

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Федорова Марина Владимировна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 28.06.2024 14:34:11
Уникальный программный ключ:
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение № 5 9.4.6
к ППССЗ 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 - 2022

2022

Содержание

1. Паспорт контрольно – оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины подлежащие проверке
3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. Паспорт 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 предусмотрительными ФГОС следующими умениями, знаниями и общими компетенциями.

Должен знать:

31 – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

32 – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

33 – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Должен уметь:

У1 – Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

У2- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

У3 – преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

У4 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

У5 – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

У6 – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

У7 – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм, при соответствующей тренировке и учетом состояния здоровья.

Общие компетенции:

ОК2 – организовать собственную деятельность, выбрать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценить их эффективность и качество.

ОК3 – принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК6 – работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Предметом оценки служат умения, навыки и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

| Наименование элемента умений и знаний | Текущий контроль | Промежуточный контроль |
|--|-----------------------|------------------------|
| У1 – Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастик | Текстовое задание | |
| У2- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Практическое задание | |
| У3 – преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвиже | Практическое задание | |
| У4 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Практическое задание | |
| У5 – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | Комплекс упражнений | |
| У6 – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. | Практическое задание | |
| У7 – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм | Контрольные нормативы | |
| З1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | Текстовые задания | |
| З2 – основы здорового образа жизни | Текстовые задания | |
| З3 – правила планирования системы индивидуальных занятий, способы контроля и оценки физического развития | Текстовые задания | |

3. 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: | |
| ОК2 организовать собственную деятельность выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач | Использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной и оздоровительной направленностью | Составление плана самостоятельных занятий |
| ОК3 принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность в игровых ситуациях, в проведении спортивных соревнований. | Контрольные тесты и соревнования с последующим анализом |
| ОК10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний(юноши) | Развивать основные физические качества для будущей трудовой деятельности и подготовки к службе в армии | Демонстрировать физические способности |
| | В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: | |
| ОК2 организовать собственную деятельность выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач | Методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей профессиональной и оздоровительной направленностью. Основы ЗОЖ | Выполнение рефератов, докладов |
| ОК3 принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | Способы управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой | Тестовые испытания Соревнования |
| ОК10 Исполнять воинскую | Способы овладения навыками | |

| | | |
|--|--|-------------------|
| обязанность, в том числе с применение полученных профессиональных знаний (юноши) | передвижения по пересеченной местности преодоления препятствий. Особенности развития необходимых физических качеств, для усиленного прохождения службы. | Тестовый контроль |
|--|--|-------------------|

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

- Накопительная система баллов
- Традиционная система оценок в баллах
- Тестирование в контрольных точках

Контрольно оценочный материал предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура по специальностям среднего профессионального образования

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценки |
|--|---|--------|
| У1 Использование физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения целей | Демонстрация различных форм занятий | |
| У2 Выполнять задание, связанные с самостоятельной разработкой и проведением занятий | Демонстрация правильного проведения занятий | |

| | | |
|---|--|--|
| У3 Выполнять комплекс оздоровительной и лечебной физкультуры | Демонстрация правильного выполнения упражнений | |
| У4 – выполнять приемы самомассажа и релаксации | Демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации | |
| У5 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Демонстрация правильного проведения самоконтроля | |
| У6 – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | Демонстрация правильного преодоления естественных и искусственных препятствий | |
| У7 – выполнять контрольные нормативы, по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм | Выполнение контрольных нормативов по видам спорта | |
| З1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | Обоснование выбора физических упражнений в физическом развитии человека | |
| З2 – основы здорового образа жизни | Обоснование выбора оздоровительных систем на упражнение здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек | |
| З3 – правила планирования системы индивидуальных занятий, способы контроля и оценки физического развития | Демонстрация знаний, правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями | |

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 + 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 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.

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 зарегистр. пользователей

4. 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 | | | | | | |
| Марш бросок (мин. | Ю | 36 | 35 | 34 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|
| сек.) бкм 3 км | Д | 24 | 23 | 22 | | | | | | |
| Прыжки в длину с места | Ю | 205 | 210 | 215 | | | | | | |
| | Д | 140 | 145 | 165 | | | | | | |
| Подъём переворот силой | Ю | 1 | 2 | 3 | | | | | | |
| Отжимание | Ю | 20 | 25 | 30 | | | | | | |
| | Д | 6 | 8 | 9 | | | | | | |
| Приседание на одной ноге | Ю | 8 | 11 | 14 | | | | | | |
| | Д | 5 | 7 | 9 | | | | | | |
| Поднос ног 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 | 6 | 9 | 11 | | | | | | |
| | Д | 11 | 14 | 18 | | | | | | |
| Бег на лыжах (мин. сек.) 5км 3 км | Ю | 32.00 | 31.00 | 29.00 | | | | | | |
| | Д | 22.30 | 22.00 | 21.30 | | | | | | |

Рецензия

на фонд контрольно-оценочных средств по дисциплине
«Физическая культура» преподавателя филиала СамГУПС
в г. Алатыре В.А. Загубина

Фонд контрольно-оценочных средств разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта, примерной и рабочей программ учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Программа содержит паспорт дисциплины, распределение общего расчета часов по видам учебной работы и темам дисциплины, формулирует условие реализации программы, формы и методы контроля и критерии оценки результатов освоения с указанием формируемых компетенций.

Паспорт фонда контрольно-оценочных средств содержит область применения контрольно-оценочных средств, сводные данные об объектах оценивания основных показателей оценки, типах заданий, формах контроля знаний и на промежуточной аттестации.

В общих положениях составителем фонда контрольно-оценочных средств описывается назначение данных материалов; знания, умения, которыми должен овладеть студент по окончании изучения дисциплины; источники информации. Фонд включает в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля (практические занятия, тестовые задания).

Для контроля и оценки результатов обучения составитель установил критерии оценки результатов обучения, которые являются обоснованными.

В целом данные материалы могут быть предложены для внедрения в образовательный процесс.

Рецензент : _____ Н.А. Мальков преподаватель высшей категории

Филиала СамГУПС в г. Алатыре

Рецензия

на фонд контрольно-оценочных средств по дисциплины физическая культура преподавателя филиала СамГУПС в г. Алатыре Загубина В.А.

Контрольно-оценочные средства разработаны на основании Федерального образовательного стандарта, примерной и рабочей программы дисциплины Физическая культура для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

В общих положениях составителем ФОС описывается назначение данных материалов; знания, умения, навыки, которыми должен овладеть студент по окончании изучения дисциплины. Контрольно-оценочные средства включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля (практические занятия, тестовые задания).

Фонд контрольно-оценочных средств содержит паспорт дисциплины, распределения общего объема часов по видам и темам дисциплины, формулирует условия реализации программы, формы и методы контроля и критерии оценки результатов освоения с указанием формируемых компетенций.

Паспорт фонда содержит область применения контрольно-оценочных средств, сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации и распределение типов контрольных заданий при текущем контроле знаний и на промежуточной аттестации. Фонд контрольно-оценочных средств соответствует целям и задачам данной дисциплины, Совокупность показателей оценки и выбранные методы и процедуры контроля позволяют диагностировать сформированность соответствующих общих и профессиональных компетенций, практического опыта, умений и знаний.

Предоставленный фонд контрольно-оценочных средств соответствует требованиям, предъявляемым в материалах данного вида и рекомендованы к использованию при оценки результатов обучения обучающихся.

Рецензент: _____ Макаров В.И. преподаватель физического
воспитания высшей категории Алатырского
технологического колледжа