

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Федорова Марина Владимировна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 13.03.2024 11:26:19
Уникальный программный ключ:
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение №5
к ППСЗ по 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
Уровень подготовки- базовый
Год начала подготовки – 2020**

2022

Содержание

1.	Паспорт контрольно – оценочных средств	4
2.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	5
3.	Формы и методы оценивания	6
4.	Контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы	8
5.	Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке Задание для оценки освоения дисциплины для обучающихся	9
6	в специальной медицинской группе и временно освобожденных от практических занятий	13
7	Список используемой литературы	19

Паспорт фонда контрольно – оценочных средств.

Контрольно – оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура по специальностям среднего профессионального образования 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Контрольно – оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета. Formой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет. В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотрительными ФГОС следующими умениями, знаниями.

уметь:

– использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

ОК. 2. – организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК. 3. – принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК. 6. – работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Формируемые компетенции (общие компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов
	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: – использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	
ОК. 2	организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Составление плана самостоятельных занятий
ОК. 3	принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Контрольные тесты и соревнования с последующим анализом
ОК. 6.	работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Выполнение контрольных нормативов по дисциплине

Формы и методы оценивания

Предметом оценки является умения и знания.

Контроль и оценка осуществляется с использованием следующих

- форм: практическое и домашнее задание, ведения журнала самонаблюдения.
- методов: накопительная, традиционная система оценок, тестирование.

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
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:	использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические задания домашние задания ведение журнала самонаблюдения
знать:	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	домашние задания ведение журнала самонаблюдения
Лёгкая атлетика		
ОК. 2	организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;
Спортивные игры.		
ОК. 3	принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Оценка базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, передачи, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий в

		ходе проведения контрольных соревнований.
ОК. 6.	работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований.
Лыжная подготовка		
ОК. 2	организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.
Атлетическая гимнастика (юноши)		
ОК. 2	организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с само отягощениями.

Контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности

обучающихся основной медицинской группы.

Виды упражнений	Пол	2 курс			3 курс			4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег: 100м (сек)	Ю	14.5	15.0	15.5	14.2	14.8	15.2	14.0	14.5	15.0
	Д	17.8	18.2	18.5	17.5	18.0	18.2	18.0	18.5	19.0
Бег: 1000м (мин. сек.) 500 м (мин. сек.)	Ю	3.50	4.05	б/в	3.40	3.50	4.10			
	Д	2.05	2.15	б/в	2.00	2.15	2.20			
Бег: 3000м (мин. сек.) 2000м (мин. сек)	Ю	15.00	15.30	б/в	14.00	15.00	15.30			
	Д	12.00	13.00	б/в	11.30	12.00	13.00			
Прыжки в длину с разбега (м)	Ю	4.00	3.80	3.50<	4.10	400	3.80			
	Д	2.90	2.70	2.50<	3/00	2/90	2/70			
Метание гранаты м): 700г 500г	Ю	28	30	32	30	32	34			
	Д	10	12	14	12	14	18			
Подтягивание (раз) Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (в мин. раз.)	Ю	6	8	9	7	8	10	8	10	12
	Д	20	25	30	25	30	35	27	32	37
Сгибание и разгибание рук (раз)	Д	6	8	9	7	9	10	8	10	12
Марш бросок (мин. сек.) бкм 3 км	Ю	36	35	34	35	34	32			
	Д	24	23	22	23	22	20			
Прыжки в длину с места	Ю	205	210	215	210	215	235	215	235	245
	Д	140	145	165	145	165	180	150	170	185
Подъём переворот силой	Ю	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Отжимание	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	6	8	9	7	9	10	8	10	12
Приседание на одной ноге	Ю	8	11	14	10	13	16	12	15	18
	Д	5	7	9	6	8	10	7	9	11
Поднос ног Подтягивание в весе	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	8
	Д	6	7	8	8	9	10	9	11	12
Челночный бег	Ю	10.5	10.2	10.0	10.2	10.0	9.8	9.7	9.5	9.3
	Д	11.2	11.0	10.8	11.2	10.8	10.4	11.6	11.2	11.0
Наклон туловища	Ю	6	9	11	9	11	15	5	8	14
	Д	11	14	18	10	13	17	9	12	16
Бег на лыжах (мин. сек.) 5км и 3 км	Ю	32.00	31.00	29.00	31.00	29.00	27.00			
	Д	22.30	22.00	21.30	22.00	21.30	20.00			

