

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богданова И.А. **ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Должность: и.о. директора филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

Дата подписания: 31.05.2023 21:56:22

Уникальный программный ключ:

e38deddd8235dccb84f34fff0780154b7f487c4

высшего образования

«Уральский государственный университет путей сообщения» в г. Перми

(ПИЖТ УрГУПС)

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*по дисциплине:* ОГСЭ.04 «Физическая культура»

*для специальности:* 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

Пермь  
2022г.

Рассмотрено  
Цикловой комиссией

Заместитель директора

\_\_\_\_\_

« \_ » \_\_\_\_\_ 202 г.

Председатель: Мордвинова В.Р

Составитель: Мордвинова В.Р.

## СОДЕРЖАНИЕ

Область применения	4
Результаты освоения дисциплины, подлежащие контролю	5
Критерии выставления оценок	6
Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний и умений	8

## **1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ.**

Данный комплект оценочных средств предназначен для организации текущего и промежуточного контроля знаний, обучающихся по дисциплине «Физическая культура».

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура» является обязательной для обучающихся ГПОУ «СТТТ». Результаты текущей аттестации обучающихся оцениваются по текущим результатам работы, куда входят устные и письменные ответы на вопросы, выполнение практических и самостоятельных работ, результаты тестирования и т.д.

На первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» предусмотрен так называемый входной контроль:

Входной контроль преследует следующие цели:

- настроить обучаемого на данную предметную область; - ввести обучаемого в терминологию;
- определить готов или не готов данный обучаемый к работе по курсу;
- диагностировать по результатам выполнения входного контроля пробелы в знаниях обучаемых.

Проверка исходного уровня выполняет и еще одну функцию - актуализировать необходимые знания для работы по новой теме.

Основная цель текущего контроля – диагностика знаний и умений в процессе усвоения очередной темы и, при необходимости, коррекция обучения. Регулярное проведение контроля текущего уровня усвоения деятельности позволяет исправлять недостатки обучения и достигать необходимого уровня усвоения.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является Дифференцированный зачет. Представленный ФОС содержит комплект экзаменационных сборников (билетов) для проведения Дифференцированного зачета

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций.

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и критерии	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
<b>Умения:</b>		
уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Проведение анализа умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Дифференцированный зачет
<b>Знания:</b>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни	Понимание и осознание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни	Дифференцированный зачет

### 3. КРИТЕРИИ ВЫСТАВЛЕНИЯ ОЦЕНОК

Комплектоценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины Физическая культура.

Контроль оценки результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Оценка освоения учебной дисциплины.

Формы и методы оценивания.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года - как определяющие сдвиг уровня физической подготовленности за прошедший учебный год.

1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавание умеренной интенсивностью (вегетосудистая дистония).

В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и выносливость.

### **Критерии оценки по волейболу:**

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

задание - пять из пяти попаданий;

задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; задание -

выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок; задание - в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию. **оценка «хорошо»**

задание - четыре из пяти попаданий;

задание - девушки одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

юноши одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, --- и результативный бросок;

задание - в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

#### **оценка**

«удовлетворительно» задание -

три из пяти попаданий;

задание - девушки одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим

попаданием мяча в кольцо; юноши одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, —, -- и результативный бросок; задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении.

#### **оценка «неудовлетворительно»**

задание - 1 или 2 из пяти попаданий;

задание - девушки потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши потерями выполняют

более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не

выполнил. задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

«Волейбол»

Контрольное тестирование по волейболу:

задание - жонглирование двумя руками над

собой; задание - жонглирование двумя руками перед

собой; задание - верхняя прямая подача;

задание - нижняя прямая подача;

**Оборудование:** волейбольный мяч, сетка, свисток.

#### **4. Типовые задания для оценки усвоения учебной дисциплины.**

##### **Задания для самостоятельных работ:**

Темы рефератов для дифференцированного зачета студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий:

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Основные составляющие физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике толения.
6. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
7. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
8. Основы методики самомассажа.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
10. Дыхательная система. Рекомендации по дыханию на занятиях физической культуры.
11. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
12. Сердечно-сосудистая система и ее связь с физической нагрузкой.
13. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека как основных физических нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
14. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
15. Организация здорового образа жизни студента.
16. Основы правильного питания.
17. Закаливание как средство физической культуры.
18. Методы оценки уровня здоровья.
19. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
20. Методические принципы физического воспитания.
21. Быстрота и методика ее развития.
22. Сила и методика ее развития.
23. Выносливость и методика ее развития.
24. Ловкость и гибкость и методика их развития.

