ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Сибирский колледж транспорта и строительства

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

(очная форма обучения)

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

базовая подготовка

среднего профессионального образования

Иркутск, 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 в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 376 от 22 апреля 2014 года и на основе рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

РАССМОТРЕНО:	СОГЛАСОВАНО
Цикловой методической	Заместитель директора по УВР
комиссией Физического воспитания	
«03» октября 2022 г.	«03» октября 2022 г.
Председатель _____ Ю.В. Ковалев	_____ А.П. Ресельс

Разработчики: Ковалев Ю.В., руководитель физического воспитания, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»; Удольская О.В., преподаватель высшей категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»; Стелькин А.А., преподаватель высшей категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт фонда оценочных средств. 4

1.1 Общие положения 4

1.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие контролю..... 4

1.3 Система контроля и оценки освоения программы дисциплины..... 8

3. Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания..... 8

1.4. Программа контрольно-оценочных мероприятий за период изучения по дисциплине..... 13

2.Фонды оценочных средств 15

2.1 Материалы для текущего контроля 15

2.2 Материалы для промежуточной аттестации..... 20

7. Литература, интернет-издания 21

1.Паспорт фонда оценочных средств.

1.1 Общие положения

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОГСЕ.01. Основы философии программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Итогом дифференцированного зачета является оценка в баллах:

5 – «отлично»; 4 – «хорошо»; 3 – «удовлетворительно»; 2 – «неудовлетворительно».

ФОС позволяет оценивать уровень освоения знаний и умений, компетенций по дисциплине.

1.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие контролю

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов; - дифференцированный зачет
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	-наблюдение за деятельностью и поведением учащихся в ходе освоения дисциплины; - самостоятельная работа на занятиях - своевременность выполнения заданий; - рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; - выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации - демонстрация способности принимать решения в нестандартных и стандартных ситуациях и нести за них ответственность - своевременность выполнения заданий; - рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; - выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет, который проводится в форме тестирования по изученным темам.

Программа воспитания в рабочей программе профессионального модуля отражается через содержание направлений воспитательной работы, разбитых на следующие воспитательные модули:

Модули программы воспитания	Содержание модуля программы воспитания
Модуль 1 «Профессионально-личностное воспитание»	*Цель модуля:* создание условий для удовлетворения потребностей обучающихся в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии в сфере трудовых и социально-экономических отношений посредством профессионального самоопределения. *Задачи модуля:* – развитие общественной активности обучающихся, воспитание в них сознательного отношения к труду и народному достоянию; – формирование у обучающихся потребности трудиться, добросовестно, ответственно и творчески относиться к разным видам трудовой деятельности. – формирование профессиональных компетенций; – формирование осознания профессиональной идентичности (осознание своей принадлежности к определённой профессии и профессиональному сообществу); – формирование чувства социально-профессиональной ответственности, усвоение профессионально-этических норм; – осознанный выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов; – формирование отношения к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
Модуль 2 «Гражданско-патриотическое воспитание»	*Цель модуля:* развитие личности обучающегося на основе формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку. *Задачи модуля:* – формирование знаний обучающихся о символике России; – воспитание у обучающихся готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Родины; – формирование у обучающихся патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству;

	– развитие у обучающихся уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, историческим символам и памятникам Отечества; – формирование российской гражданской идентичности, гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; – развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; развитие в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; – формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; – формирование установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; – формирование антикоррупционного мировоззрения.
Модуль 3 «Физическая культура и здоровьесбережение»	*Цель модуля:* формирование у обучающихся чувства бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа России, культуры здоровья, безопасного поведения, стремления к здоровому образу жизни и занятиям спортом, воспитание психически здоровой, физически развитой и социально-адаптированной личности. *Задачи модуля:* – формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебной, профессиональной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции - «становиться лучше»; – формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, развитие культуры

	безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; – формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью - как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь, развитие культуры здорового питания.
Модуль 4 «Культурно-творческое воспитание»	*Цель модуля:* создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся уважения к старшему поколению. *Задачи модуля:* – воспитание здоровой, счастливой, свободной личности, формирование способности ставить цели и строить жизненные планы; – реализация обучающимися практик саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; – формирование позитивных жизненных ориентиров и планов; – формирование у обучающихся готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; – формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); – развитие культуры межнационального общения; – формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу, готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении вопросов ведения домашнего хозяйства, распределения семейных обязанностей; – воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; – формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Модуль 5 «Экологическое воспитание»	*Цель модуля:* формирование у обучающихся чувства бережного отношения к живой природе и окружающей среде, культурному наследию и традициям многонационального народа России. *Задачи модуля:* – развитие у обучающихся экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; – воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, формирование умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; – воспитание эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; – формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также на признании различных форм общественного сознания, предполагающего осознание своего места в поликультурном мире; – формирование чувства любви к Родине на основе изучения культурного наследия и традиций многонационального народа России.

1.3 Система контроля и оценки освоения программы дисциплины

Типы контроля успешности освоения ППССЗ обучающимися:
текущий контроль успеваемости;
промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости – это проверка усвоения учебного материала, регулярно осуществляемая на протяжении всего срока обучения.

Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен (квалификационный)) - это оценка совокупности знаний, умений, практического опыта в целом и/или по разделам ППССЗ.

3. Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания.

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Результаты оценивания текущего контроля заносятся преподавателем в журнал и могут учитываться при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Перечень оценочных средств представлен в нижеследующей таблице:

Перечень оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
Текущий контроль успеваемости			
1.	Выполнение оценочного задания по освоенной теме	Средство для проверки умений применять полученные знания по освоенной теме дисциплины. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений обучающихся	Задание по темам/разделам дисциплины.
Промежуточная аттестация			
2.	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Определение уровня физической подготовленности через тесты ОФП.

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения дисциплины при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

Возраст 17-19 лет

	Вид упражнения	Оценки		
		5	4	3
	Бег 100м	16,0	17,0	17,5
	Бег 200 м	35,0	37,0	38,0
	Бег 400 м	1,25	1,30	1,40
	Бег 500 м	1,55	2,05	2,15
	Бег 2000 м	11,0	11,5	12,30
	Прыжок в длину с разбега	3,40	3,20	3,00
	Прыжок в высоту	115	110	100
	Толкание ядра 4 кг	5,50	5,00	4,75

Возраст 15-17 лет

	Бег 100м	16,2	17,0	17,8
	Бег 200 м	36,0	37,5	39.0
	Бег 400 м	1,20	1,25	1,30
	Бег 500 м	1,50	2,00	2,10
	Бег 2000 м	10,30	11,00	11,30
	Прыжок в длину с разбега	3,45	3,20	3,00
	Прыжок в высоту способом перешагивания	120	115	110
	Толкание ядра 4 кг	5,00	4,50	4,00

Зачетные упражнения по технике игры в волейбол

. Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания.

Зачетные упражнения по лыжной подготовке

1. Техника передвижения на лыжах.
2. Техника поворотов на месте.
3. Техника преодоления спуска и подъёма.
4. Техника поворотов в движении.
5. Техника торможения.
6. Прохождение дистанции 3 км – 5км.

«5» – 18.00, **«4»** – 19.30, **«3»**–22.00

Зачётные упражнения по технике игры в баскетбол

1. Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек.

«5» – 18 раз, **«4»** – 17 раз, **«3»** – 16 раз

2. Ведение мяча вокруг партнёра, остановка и передача мяча. Техника исполнения.
3. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз

«5» – 7 попаданий, **«4»** – 6 попаданий, **«3»** – 5 попаданий

4. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом.

«5» – 5 попаданий, **«4»** – 4 попадания, **«3»** – 3 попадания

5. Штрафные броски. Количество устанавливается преподавателем.
6. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры в баскетбол.
7. Судейство и правила игры.

Зачетные упражнения по гимнастике. Виды упражнений:

1. Составление и проведение комплекса ОРУ для разминки на оценку.
2. Опорные прыжки через коня, козла.
3. Акробатическая комбинация на 12– 24 счета.

5. Комбинация на бревне.

Зачетные упражнения по ППФП.

1.Тестирование по ОФП и СФП.

2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.

3. Оценка составления игр и эстафет.

Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов первого года обучения.