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Оценка уровня физической подготовленности
юношей
основной медицинской группы.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин.сек.)	12.30	14.00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек)	25.50	27.20	б/вр
3.Прыжов в длину с места (см)	230	210	190
4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5.Отжимание на брусьях (количество раз)	12	9	7
6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)	7	5	3
7.Челночный бег 3x10 (сек) 4x9 (сек)	7,3 9,8	8,0 10,2	8,3 10,5
8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
9.Плавание 50 м (мин, сек)	45	52	б/времени
10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
11.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

Оценка уровня физической подготовленности
 девушек
 основной медицинской группы.

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	13.00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	19.00	21.00	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Челночный бег 3x10 4x9	8.4 11.0	9.3 11.2	9.7 11.6
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	10.5	6.5	5.0
8.Плавание 50 м (мин.сек)	1.00	1.20	б/вр
9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

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 и ниже
			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 и ниже
			17	7.2	7.9 – 7.5	8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже
			17	240	205-220	190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1 500 и выше	13001400	1 100 и ниже
			17	1 500	13001400	1 100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже
			17	15	9 - 12	5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши,	16	18 и выше	13 – 15	6 и выше
			17	18	13 - 15	6

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	1050-1200	900 и ниже
			17	1 300	1050-1200	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 низкой перекладине (кол-во раз)	16	18 и выше	13 – 15	6 и выше
			17	18	13 - 15	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.

Зачет №3

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
 1. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
 - a) Окунуть пострадавшего в холодную воду
 - b) Расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - c) Поместить пострадавшего в холод
 2. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
 - a) В Лейк – Плесиде
 - b) Солт – Лейк – Сити
 - c) Пекине
 3. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
 - a) 30 км
 - b) 20 км
 - c) 12 км
 4. Энергия для существования организма измеряется в:
 - a) Ваттах
 - b) Калориях
 - c) Углеводах
 5. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с :
 - a) 776 г. до н.э
 - b) 876 г. до н.э
 - c) 976 г. до н.э
 6. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
 - a) Бокс
 - b) Гимнастика
 - c) Керлинг
 7. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
 - a) Батут
 - b) Гимнастика
 - c) Керлинг
 8. Под физической культурной понимается:
 - a) Выполнение физических упражнений
 - b) Ведение здорового образа жизни
 - c) Наличие спортивных сооружений
 9. Кровь возвращается к сердцу по:

- a) Артериям
 - b) Капиллярам
 - c) Венам
- 10.Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- a) Хуан Антонио Самаранчу
 - b) Пьеру Де Кубертену
 - c) Зевсу
- 11.ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- a) От 400 до 80 уд\мин
 - b) От 90 до 100 уд\мин
 - c) От 30 до 70 уд\мин
- 12.Длина круговой беговой дорожки составляет:
- a) 400 м
 - b) 600 м
 - c) 300 м
- 13.Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- a) 600 г
 - b) 700 г
 - c) 800 г

Зачет №4

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
 - 1.Высота сетки в мужском волейболе составляет:
 - a) 243 см
 - b) 220 см
 - c) 263 см
 - 2.Под физической культурой понимается:
 - a) Выполнение физических упражнений
 - b) Ведение здорового образа жизни
 - c) Наличие спортивных сооружений
 - 3.ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - d) От 400 до 80 уд\мин
 - e) От 90 до 100 уд\мин
 - f) От 30 до 70 уд\мин
 - 4.Олимпийский флаг имеет Цвет
 - a) Красный
 - b) Синий
 - c) Белый
 - 5.Следует прекратить прием пищи за до тренировки
 - a) За 4 часа
 - b) За 30 мин
 - c) За 2 часа
 - 6.Размер баскетбольной площадки составляет:
 - a) 20 x 12 м

