

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Федорова Марина Владимировна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 28.06.2024 14:31:14  
Уникальный программный ключ:  
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение № 5 9.4.6  
к ППСЗ по специальности 08.02.10  
Строительство железных дорог, путь  
и путевое хозяйство

**ФОНД КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

**Уровень подготовки базовой**

**Год начала подготовки - 2021**

## 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 (освоенные умения, усвоенные знания и компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки 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> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в д</p> <p><b>Спортивные игры.</b> 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.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах,</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах, кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестр</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>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: 1000м (мин. сек.) 500 м (мин. сек.)	Ю	3.50	4.05	б/в						
	Д	2.05	2.15	б/в						
Бег: 3000м (мин. сек.) 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): 700г 500г	Ю	28	30	32						
	Д	10	12	14						
Подтягивание (раз) 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 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 Подтягивание в весе	Ю	10.5	10.2	10.0						
	Д	11.2	11.0	10.8						
Челночный бег	Ю	6	9	11						
Наклон туловища	Ю									

	Д	11	14	18					
Бег на лыжах (мин. сек.) 5км	Ю	32.00	31.00	29.00					
3 км	Д	22.30	22.00	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	
			17	и выше 9 - 12	и ниже 5	
6.	Силовые	Подтягивание на перекладине юноши девушку (кол-во раз)	11	8 – 9	4	
			12	9 - 10	4	



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 и выше	5.9 - 5.3	6.1 и ниже
			17	4.8	5.9 – 5.3	6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	8.4 и выше	9.3 – 8.7	9.7 и ниже
			17	8.4	9.3 – 8.7	9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	210	170-190	160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 300 и выше	10501200	900 и ниже
			17	1 300	10501200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя  (см)	16	20 и выше	12 – 14	7 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 18	13 - 15	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.

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 (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 + Приложение: 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