Комплекс ОФП	**Оценки**		
	5	4	3
1 .Челночный бег 4х10	11	12	13сек.
2. Поднимание и опускание туловища из положения, лёжа за	28 раз	25 раз	20 раз
3. Прыжки через планку за 30 сек.	55 раз	50 раз	45 раз
4. Вис на перекладине на согнутых руках	25 сек	20 сек	15 сек
5. Прыжок в длину с места	180см	170см	160см

Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов 17-19 лет.										
Виды упражнений	пол	Возраст и оценка								
		2 курс 17-18 лет			3 курс 18-19 лет			4 курс 19 лет и старше		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м.	дев.	16,2	16,0	15,9	16,0	15,9	15,8	16,0	15,9	15,8
Бег 200 м.	дев.	38,0	37,0	36,0	37,0	36,0	35,0	39,0	38,0	37,0
Бег 500 м.	дев.	2,00	1,55	1,45	2,00	1,45	1,50	2,10	2,05	2,00
Бег 2000 м.	дев.	11,3	11,00	10,3	11,3	10,3	10,0	12,0	11,30	11,0
Толкание ядра 4 кг	дев.	4,5	4,8	5,2	4,8	5,2	5,6	4,8	5,2	5,6
Прыжок в длину	дев.	3,0	3,2	3,5	3,2	3,4	3,6	3	3,2	3,5
Прыжок в высоту	дев.	1,05	1,10	1,15	1,05	1,10	1,15	0,90	0,95	1,05
Рекомендуемые контрольные тесты для определения физической подготовленности студентов 17 – 19 лет.										
Челночный бег 4х10	дев.	13,0	12,0	11,0	12,0	11,0	10,0	14,0	13,0	12,0
Поднимание и опускание туловища за 1 мин.	дев.	30 раз	35	38	30	35	38	30	35	38
Наклон растяжка	дев.	10 см	15	18	10	15	20	10	15	20
Подтягивание	дев.	15	18	20	16	18	22	16	18	22
Прыжок с места	дев.	160	170	175	170	175	180	170	175	180
Отжимание	дев.	13	15	17	13	15	17	14	18	20

Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов 17-19 лет.										
Виды упражнений	пол	Возраст и оценка								
		2 курс 17-18 лет			3 курс 18-19 лет			4 курс 19 лет и старше		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м.	юнош.	15,0	14,2	13,1	13,2	13,8	14,5	14,8	13,9	13,5

Бег 200 м.	юнош.	34,0	32,0	30,0	33,0	31,0	29,0	32,0	30,0	29,0
Бег 1000 м.	юнош.	4,30	4,20	4,10	4,20	4,10	4,00	4,00	3,50	3,40
Бег 3000 м.	юнош.	17,0	16,0	15,0	18,0	17,0	16,0	18,0	17,0	16
Толкание ядра 6 кг	юнош.	6,5 м	7,5 м	8 м	7 м	8 м	9 м	7 м	9 м	10 м
Прыжок в длину	юнош.	3,50	3,80	4,0	3,80	4,0	4,20	4,0	4,20	4,50
Прыжок в высоту	юнош.	1,10	1,15	1,20	1,10	1,15	1,20	1,05	1,10	1,15
Рекомендуемые контрольные тесты для определения физической подготовленности студентов 17 – 19 лет.										
Челночный бег 10х10	юнош.	28	27	26	29	28	27	29	28	27
Поднимание и опускание туловища за 30 сек.	юнош.	20	27	28	22	25	30	24	26	32
Подтягивание	юнош.	6	8	10	8	10	12	10	13	16
Прыжок с места	юнош.	190	210	225	200	215	230	200	215	230
Сгибание и разгибание рук в упоре.	юнош.	20	25	30	25	30	35	30	35	40

№	Физические способности	Группа	Уровни физической подготовленности		
			низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места	сильная	220	230	235
		средняя	215	220	230
		слабая	200	205	215
2	Скоростно-силовые Поднимание- опускание туловища 30 сек	сильная	22	24	26
		средняя	20	22	24
		слабая	18	20	22
3	Скоростно-силовые Упор присев-упор лежа 30 сек	сильная	24	26	28
		средняя	22	24	26
		слабая	20	22	24
4	Скоростно-силовые Бег 100 м на время	сильная	16.7	16.5	16.0
		средняя	17.2	17.0	16.7
		слабая	17.5	17.2	17.0
5	Выносливость Бег 1000 м на время	сильная	5.00	4.50	4.40
		средняя	5.20	5.10	5.00

