |
| Тема 2.5.<br>Лыжная подготовка  | Контрольные нормативы для определения уровня физического развития | У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08 |  |  |  |  |
| Тема 2.6. Плавание  | Контрольные нормативы для определения уровня физического развития | У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08 |  |  |  |  |
| <b>Раздел 3.</b>  |   |                          |  |  |  |  |
| Тема 3.1.<br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Контрольные нормативы для определения уровня физического развития | У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08 |  |  |  |  |
| Тема 3.2.<br>Военно-прикладная физическая подготовка                                      | Контрольные нормативы для определения уровня физического развития | У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08 |  |  |  |  |

### 3.2 Кодификатор оценочных средств

| Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания) | Код оценочного средства |
|---|-------------------------|
| Зачет   | З                       |
| Дифференцированный зачет  | ДЗ                      |

#### 4. Задание для оценки освоения дисциплины

Темы рефератов

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Физическая культура в режиме дня.
3. Основа самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием здоровья.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
5. Современное состояние физической культуры и спорта.

Критерии оценки:

- «5» баллов выставляется обучающемуся, если ответ полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности: ответ самостоятельный.
- «4» балла выставляется обучающемуся, если ответ полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
- «3» балла выставляется обучающемуся, если ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.
- «2» балла выставляется обучающемуся, если при ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые студент не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя.

**Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 3, 5 и 7 семестры выставляется по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование на входе – начало учебного года, в конце 3, 5 и 7 семестра.**

| №<br>п/п | Контрольное упражнение (тест)  |
|----------|--|
| 1        | Прыжки в длину с места, см   |
| 2        | Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)   |
| 3        | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) |

**Контрольные тесты и задания для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

| № | Вид упражнения  | Оценка | юноши  |        |        | девушки |        |        |
|---|---|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
|   |   |        | 2 курс | 3 курс | 4 курс | 2 курс  | 3 курс | 4 курс |
| 1 | Бег 100 м. (сек.)   | 5      | 13,9   | 13,5   | 13,3   | 16,7    | 16,3   | 16,0   |
|   |   | 4      | 14,5   | 14,1   | 13,9   | 17,7    | 17,3   | 17,0   |
|   |   | 3      | 15,0   | 14,8   | 14,5   | 18,7    | 18,3   | 18,0   |
| 2 | Кросс 500 м. дев.<br>1000м. юн.<br>(мин. сек.)  | 5      | 3,40   | 3,30   | 3,20   | 1,57    | 1,54   | 1,52   |
|   |   | 4      | 3,55   | 3,45   | 3,40   | 2,12    | 2,10   | 2,00   |
|   |   | 3      | 4,20   | 4,15   | 4,00   | 2,25    | 2,20   | 2,15   |
| 3 | Кросс 2000 м.<br>дев. 3000 м. юн.<br>(мин. сек.)  | 5      | 13,30  | 13,00  | 12,30  | 11,00   | 10,40  | 10,30  |
|   |   | 4      | 14,30  | 14,00  | 13,30  | 11,40   | 11,20  | 11,10  |
|   |   | 3      | 15,30  | 15,00  | 14,30  | 12,20   | 12,10  | 12,00  |
| 4 | Прыжок в длину с<br>места (см.)   | 5      | 235    | 242    | 250    | 178     | 183    | 180    |
|   |   | 4      | 220    | 230    | 235    | 165     | 170    | 168    |
|   |   | 3      | 205    | 210    | 215    | 150     | 152    | 151    |
| 5 | Отжимание<br><br>кол-во раз (дев. от<br>гимнастич.<br>скамейки)                           | 5      | 40     | 45     | 48     | 22      | 24     | 25     |
|   |   | 4      | 33     | 37     | 40     | 18      | 19     | 21     |
|   |   | 3      | 25     | 28     | 30     | 14      | 15     | 16     |
| 6 | Упражнение на<br>мышцы<br>брюшного пресса<br>(юн. за 1 мин., дев.<br>за 30 с. кол-во раз) | 5      | 45     | 48     | 50     | 22      | 24     | 26     |
|   |   | 4      | 38     | 42     | 44     | 18      | 20     | 22     |
|   |   | 3      | 33     | 36     | 38     | 16      | 18     | 20     |
| 7 | Подтягивание:<br><br>кол-во раз   | 5      | 12     | 14     | 15     | 24      | 28     | 32     |
|   |   | 4      | 10     | 12     | 13     | 20      | 24     | 28     |
|   |   | 3      | 8      | 9      | 10     | 16      | 20     | 24     |



## **Контрольные тесты и задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:**

1. Бег 100м. (юноши и девушки) – без учета времени
2. Кросс 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши) – без учета времени
3. Уметь выполнять технику метания гранаты, мяча.
4. Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки)
5. Уметь выполнять подтягивание на перекладине (юноши)
6. Уметь выполнять поднимание туловища из положения «лежа на спине» (юноши и девушки)
7. Уметь выполнять элементы техники волейбола (подача, передача)
8. Уметь играть в бадминтон.
9. Уметь выполнять элементы техники баскетбола (бросок, ведение, передача)
10. Уметь играть в настольный теннис.

## **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.