

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богданова И.А.

Должность: и.о. директора ПИЖТ УрГУПС

Дата подписания: 11.10.2023 09:52:59

Уникальный программный ключ:

e38deddd8235d4ebc84f34fff0780154b7f487c4

ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
– филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет путей сообщения» в г. Перми
(ПИЖТ УрГУПС)

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

дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

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

Пермь, 2023

**Лист согласования
фонда оценочных средств дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

Разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) от 28.02.2018 г. № 139 (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 01.09.2022 г. № 796), рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:
Цикловой комиссией
Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2023 г.

Председатель ЦК _____ М.С. Черемных

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора
по У и НР:

_____ И.А. Богданова
« ____ » _____ 2023 г.

Разработчик: Мордвинова Винера Раисовна, преподаватель первой квалификационной категории Пермского института железнодорожного транспорта – филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения

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 ОГСЭ.04 «Физическая культура».

Текущая аттестация по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной для обучающихся. 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 их критерии	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 	<p>Проведение анализа умения использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	Дифференцированный зачет
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - Средства профилактики перенапряжения. 	<p>Понимание и осознание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	Дифференцированный зачет

3. КРИТЕРИИ ВЫСТАВЛЕНИЯ ОЦЕНОК

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины Физическая культура.

Контроль и оценка 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 в уровне 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 на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на 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 с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

юноши с 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 с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с 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 с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с 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 и 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 утомления.
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 к умственным и физическим 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. Диагноз и краткая характеристика 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 нормативы по легкой атлетике:

1 задание - Бег 100 метров.

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

3 задание - Бег на среднюю дистанцию (500 м - девушки, 1000 м - юноши).

4 задание - Метание гранаты весом 500 гр. - девушки, 700 гр. - юноши.

5 задание - Бег на длинную дистанцию (3000 м)

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

ОЦЕНКИ

Вид упражнений	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:						
500 г. (м)	-	-	-	20	18	15
700 г. (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 50 м. (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
Бег на лыжах:						
3 км (мин)	-	-	-	18,00	19,30	21,30
5 км (мин)	25,3	26,30	28,30	34,30	36,30	б/у
10 км (мин)	57,0	59,00	60,00	-	-	-
Марш- бросок:						
3 км (мин)	-	-	-	19	21	23
5 км (мин)	30	32	34	-	-	-
Тесты по ППФП						

Тестовые задания для оценки физической подготовленности основной медицинской группы.
ДЕВУШКИ

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км (мин. сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	21,20
2. Плавание 50 м (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 500 гр. (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	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км (мин. сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2. Плавание 50 м (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 700 гр. (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	Оценк а в очка х				
		5	4	3	2	1
На скоростно-силовую подготовленность; бег 100 м.	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
	девушки	52	47	42	32	24
На общую выносливость: Поднимание туловища	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 - 100 м.;
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 3000 м.
девушки - бег 2000 м.;
4. Тесты по ППФП:

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

«Баскетбол»

Контрольное 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 с 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, немного 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 желудочно-кишечного тракта.	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. кол-во попаданий. количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с 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.