		слабая	5.50	5.40	5.30
6	Выносливость Бег 3000 м без учета времени	сильная	зачет	зачет	зачет
		средняя	зачет	зачет	зачет
		слабая	зачет	зачет	зачет
7	Подтягивание в висе	сильная	13	16	18
		средняя	8	10	13
		слабая	4	6	8
8	Скоростная выносливость Прыжки через планку высотой 30 см	сильная	54	57	63
		средняя	47	54	57
		слабая	41	49	54

1.4. Программа контрольно-оценочных мероприятий за период изучения по дисциплине

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (тема /компетенции)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
1.1.	Текущий контроль.	Основы здорового образа и стиля жизни	ОК 2	Выполнение оценочного задания
2.1.	Текущий контроль.	Лёгкая атлетика**.**	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
2.2.-2.3.	Текущий контроль.	Техника бега на короткие дистанции.	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
2.4.-2.5.	Текущий контроль.	Техника бега на средние дистанции.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Выполнение оценочного задания
2.6.	Текущий контроль.	Техника прыжка в высоту.	ОК 2, ОК 6	Выполнение оценочного задания
2.7.-2.8.	Текущий контроль.	Техника прыжка в длину с разбега.	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
2.9.-2.10.	Текущий контроль.	Техника толкания ядра.	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
2.11.-2.12.	Текущий контроль.	Кроссовая подготовка.	ОК 2	Выполнение оценочного задания
3.1.-3.2	Текущий контроль.	Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	ОК 2	Выполнение оценочного задания
3.3.	Текущий контроль	Техника приема и передачи мяча.	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
3.4.-3.5.	Текущий контроль.	Техника подачи мяча	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
3.6.-3.7.	Текущий контроль.	Техника нападающего удара	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
3.8.-3.9.	Текущий контроль.	Техника блокирования	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
3.10	Текущий	Техника игры в защите	ОК 2	Выполнение оценочного

- 3.11.	контроль.			задания
3.12 - 3.13.	Текущий контроль.	Техника игры в нападении	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
3.14. - 3.15.	Текущий контроль.	Тактика игры	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
3.16 - 3.17	Текущий контроль.	Техника владения мячом	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
3.18.	Текущий контроль.	Техника бросков в корзину	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
3.19	Текущий контроль.	Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
3.20.	Текущий контроль.	Техника игры в нападении	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
3.21.	Текущий контроль.	Техника игры в защите	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
3.22.	Текущий контроль.	Тактика игры в нападении	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
3.23.	Текущий контроль.	Тактика игры в защите.	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
3.24.	Текущий контроль.	Судейство и правила игры в баскетбол	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
4.1.	Текущий контроль.	Строевые упражнения	ОК 2	Выполнение оценочного задания
4.2.- 4.3.	Текущий контроль.	Подготовительные и специальные упражнения	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
4.4- 4.5.- 4.6.	Текущий контроль.	Акробатическая комбинация	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
4.7.- 4.8.- 4.9.	Текущий контроль.	Опорные прыжки	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Выполнение оценочного задания
5.1.- 5.2.	Текущий контроль.	Техника поворотов на месте.	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
5.3.- 5.4.	Текущий контроль.	Техника передвижения на лыжах	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
5.5.- 5.6.	Текущий контроль.	Специальные упражнения для лыжников	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
5.7.- 5.8.	Текущий контроль.	Техника подъемов в гору	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
5.9.- 5.10.	Текущий контроль.	Техника спусков	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
5.11. - 5.12.	Текущий контроль.	Техника торможения «плугом», «упором»	ОК2 ОК 6	Выполнение оценочного задания
5.13. - 5.14.	Текущий контроль.	Техника поворотов при спуске с горы	ОК 2 ОК 6	Выполнение оценочного задания