b) 28 x 15 м

c) 26 x 14 м

7. Длина круговой беговой дорожки составляет:

a) 400 м

b) 600 м

c) 300 м

8. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

a) 600 г

b) 700 г

c) 800 г

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году

a) 1960 г

b) 1980 г

c) 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей

a) 22

b) 5

c) 30

11. В баскетболе играют Периодов и Минут

a) 2 x 15 мин

b) 4 x 10 мин

c) 3 x 30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

a) 3-5 мин

b) 5-7 мин

c) 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.

a) Нарушает

b) Стимулирует

c) Ускоряет

Зачет №5

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек качается ее:

a) Затылком, ягодицами, пятками

b) Затылком, спиной, пятками

c) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

2. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. До н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

a) Двойной длине стадиона

b) 200 м

c) Одной стадии

3. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- a) Перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
 - b) Так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - c) Выведение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности
4. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- a) Беге на 100 м
 - b) Беге на 1000 м
 - c) В хоккее
5. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- a) Красный, синий, желтый, зеленый, черный
 - b) Зеленый, черный, красный, синий, желтый
 - c) Синий, желтый, красный, зеленый, черный
6. Вес баскетбольного мяча составляет:
- a) 500-600 г
 - b) 100-200 г
 - c) 900-950 г
7. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- a) Звучит свисток, игра останавливается
 - b) Игра продолжается
 - c) Игрок удаляется
8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
- a) Быстрота
 - b) Гибкость
 - c) Силовая выносливость
9. Снижение нагрузок на стопу ведет к:
- a) Сколиозу
 - b) Головной боли
 - c) Плоскостопию
10. При переломе предплечья фиксируется:
- a) Локтевой, лучезапястный суставы
 - b) Плечевой, локтевой суставы
 - c) Лучезапястный, локтевой суставы
11. Быстрота необходима при:
- a) Рывке штанги
 - b) Спринтерском беге
 - c) Гимнастике
12. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- a) Наложить шину

- b) Наложить шину и повязку
- c) Наложить повязку

13. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- a) Спринтерский бег
- b) Стайерский бег
- c) Плавание

14. В спортивной гимнастике применяется:

- a) Булава
- b) Скакалка
- c) Кольцо

Зачет №6

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- a) От 40 до 80 уд\мин
- b) От 90 до 100 уд\мин
- c) От 30 до 70 уд\мин

2. Темный цвет крови при кровотоке.

- a) Артериальном
- b) Венозном
- c) Капиллярном

3. Плоскостопие приводит к:

- a) Микротравмам позвоночника
- b) Перегрузкам организма
- c) Потере подвижности

4. При переломе плеча шиной фиксируется

- a) Локтевой, лучезапястный суставы
- b) Плечевой, локтевой суставы
- c) Лучезапястный, локтевой суставы

5. Динамическая сила необходима при:

- a) Беге
- b) Толкании ядра
- c) Гимнастике

6. Наиболее опасным для жизни переломом является перелом.

- a) Закрытый
- b) Открытый
- c) Закрытый с вывихом

7. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- a) Белки
- b) Жиры
- c) Углеводы

8. Мужчины не принимают участие в:

- a) Спортивной гимнастике
 - b) Керлинге
 - c) Художественной гимнастике
9. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- a) Сердца, легких
 - b) Памяти
 - c) Зрения
10. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера - это:
- a) Быстрота
 - b) Гибкость
 - c) Силовая выносливость
11. Скоростная выносливость необходима в:
- a) Боксе
 - b) Стайерском беге
 - c) Баскетболе
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- a) Бокс
 - b) Гимнастика
 - c) Керлинг
13. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- a) Батут
 - b) Гимнастика
 - c) Керлинг
14. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- a) 243 м
 - b) 220 м
 - c) 263 м

За правильный ответ на вопрос выставляется положительная оценка – 1 балл
 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.