

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта -
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(УУКЖТ ИрГУПС)

ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности СПО

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

*Очная форма обучения на базе
среднего общего образования*

Улан-Удэ - 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

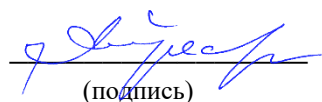
Подпись соответствует файлу документа



Фонд оценочных средств разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог Профессионалитет (базовая подготовка) и рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура.

РАССМОТРЕНО


ЦМК Физического воспитания
протокол № 1 от 26 августа 2022 г.
Председатель ЦМК


(подпись)

А.В.Трескин
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР

 О. Н. Иванова
(подпись) (И.О.Ф.)

26 августа 2022 г.

Разработчик:

Коновалов И. Г., преподаватель физической культуры высшей
квалификационной категории, УУКЖТ

Содержание

| | Стр. |
|--|------|
| 1. Паспорт фонда оценочных средств | 4 |
| 1.1 Область применения..... | 4 |
| 1.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие контролю..... | 4 |
| 1.3 Система контроля и оценки освоения программы дисциплины | 4 |
| 1.3.1 Формы промежуточной аттестации по ППСЗ при освоении программы дисциплины..... | 4 |
| 1.3.2 Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины..... | 5 |
| 2. Фонд оценочных средств для оценки уровня освоения умений и знаний по дисциплине..... | 8 |
| 2.1 Материалы текущего контроля успеваемости | 8 |
| 2.2 Материалы промежуточной аттестации..... | 9 |
| Приложение 1 | 10 |
| Приложение 2 | 11 |

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог Профессionalитет ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (зачета). Итогом дифференцированного зачета является оценка в баллах: 5 – отлично; 4 – хорошо; 3 – удовлетворительно; 2 – неудовлетворительно.

ФОС позволяет оценивать уровень освоения знаний и умений по дисциплине.

1.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие контролю

В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений по показателям:

Таблица 1

| Результаты обучения | Показатели оценки результата | Формируемые общие компетенции |
|---|---|-------------------------------|
| У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья | ОК 2,3,6 |
| З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Знание роли физической культуры в развитии человека | ОК 2,3,6 |
| З2 основы здорового образа жизни. | Знание основ здорового образа жизни | ОК 2,3,6 |

1.3 Система контроля и оценки освоения программы дисциплины

1.3.1 Формы промежуточной аттестации по ППССЗ при освоении программы дисциплины

Таблица 2

| Наименование дисциплины | Семестр на базе (курса) | | Формы промежуточной аттестации |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| | основного общего образования | среднего общего образования | |
| Физическая культура | 3,4,5,6 семестр | 3,4,5,6 семестр | Дифференцированный зачет |

1.3.2 Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины

Основными формами проведения текущего контроля знаний на занятиях являются: устный опрос, техника выполнения упражнений.

Таблица 3

| Раздел / тема дисциплины (ПМ) | Текущий контроль успеваемости | | Промежуточная аттестация | |
|--|---|--------------------------|---|---|
| | Формы контроля | Проверяемые У, З, ОК, ПК | Формы контроля | Проверяемые У, З, ОК, ПК |
| Раздел 1 Легкая атлетика | | | | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции | Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-3 с применением групповых методов (устный опрос) | ОК2 ОК3 ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 3 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Тема 1.2 Бег на средние дистанции | Наблюдение и оценка на практических занятиях 4-7 с применением групповых методов | ОК2 ОК3 ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 3 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Тема 1.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов | Наблюдение и оценка на практическом занятии 8 с применением групповых методов | ОК2 ОК3 ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 3 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Раздел 2. Волейбол | | | | |
| Тема 2.1. Техника игры в волейбол | Наблюдение и оценка на практических занятиях 9-13 с применением групповых методов | ОК2 ОК3 ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 3 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Раздел 3. ОФП | | | | |
| Тема 3.1. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость) | Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 14-19 с применением групповых методов (устный опрос) | ОК 2, ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 4 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Тема 3.2. ОФП | Наблюдение и оценка на практических занятиях 20-25 | ОК 2, ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 4 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |

| | | | | |
|---|---|----------------|---|---|
| | с применением групповых методов | | | |
| Раздел 4 Легкая атлетика | | | | |
| Тема 4.1 Бег на короткие дистанции | Наблюдение и оценка на практических занятиях 26-28 с применением групповых методов | ОК 2, ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 4 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Тема 4.2 Бег на средние дистанции | Наблюдение и оценка на практических занятиях 29-31 с применением групповых методов | ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 4 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Раздел 5. Легкая атлетика | | | | |
| Тема 5.1 Бег на короткие дистанции | Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 32-34 с применением групповых методов (устный опрос) | ОК 2, ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 5 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Тема 5.2. Бег на средние дистанции | Наблюдение и оценка на практических занятиях 35-37 с применением групповых методов | ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 5 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Тема 5.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов | Наблюдение и оценка на практическом занятии 38 с применением групповых методов | ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 5 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Раздел 6. О.Ф.П | | | | |
| Тема 6.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки | Наблюдение и оценка на практических занятиях 39-40 с применением групповых методов | ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 5 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Тема 6.2. Акробатика. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Подвижные игры. Эстафеты | Наблюдение и оценка на практических занятиях 41-44 с применением групповых методов | ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 5 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Раздел 7 ППФП | | | | |
| Тема 7.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости | Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 45-49 с применением | ОК 2, ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 6 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |

| | | | | |
|---|--|----------|---|---|
| | групповых методов | | | |
| Раздел 8. Легкая атлетика | | | | |
| Тема 8.1. Бег на короткие дистанции | Наблюдение и оценка на практических занятиях 50-53 с применением групповых методов | ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 6 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Тема 8.2 Бег на средние дистанции | Наблюдение и оценка на практических занятиях 54-57 с применением групповых методов | ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 6 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |
| Тема 8.3 Контрольные тесты динамики физического развития студентов | Наблюдение и оценка на практическом занятии 58 с применением групповых методов | ОК3, ОК6 | <i>дифференцированного зачета - 6 семестр</i> | Уо 3.01; Уо 3.02; Уо 6.01; Уо 6.02; |

Зачет и дифференцированный зачет проводится в сроки, установленные учебным планом, и определяемые календарным учебным графиком образовательного процесса, в форме выполнения учебных нормативов.