5.15. - 5.16.	Текущий контроль.	Прохождение дистанции 3; 5 км с учетом времени.	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Выполнение оценочного задания
6.1.- 6.2.	Текущий контроль.	Техника воспитания физических качеств	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
6.3.	Текущий контроль.	Техника воспитания специальных физических качеств	ОК 3 ОК 2	Выполнение оценочного задания
6.4.- 6.5.	Текущий контроль.	Техника лазания	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
6.6.- 6.7.	Текущий контроль.	Техника преодоления полосы препятствий	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
6.8.- 6.9.	Текущий контроль.	Техника переноски пострадавшего	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Выполнение оценочного задания
6.10. - 6.11.	Текущий контроль.	Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
6.12. - 6.13.	Текущий контроль.	Техника игр и эстафет с элементами гимнастики	ОК 2 ОК 3	Выполнение оценочного задания
6.14. - 6.15.	Текущий контроль.	Техника игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта	ОК 2 ОК3	Выполнение оценочного задания
6.16.	Промежуточная аттестация	Разделы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Дифференцированный зачет.

2.Фонды оценочных средств

2.1 Материалы для текущего контроля

Раздел 1.

Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Задания. Написать реферат по одной из выбранных тем.

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни

8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Организация физического воспитания
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
13. Питание спортсменов
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Развитие быстроты
16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
18. Развитие силы и мышц
19. Развитие экстремальных видов спорта
20. Роль физической культуры
21. Спорт высших достижений
22. Утренняя гигиеническая гимнастика
23. Физическая культура и физическое воспитание
24. Физическое воспитание в семье
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Раздел 2.

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. (легкая атлетика)

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

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

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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями

Задания. Выполнение зачетных нормативов.

1. Бег 100м. на время (Л/а)
2. Бег без учета времени 2000м. (девушки), 3000м. (юноши)(Л/а).
3. Бег на время 500м. (девушки), 1000м. (юноши) (Л/а)
4. Бег на время 500м. (девушки), 1000м. (юноши) (Л/а)
5. Прыжок в длину с места (Л/а), юноши, девушки.
6. Толкание ядра. Юноши, девушки.
7. Эстафетный бег (4Х100 м.)

Раздел 3.

Спортивные игры.

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

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

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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями

1.Задания. Волейбол. Выполнить зачеты-нормативы по выполнению передач, подач, нападающего удара, блокирования, показать технику и тактику игры в волейбол в учебной игре. Судейство и правила игры в волейбол. Зачетная игра.

2. Задание. Баскетбол. Выполнить зачетные нормативы по выполнению передачи мяча на месте и в движении, остановки, ведение мяча, броски в кольцо (средние и дальние броски, штрафные броски), показать технику и тактику игры в баскетбол в учебной игре. Судейство и жесты судей. Зачетная игра.

Раздел.4.
Спортивная гимнастика
с элементами аэробики.

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

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

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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями

Задания. Выполнить зачетные комбинации по разделу гимнастики.

1. Техника выполнения акробатической комбинации
2. Техника опорного прыжка через гимнастического козла.
3. Техника составления и проведения комплекса ОРУ без предмета или с предметом.
4. Техника выполнения лазания по канату.
5.Техника опорного прыжка через гимнастического коня.

Раздел 5.
Лыжная подготовка

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

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

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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями

Задания. Выполнить контрольный норматив по прохождению дистанции 3-5 км**.**

1.Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком.
2. Техника спусков и технику подъемов в гору: «лесенкой», «ёлочкой» и «полуёлочкой».
3. Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.
.Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.

5. Технически правильно и учетом времени пройти дистанцию 3-5 км.

Раздел 6.
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

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

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 обращаться с коллегами, руководством, потребителями

Задания. Выполнить контрольные нормативы и требования по определению уровня физической подготовленности.

№	Физические способности	Группа	Уровни		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные Бег 100м на	Сильная Средняя	14.5-14.7 15.1-15.6	14.1-14.4 15.1-15.3	14.0 и меньше 14.8-15.0

