

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Федорова Марина Владимировна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 13.03.2024 08:12:11  
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 применением 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