##### **Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий:**

1-ый семестр. Диагностировать краткую характеристику заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Одна из 24-х перечисленных тем.



**Комплект заданий для выполнения теста для основной и подготовительной группы:**

**1. «Легкая атлетика»**

Контрольные нормы выполнения легкой атлетике:

- 1 задание-Бег 100 метров.
- 2 задание-Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- 3 задание-Бег на среднюю дистанцию (500м - девушки, 1000м-юноши).
- 4 задание-Метание гранаты весом 500гр. - девушки, 700гр. - юноши.
- 5 задание-Бег на длинную дистанцию (3000м)

**Используемый инвентарь:** секундомер, прыжковая яма, рулетка, граната 500 и 700гр.

**ОЦЕНКИ**

Вид упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м(сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500м(мин.сек)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000м(мин.сек)	3,2	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000м(мин.сек)	-	-	-	11,0	11,50	12,30
Бег 3000м(мин.сек)	12,3	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты:						
500г.(м)	-	-	-	20	18	15
700г.(м)	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега(м)	4,5	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание(раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (мин.раз).	-	-	-	35	30	27
Плавание 50м.(сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
Бег на лыжах:						
3км(мин)	-	-	-	18,00	19,30	21,30
5км(мин)	25,3	26,30	28,30	34,30	36,30	б/у
10км(мин)	57,0	59,00	60,00	-	-	-
Марш-бросок:						
3км(мин)	-	-	-	19	21	23
5км(мин)	30	32	34	-	-	-
Тесты по ППФП						

Тестовые задания для оценки физической подготовленности основной медицинской группы. ДЕВУШКИ

Вид задания	Оценки в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3км (мин. сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	21,20
2. Плавание 50м(мин.сек.)	1,00	1,08	1,15	1,25	б/врем.

3.Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
4.Прыжки в длину с разбега(см)	355	345	330	310	280
5.Метание гранаты 500гр.(м)	22	20,5	19	17	15
6. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	20	16	12	9	7
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования				

### ЮНОШИ

Вид задания	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег на лыжах 5км (мин. сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2.Плавание 50м(мин.сек.)	0,42	0,46	0,48	0,55	б/врем.
3.Прыжки в длину с места (см)	242	235	230	220	210
4.Прыжки в длину с разбега(см)	445	430	415	400	380
5.Метание гранаты 700гр.(м)	40	37	34	31,5	28
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(кол-во раз)	14	10	8	6	4
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителем физвоспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования				

### ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Наименование задания	пол	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
На скоростно-силовую подготовленность; бег 100м.	юноши	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
	девушки	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине	юноши	14	12	10	8	6
На силовую подготовленность: Поднимание туловища	девушки	52	47	42	32	24
На общую выносливость	юн. 3000м	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20
	дев. 2000м	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег -100м.;
2. Тест на силовую подготовленность:  
юноши -  
подтягивание на перекладине;  
девушки -  
сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову;
3. Тесты на общую выносливость: юноши - бег 3000м.  
девушки - бег 2000м.;

### 4. Тесты по ППФП:

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце года - как определяющие сдвиг за прошедший период.

### «Баскетбол»

#### Контрольно-тестирование по баскетболу:

- 1 задание - Штрафной бросок.
- 2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.
- 3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.
- 4 задание - Практическое судейство.

**Тренажер:** баскетбольный мяч и щит со кольцом, свисток.

Тест	1 -2 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»
жонглирование двумя руками над собой (раз)	10	8	6	4
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	13	12	11	10
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, не много путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении.	не знает жестикуляцию и боится свистка.

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки):

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
-------	------------------	-------	-----------------

1	Заболевание органов дыхания.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения сидя. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. -от пола, дев.-от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения сидя. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий,
		4. Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3. Наклон вперед из положения стоя.	количество раз. количество попаданий. глубина наклона.
4	Заболевание желудка и кишечника.	1. Наклон вперед из положения сидя. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. количество попаданий. количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега. количество попаданий. количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1. Наклон вперед из положения сидя. 2. Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1. Наклон вперед. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.