

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

**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  
(вагоны)

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

*Очная форма обучения на базе  
основного общего образования / среднего общего образования  
(или  
Заочная форма обучения на базе среднего общего образования)*

Улан-Удэ - 2023

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

РАССМОТРЕНО  
ЦМК Физического воспитания

протокол № 4 от 20.04.2023  
Председатель ЦМК



Е.П. Федотова  
(подпись) (И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора колледжа по УР



И.А. Бочарова  
(подпись) (И.О.Ф.)

02.06.2023

Зав. заочным отделением



А. В. Шелканова  
(подпись) (И.О.Ф.)

02.06.2023

Разработчик:

*Федотова Е.П.* преподаватель первой категории физической культуры, 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 (вагоны)

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации в форме зачета и 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 01,04,08
З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Знание роли физической культуры в развитии человека	ОК 01,04,08
З2 основы здорового образа жизни.	Знание основ здорового образа жизни	ОК 01,04,08

### 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	4,6,8 семестр	2,4,6 семестр	Дифференцированный зачет
Физическая культура	3,5,7 семестр	1,3,5 семестр	Зачет
Физическая культура		(1 курс)	(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
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-3 с применением групповых методов (устный опрос)	ОК 1,4,8	<i>зачета – 3 семестр / 1 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции</b>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 4-7 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>зачета – 3 семестр / 1 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Тема 1.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>	Наблюдение и оценка на практическом занятии 8 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>зачета – 3 семестр / 1 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Раздел 2. Волейбол</b>				
<b>Тема 2.1. Техника игры в волейбол</b>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 9-13 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>зачета – 3 семестр / 1 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Раздел 3. ОФП</b>				
<b>Тема 3.1. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)</b>	Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 14-19 с применением групповых методов (устный опрос)	ОК 1,4,8	<i>дифференцированного зачета - 4 семестр / 2 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Тема 3.2. ОФП</b>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 20-25	ОК 1,4,8	<i>дифференцированного зачета - 4 семестр / 2 семестр</i>	ОК 1,4,8

	с применением групповых методов			
<b>Раздел 4 Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 4.1 Бег на короткие дистанции</b>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 26-28 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>дифференцированного зачета - 4 семестр / 2 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Тема 4.2 Бег на средние дистанции</b>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 29-31 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>дифференцированного зачета - 4 семестр / 2 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 5.1 Бег на короткие дистанции</b>	Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 32-34 с применением групповых методов (устный опрос)	ОК 1,4,8	<i>зачета – 5 семестр / 3 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Тема 5.2. Бег на средние дистанции</b>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 35-37 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>зачета – 5 семестр / 3 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Тема 5.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>	Наблюдение и оценка на практическом занятии 38 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>зачета – 5 семестр / 3 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Раздел 6. О.Ф.П</b>				
<b>Тема 6.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки</b>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 39-40 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>зачета – 5 семестр / 3 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Тема 6.2. Акробатика. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Подвижные игры. Эстафеты</b>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 41-44 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>зачета – 5 семестр / 3 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Раздел 7 ППФП</b>				
<b>Тема 7.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 45-49 с применением	ОК 1,4,8	<i>дифференцированного зачета - 6 семестр / 4 семестр</i>	ОК 1,4,8

	групповых методов			
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 8.1. Бег на короткие дистанции</b>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 50-53 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>дифференцированного зачета - 6 семестр / 4 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Тема 8.2 Бег на средние дистанции</b>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 54-57 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>дифференцированного зачета - 6 семестр / 4 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Тема 8.3 Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>	Наблюдение и оценка на практическом занятии 58 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>дифференцированного зачета - 6 семестр / 4 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Раздел 9 ППФП</b>				
<b>Тема 9.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 59-70 с применением групповых методов (устный опрос)	ОК 1,4,8	<i>зачета – 7 семестр / 5 семестр</i>	ОК 1,4,8
<b>Раздел 10 ППФП</b>				
<b>Тема 10.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 71-79 с применением групповых методов	ОК 1,4,8	<i>дифференцированного зачета - 8 семестр / 6 семестр</i>	ОК 1,4,8

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

Таблица 4 Сводная таблица по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине		Текущий контроль успеваемости		Промежуточная аттестация	
		Устный опрос	Техника выполнения упражнений	Диф. зачет	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:

4,6,8 семестр / 2,4,6 семестр в форме дифференцированного зачета,

3,5,7 семестр / 1,3,5 семестр в форме зачета в виде выполнения учебных нормативов. 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			4 курс		
		Оценка			Оценка			Оценка		
		три	четыре	пять	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	7,8	7,6	7,5
	д	9,3	9,2	9	9,5	9,3	9,2	9,5	9,3	9,2
Прыжки в длину с места	ю	210	215	235	215	235	245	220	240	250
	д	165	170	185	160	170	180	160	175	185
Подтягивание на перекладине	ю	9	11	12	10	12	14	10	12	14
	д	15	18	20	18	20	25	18	20	25
Бег 500	д	2,05	2,00	1,58	2,00	2,00	1,57	2,05	2,00	1,58
Бег 1000 м	ю	4,1	3,45	3,3	4	3,4	3,3	3,5	3,4	2,00
Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки										
Бег 60 м	ю	9	8,6	8,4	8,7	8,5	8,3	8,6	8,4	8,2
	д	10	9,8	9,4	9,8	9,6	9,3	10	9,8	9,4
Бег 210 м	ю	38	34	32	37	33	31	36	32	30
	д	47	43	41	47	44	41	48	45	42
Бег 2000 м	д	12	11,3	10	12,1	11,5	10,1	12,1	11,5	10,1
Бег 3000 м	ю	14	13	12	12,3	12,3	11,3	13,3	12,3	11,3
Прыжки в длину с разбега	ю	400	420	450	420	445	480	445	480	500
	д	300	340	360	330	350	380	330	350	380
Прыжки в высоту с разбега	ю	110	115	120	115	120	125	130	135	140
	д	90	95	100	95	100	105	95	100	105
	д	б-вр	115	110	б-вр	120	114	б-вр	120	114
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	35	40	45	35	45	50	35	45	50
	д	15	22	27	15	20	25	15	20	25
Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.	ю	30	35	45	35	45	50	35	45	50
	д	20	30	35	27	30	40	27	30	40

Приложение 2

Нормы, оценки успеваемости студентов в сумме двоеборья рывка и толчка гири, вес 16 кг по весовым категориям.						
Весовая категория	2 курс		3 курс		4 курс	
	толчок	рывок	толчок	рывок	толчок	рывок
до 50	10	22	12	24	30	26
55	12	24	14	28	32	28
60	14	26	16	32	34	36
65	16	30	18	36	36	42
70	18	36	20	40	38	48
75	20	40	22	46	40	52
св. 75	22	46	24	50	42	56