

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Федорова Марина Владимировна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 13.03.2024 08:18:38
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 - 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. Formой 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>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 	<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"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в д</p> <p>Спортивные игры. 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. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах, кроссовая подготовка. Оценка уровня развития физических качеств. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестр Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. 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	
			и выше		и ниже	
			17	9 - 12	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