Распределение проверяемых результатов обучения по дисциплине по видам контроля приводится в сводной таблице

| Результаты обучения по дисциплине | | Текущий контроль успеваемости | | Промежуточная аттестация |
|-----------------------------------|----|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Устный опрос | Техника выполнения упражнений | Диф. зачет |
| Уметь | У1 | | + | + |
| Знать | 31 | + | + | + |
| | 32 | + | | + |

2. Фонд оценочных средств для оценки уровня освоения умений и знаний по дисциплине

2.1 Материалы текущего контроля успеваемости

Форма контроля: устный опрос.

Вопросы:

1. Влияние физической культуры на здоровье человека
2. Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.
3. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на тренажерах
4. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
5. Основные правила игры в волейбол.
6. Техника игры в волейбол.

Критерии оценки:

оценка «5» выставляется за полный, правильный ответ на вопрос;

оценка «4» выставляется за неполный, правильный ответ на вопрос;

оценка «3» выставляется за непоследовательный, поверхностный ответ на вопрос;

оценка «2» выставляется за неправильный ответ на вопрос.

Форма контроля: техника выполнения упражнений на практических занятиях

Критерии оценки:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

2.2 Материалы промежуточной аттестации

Задания для оценки освоения знаний представляют зачеты и дифференцированные зачеты по темам учебных семестров рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура:

3,4,5,6 семестр / 1,2,3,4 семестр в форме дифференцированного зачета.

Оценка выполнения учебных нормативов проводится согласно таблице нормативов (приложение 1) и (приложение 2). Место проведения: стадион, спортивный зал, тренажерный зал.

| Виды упражнений | ПОЛ | 2 курс | | | 3 курс | | |
|---|-----|--------|--------|------|--------|--------|------|
| | | Оценка | | | Оценка | | |
| | | три | четыре | пять | три | четыре | пять |
| Контрольные упражнения динамики физического развития | | | | | | | |
| Челночный бег 3*10 м | ю | 7,8 | 7,7 | 7,5 | 7,7 | 7,6 | 7,5 |
| | д | 9,3 | 9,2 | 9 | 9,5 | 9,3 | 9,2 |
| Прыжки в длину с места | ю | 210 | 215 | 235 | 215 | 235 | 245 |
| | д | 165 | 170 | 185 | 160 | 170 | 180 |
| Подтягивание на перекладине | ю | 9 | 11 | 12 | 10 | 12 | 14 |
| | д | 15 | 18 | 20 | 18 | 20 | 25 |
| Бег 500 | д | 2,05 | 2,00 | 1,58 | 2,00 | 2,00 | 1,57 |
| Бег 1000 м | ю | 4,1 | 3,45 | 3,3 | 4 | 3,4 | 3,3 |
| Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки | | | | | | | |
| Бег 60 м | ю | 9 | 8,6 | 8,4 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| | д | 10 | 9,8 | 9,4 | 9,8 | 9,6 | 9,3 |
| Бег 210 м | ю | 38 | 34 | 32 | 37 | 33 | 31 |
| | д | 47 | 43 | 41 | 47 | 44 | 41 |
| Бег 2000 м | д | 12 | 11,3 | 10 | 12,1 | 11,5 | 10,1 |
| Бег 3000 м | ю | 14 | 13 | 12 | 12,3 | 12,3 | 11,3 |
| Прыжки в длину с разбега | ю | 400 | 420 | 450 | 420 | 445 | 480 |
| | д | 300 | 340 | 360 | 330 | 350 | 380 |
| Прыжки в высоту с разбега | ю | 110 | 115 | 120 | 115 | 120 | 125 |
| | д | 90 | 95 | 100 | 95 | 100 | 105 |
| | д | б-вр | 115 | 110 | б-вр | 120 | 114 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | ю | 35 | 40 | 45 | 35 | 45 | 50 |
| | д | 15 | 22 | 27 | 15 | 20 | 25 |
| Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин. | ю | 30 | 35 | 45 | 35 | 45 | 50 |
| | д | 20 | 30 | 35 | 27 | 30 | 40 |

| Нормы, оценки успеваемости студентов в сумме двоеборья рывка и толчка гири, вес 16 кг по весовым категориям. | | | | |
|---|--------|-------|--------|-------|
| Весовая категория | 2 курс | | 3 курс | |
| | толчок | рывок | толчок | рывок |
| до 50 | 10 | 22 | 12 | 24 |
| 55 | 12 | 24 | 14 | 28 |
| 60 | 14 | 26 | 16 | 32 |
| 65 | 16 | 30 | 18 | 36 |
| 70 | 18 | 36 | 20 | 40 |
| 75 | 20 | 40 | 22 | 46 |
| св. 75 | 22 | 46 | 24 | 50 |