

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Федорова Марина Владимировна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 03.06.2024 14:24:01  
Уникальный программный ключ:  
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение  
к ППССЗ по специальности 23.02.06  
Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.06 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПОДВИЖНОГО  
СОСТАВА ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(год начала подготовки: 2024)*

## **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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог 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.

З1 О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

З2 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: Умения, знания, общие компетенции, личностные результаты.	Показатели оценки результатов.	Форма контроля и оценивания
У1 31, 32  ОК 1 ОК 4 ОК 8	Соблюдает оптимальный режим суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.  Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Демонстрация различных форм занятий.  Демонстрация правильного проведения занятий.
У1 31, 32  ОК 1 ОК 4 ОК 8	Выполняет контрольные тесты по лёгкой атлетике, гимнастике, ОФП, ППФП;  Выполняет технику базовых элементов спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис), технику передвижения на лыжах различными ходами. Выполняет ППФП, ВПФП;  Демонстрирует в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой.  Судит учебно-тренировочные игры.	Обоснование выбора физических упражнений в физическом развитии человека  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
<b>Раздел1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности			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				
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности						
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. Атлетическая гимнастика	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08				
Тема 2.5. 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. 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. 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 незначительные 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.**

№ 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. 1000м. юн. (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. дев. 3000 м. юн. (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 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 кол-во раз (дев. от гимнастич. 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 мышцы брюшного пресса (юн. за 1 мин., дев. 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: 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 + еПриложение: 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.