

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске  
Дата подписания: 31.05.2024 13:37:43  
Уникальный программный ключ:  
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

**Приложение**  
к ППССЗ по специальности  
08.02.10 Строительство железных дорог,  
путь и путевое хозяйство

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 Физическая культура**

**для специальности**  
**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**  
**реализуемой в пределах**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**

*Год начала подготовки - 2021*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке .....
3. Оценка освоения учебной дисциплины.....
  - 3.1. Формы и методы оценивания.....
  - 3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины.....
4. Критерии оценивания по результатам текущего, рубежного и итогового контроля.....
  - 4.1. Пояснительная записка.....
  - 4.2. Критерии оценок.....
5. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....
6. Список использованной литературы.....

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать следующими умениями и знаниями:

должен знать:

З1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

З2 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

З3 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

должен уметь:

У1 - уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

У2- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

У3 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

У4 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

У5 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

У6 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

У7 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм, при соответствующей тренировке и учетом состояния здоровья.

Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачёт.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Результаты обучения (освоенные умения и знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b>	
Использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной и оздоровительной направленностью	Составление плана самостоятельных занятий
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность в игровых ситуациях, в проведении спортивных соревнований.	Контрольные тесты и соревнования с последующим анализом
Развивать основные физические качества для будущей трудовой деятельности и подготовки к службе в армии	Демонстрировать физические способности
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b>	
Методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей профессиональной и оздоровительной направленностью. Основы ЗОЖ	Выполнение рефератов, докладов
Способы управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой	Тестовые испытания Соревнования
Способы овладения навыками передвижения по пересеченной местности преодоления препятствий. Особенности развития необходимых физических качеств, для усиленного прохождения службы.	Тестовый контроль

## 3. Оценка освоения учебной дисциплины.

### 3.1 Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания по дисциплине «Физическая культура», направленные на использование в практической деятельности и повседневной жизни.

Наименование элемента умений и знаний	Текущий контроль	Промежуточный контроль
У1 - Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастик	Текстовое задание	
У2- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Практическое задание	
У3 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвиже	Практическое задание	
У4 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Практическое задание	
У5 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплекс упражнений	
У6 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Практическое задание	
У7 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм	Контрольные нормативы	
З1 - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Текстовые задания	
З2 - основы здорового образа жизни	Текстовые задания	
З3 - правила планирования системы индивидуальных занятий, способы контроля и оценки физического развития	Текстовые задания	

### 3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

## Тестовые задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

### Тест №1

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

## Тест №2

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

1. Мяч заброшен в кольцо из - за площадки при вбрасывани. В игре в баскетбол он:
  - a) Засчитывается
  - b) Не засчитывается
  - c) Засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
  
2. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
  - a) Гимнастика
  - b) Керлинг
  - c) Бокс
  
3. Энергия для существования организма измеряется в:
  - a) Ваттах
  - b) Калориях
  - c) Углеводах
  
4. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
  - a) Быстротой
  - b) Гибкостью
  - c) Силовой выносливостью
  
5. Нарушение осанки приводит к расстройству:
  - a) Сердца, легких
  - b) Памяти
  - c) Зрения
  
6. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
  - a) Мяч засчитан
  - b) Мяч не засчитан
  - c) Переподача мяча
  
7. При переломе голени шину фиксируют на:
  - a) Голеностопе, коленном суставе
  - b) Бедре, стопе, голени
  - c) Голени
  
8. К подвижным играм относятся:
  - a) Плавание
  - b) Бег в мешках
  - c) Баскетбол

9. Скоростная выносливость необходима в занятиях:
- a) Боксом
  - b) Стайерским бегом
  - c) Баскетболом

#### **4. Критерии оценивания по результатам текущего, рубежного и итогового контроля**

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, сдачи нормативов и устного ответа на теоретический вопрос.

**Проверяемые результаты обучения  
для раздела 4 «Лёгкая атлетика» / темы 1.:**

Задание 1:

Тест задания: бег 100 м.

Критерии оценки:	юн.- 13,8 – 5	дев. – 16,3 - 5
	14,3 – 4	17,6 - 4
	14,6 – 3	18,0 – 3.

**Проверяемые результаты обучения  
для раздела 4 «Лёгкая атлетика» / темы 2.:**

Задание 1:

Тест задания: бег 1000 м.