	время(сек)	Слабая	16.3 и больше	16.0-16.2	15.7-15.9
2	Выносливость Бег 1000м на время (мин)	Сильная Средняя Слабая	3.41-3.50 4.11-4.20 4.41 и больше	3.39-3.45 4.01-4.10 4.31-4.40	3.40 и меньше 3.51-4.00 4.21-4.30
3	Скоростно-силовые Поднимание и опускание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Сильная Средняя Слабая	26-24 17-15 8 и меньше	29-27 20-18 11-9	30 и больше 23-21 14-12
4	Скоростная выносливость Упор присев-упор лежа (кол-во раз)	Сильная Средняя Слабая	24 22 20	26 24 22	28 26 22
5	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (см)	Сильная Средняя Слабая	249-240 219-210 189 и меньше	259-250 229-220 199-190	260 и больше 239-230 209-200
6	Скоростно-силовые Прыжки через планку за 30 сек (кол-во раз)	Сильная Средняя Слабая	53-48 35-30 17 и меньше	59-54 41-36 23-18	60 и больше 47-42 29-24
7	Силовые подтягивание в висе (кол-во раз)	Сильная Средняя Слабая	13 8 4	16 10 6	18 13 8

Показатели уровня подготовленности студентов (девушки)

№	Физические способности	Группа	Уровни		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные Бег 100м на время (сек)	Сильная Средняя Слабая	16.6-17.0 18.1-18.5 19.6 и больше	16.1-16.5 17.6-18.0 19.1-19.5	16 и меньше 17.1-17.5 18.6-19.0
2	Выносливость Бег 500м на время (мин)	Сильная Средняя Слабая	1.56-2.00 2.11-2.15 2.26 и больше	1.51-1.55 2.06-2.10 2.21-2.25	1.50 и меньше 2.01-2.05 2.16-2.20
3	Скоростно-силовые Поднимание и опускание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Сильная Средняя Слабая	26-24 17-15 8 и меньше	29-27 20-18 11-9	30 и больше 23-21 14-12
4	Скоростная выносливость Упор присев-упор лежа (кол-во раз)	Сильная Средняя Слабая	18 16 12	20 18 14	22 20 10
5	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (см)	Сильная Средняя Слабая	199-190 169-160 129 и меньше	209-200 179-170 149-130	210 и больше 189-180 159-150
6	Скоростно-силовые Прыжки через планку за 30 сек (кол-во раз)	Сильная Средняя Слабая	53-48 35-30 17 и меньше	59-54 41-36 23-18	35 и более 25-22 14-11

7	Силовые Вис на согнутых (сек.)	Сильная Средняя Слабая	29-26 17-15 6 и меньше	34-30 21-18 10-7	35 и более 25-22 14-11

2.2 Материалы для промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

Назначение**:** ФОС предназначен для контроля оценки промежуточных результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет проводится в виде выполнения практической работы – контрольные нормативы по легкой атлетике, лыжной подготовке и общефизической подготовке

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике, лыжной подготовке и общефизической подготовке

Обучающийся должен уметь:

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

Обучающийся должен знать:

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

	Физические способности	**Контрольные задания**
	Скоростно-силовые	Бег 100м. на время (Л/а)
	Выносливость	Бег без учета времени 2000м. (девушки), 3000м. (юноши)(Л/а)
	Выносливость	Бег на время 500м. (девушки), 1000м. (юноши) (Л/а)
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (Л/а)
	Выносливость	Прохождение дистанции до 5км.(девушки), до 10 км.(юноши)(Л/п)
	Скоростно-силовые	Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 сек. (ОФП)
	Скоростная выносливость	Упор присев-упор лежа 30 сек (ОФП)

	Силовые	Вис на согнутых руках; подтягивание в висе (ОФП)
	Скоростно-силовые	Прыжки через планку 30 см. за 30 сек. (ОФП)

	Контрольный норматив	**Способ выполнения**
	Бег 100м.	1 попытка.
	Бег без учета времени девушки – 2000м; юноши – 3000м.	1 попытка.
	Бег на время девушки - 500м; юноши – 1000м.	1 попытка.
	Прыжок в длину с места.	3 попытки.
	Прохождение дистанции девушки – 5км; юноши – 10км.	1 попытка.
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 сек.	30 секунд.
	Упор присев-упор лежа 30 сек	1 попытка.
	Вис на согнутых (сек) - девушки; подтягивание в висе-юноши.	1 попытка.
	Прыжки через планку 30см. за 30сек.	1 попытка.

7. Литература, интернет-издания

Перечень основных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1905554 (дата обращения: 23.11.2022).

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 (дата обращения: 23.11.2022).

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816527 (дата обращения: 23.11.2022). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1. http://sport.minstm.gov.ru – Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

2. http://www.mossport.ru – Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы