Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богданова И.А.
Должность: и.о директора ПИЖТ УрГУПС
Дата подписания: 31.05.2023 18:09:11
Уникальный программный ключ:
e38deddd8235dccbc84f34fff0780154b7f487c4

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

по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

для специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Пермь
2022

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, программы дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

Разработчик:

ПИЖТ УрГУПС	Руководитель ФВ	И.Н. Братчиков
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

1 Паспорт Фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство следующими знаниями:

Умения

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

Знания

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

Общие компетенции

ОК 2 Организовывать 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

.

Формой аттестации в соответствии с рабочей программой по дисциплине является дифференцированный зачет. Условием допуска к зачету является выполнение всех работ, предусмотренных программой дисциплины Физическая культура.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также

Результаты обучения (усвоенные знания)	**Показатели оценки результата**	**Формы и методы Контроля и оценки результатов обучения**
Умения		
У 1 использовать физкультурно ительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и ional ьных целей; 2 Организовывать собственную ость, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой, - организовывать места занятий физическими ниями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Оценка решения тестовых заданий, и результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий.
З.1 - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	тироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой,	Оценка решения тестовых заданий, и результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий.
З.2 - основы здорового образа жизни.	•организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	

2. ФОС для текущей аттестации

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения:

- практических занятий,
- тестирования,
- опроса,

Тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (20-30 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

На практических занятиях осуществляется защита представленных рефератов, а так же сдача нормативов.

Продуктом самостоятельной работы студента, является реферат, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Организационно-методические рекомендации: Примерное распределение учебных часов на различные темы программы

Раздел	Темы	Всего	Из них аудитор	Самостоятельная
Теоретический раздел	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	**10**	**10**	-
	1.1. Физическая культура по обеспечению здоровья. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка	2	2	-
	1.2. Физические способности человека и их развития. Основы	2	2	-
	1.3.Социально-биологические основы физической культуры.	2	2	-
	1.4.Основы здорового образа и стиля жизни.	2	2	-
	1.5.Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма	2	2	-
Практический раздел	Учебно-практические основы формирования физической	**326**	**158**	**168**
	Тема 2.1. Лёгкая атлетика.		64	74
	Тема 2.2. Лыжная подготовка		32	32
	Тема 2.3. Баскетбол.		32	32
	Тема 2.4. Волейбол		28	30

Профессионально прикладная физическая	3.1. Сущность и содержание ППФП в достижение высоких профессиональных результатов.	**2**	2	-
	Итого	**336**	**168**	**168**

МЕНОВАНИЕ ЦИПЛИНЫ	**ЮНОШИ**								
	2 курс			**3 курс**			**4 курс**		
	«3»	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
Бег 100 м	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
Бег 1000 м	4,20	4,00	3,5	4,15	3,50	3,40	4,10	3.45	3,35
Бег 2000 м									
Бег 3000 м	16,00	14,30	13,50	15,30	14,0	13,40	15,00	13,50	13,20
Бег 6 минут	1250	1350	1500	1300	1400	1500	1350	1450	1550
рыжки в длину	380	400	430	390	410	440	400	420	450
рыжки в высоту	110	115	120	115	120	125	117	122	127
рыжки в длину с места	190	205	220	195	210	230	205	220	235
ание гранаты 500 гр./ 700 г.	23	25	29	25	28	32	27	32	34
Челночный бег 3х10 м	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7.5	7,2
Подтягивание	6	7	8	8	10	11	7	9	12
Отжимание от пола	27	30	32	28	32	35	30	35	40
одъём туловища	21	25	27	23	26	30	25	28	31

из положения лёжа									
Подъём туловища из положения	21	27	30	22	28	31	23	29	32
Прыжки на скакалке за 1	45	60	75	60	75	90	75	80	95

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ								
	2 курс			3 курс			4 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
Бег 1000 м	5,15	4.23	4,15	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00
Бег 2000 м	14,00	12,50	12,00	13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	11,20
Бег 3000 м									
Бег 6 минут	1000	1150	1250	1050	1200	1300	1080	1250	1350
Прыжки в длину	310	340	375	315	345	380	320	350	385
Прыжки в высоту	100	105	110	105	110	115	110	117	120
Прыжки в длину с места	160	180	200	165	185	505	170	190	210
Метание гранаты	14	16	20	15	17	21	16	18	23
Челночный бег	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
Подтягивание	5	9	12	5	10	13	7	11	14
Отжимание от пола	7	10	15	10	15	18	12	18	20
Подъём туловища из	18	22	26	20	27	35	30	35	37
Подъём	16	21	23	17	22	25	18	23	26

из положения лёжа за 30									
Прыжки на скакалке за 1	60	75	90	75	90	105	90	105	120

Темы для рефератов.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состояния здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

Требование к написанию реферата:

Объем работы не менее 10 страниц, печатного текста. Структура работы должна включить в себя:
план, введение(актуальность выбранной темы), первая глава по истории зарождения вида спорта в России, вторая глава выдающиеся спортсмены за последние годы, заключение, выводы и список литературы.

Тестовые задания по дисциплине:

Вопрос 1. **Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:**

Ответы:

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 2. **Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?**

Ответы:

1. Лыжи, куртка, шапка;

2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

<u>Вопрос 3.</u> **Какая длина и частота спортивного шага?**

Ответы:

50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

<u>Вопрос 4.</u> **Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?**

Ответы:

1.500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2.30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

<u>Вопрос 5.</u> **В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?**

Ответы:

По часовой стрелке;
Против часовой стрелке.

<u>ВопроС-6-.Сколько</u> **весит учебная граната для юношей?**

Ответы:

1.600гр.;
1. 700гр.; 3.800гр.

<u>Вопрос 7.</u> **Сколько в баскетбольной команде игроков?**

Ответы:

1.Четыре человека;
2. Пять человек;
3. Шесть человек.

<u>Вопрос 8..</u> **Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

Ответы:

1.Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2.Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;
3 .Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 9. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

Ответы:

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

<u>Вопрос 10.</u> **Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?**

Ответы:

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты , овощи, фрукты;
4. Верно ответы 1,2,3;
5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 11. **Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?**

Ответы:

1. Главный судья; 2.Судья хронометрист; 3.Помощник судьи.

Вопрос 12. **Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникает кровотечение из носа?**

Ответы: Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо в доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 13. **Физическая культура это….?**

Ответы: 1.Стремление к высшим спортивным достижениям;

2. Разновидность развлекательной деятельности человека;

3.Часть человеческой культуры.

Вопрос 14. **Чем характеризуется утомление?**

Ответы:

1.Отказом от работы организма;

2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

Вопрос 15. **Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?**

Ответы:

1.Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега; 2.Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;

3.Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;

4. Для любителя спорта одежда может быть любой;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 16. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка: *Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:

1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 17. **Как начинается игра в мини-футболе?**

Ответы:

1. Удором по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьёй;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 18. Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

Ответы:

1.Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;

2.Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;

3. Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;

4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 19. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

1. Помощник главного судьи;
2. Судья - хронометрист;
3. Главный судья.

Вопрос 20. **Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?**

Ответы:

1.Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью; 2.Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;

2. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;

3. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
4. Верно ответ 1,2;
5. Верно ответ 1,2,3.

Вопрос 21. **Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений? Ответы:**

1.120-150 ударов в минуту;
2.150-180;
3.200-220.

Выполнить практические задания

Задание № 1. Челночный бег.

Задание № 2. Подтягивание на перекладине для юношей Задание № 3 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек Задание № 4. Прыжки через скакалку за 1 минуту