Критерии оценки:	юн .- 3,25 – 5	500 м. дев. – 1,50 - 5
	3,45 – 4	2,00 - 4
	4,10 – 3	2,10 – 3.

**Проверяемые результаты обучения  
для раздела 4 «Лёгкая атлетика» / темы 3.:**

Здание 1:

Тест задания: бег 3000 м.

Критерии оценки:	юн.- 13,10 – 5	2000 м. дев. – 10,0 - 5
	14,40 – 4	11,30 - 4
	15,10 – 3	12,20 – 3.

**Проверяемые результаты обучения  
для раздела 4 «Лёгкая атлетика» / темы 4.:**

Задание 1:Тест задания: прыжок в длину с места

Критерии оценки:	юн.-2,30-5	дев.–1,85- 5
	2,10 -4	1,70-4
	2,00 -3	1,60-3.

**Проверяемые результаты обучения  
для раздела 5 «Гимнастика» / темы 2.:**

Задание 1:

Тест задания: подтягивание

Критерии оценки:	юн.- 13- 5	дев.–19- 5
	10 -4	13- 4
	8-3	11- 3

Задание 2:

Тест задания: сгибание, разгибание рук

Критерии

оценки:	юн.- 35 – 5	дев.-16-5
	30 – 4	10 - 4
	25– 3	9-3.

Задание 3:

Тест задания: пресс

Критерии

оценки:	юн.- 50-5	дев.-40-5
	40-4	30-4
	30-3	20-3.

**Проверяемые результаты обучения  
для раздела 6 «Баскетбол» / темы 4.:**

Задание 1:

Тест задание: штрафной бросок из 5:

Критерии оценки:	3 – 5
	2 – 4
	1 – 3

Задание 2:

Тест задания: проход бросок по технике выполнения

**Проверяемые результаты обучения  
для раздела 7 «Волейбол» / темы 1.:**

Задание 1:

Тест задания: передача 2-мя руками сверху в парах

Критерии

оценки:	юн.- 20-5	дев. 15-5
	18-4	13- 4
	15- 3	10 -3.

**Критерии оценки ответа на теоретический вопрос:**

Отметка «5» ставится, если ответ студента полностью раскрывает вопрос, не допускает ошибок и неточностей;

Отметка «4» ставится, если ответ студента полный, но в ответе студент допускает отдельные неточности в изложении материала или допускает 2-3 ошибки в изложении фактического материала; незначительно нарушает логику изложения материала;

Отметка «3» ставится, если ответ студента неполный, поверхностный; при этом в ответе студент допускает неточности (более 5) или ошибки (более 3) в изложении материала, отдельные нарушения логики изложения материала; неполноту раскрытия вопроса;

Отметка «2» ставится, если в ответе студент допускает большое количество неточностей и ошибок в изложении материала, не раскрывает сущность вопрос .

## **5. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине**

### **Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету**

1. Влияние физической культуры на организм человека.
2. Оздоровительная физическая культура.
3. Социальное значение физической культуры в России.
4. Роль и место физической культуры в системе среднего специального образования.
5. История развития физической культуры в России.
6. Питание во время занятий физической культурой.
7. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
8. Болезненные состояния при занятиях спортом.
9. Дыхание на занятиях физической культурой.
10. Долголетие и физическая культура.
11. Закаливание.
12. Остеохондроз и его профилактика.
13. Лечебная физическая культура.
14. Закономерности изменения при занятии физической культурой.
15. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
16. Самоконтроль на занятиях физической культурой.
17. Физиологические критерии здоровья.
18. Массаж и его значение для физического развития человека.
19. Оздоровительный бег.
20. Основы здорового образа жизни студента.
21. Лечебная физическая культура при бронхите.
22. Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Процессы роста и развития организма человека.
24. Выносливость, как физическое качество человека. Методы её развития.
25. Сила, как физическое качество человека. Методы её развития.

26. Гибкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
27. Ловкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
28. Сколиоз и его профилактика.

## **6. Список использованной литературы**

### **Основная литература:**

1. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников [и др.]. - 17-е изд., стер. - Москва: Академия, 2017 г. - 176 с.

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю.

4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.

#### **Дополнительная литература:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2017. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920006> по паролю.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com>
3. ЭБС УМЦ ЖДТ - <http://umczdt.ru/>
4. ЭБС Book.ru - <https://www.book.ru/>