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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
для специальности
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 849 от 28 июня 2014 года и на основе рабочей программы учебной дисциплины БД.06 Физическая культура.

РАССМОТРЕНО: Цикловой методической комиссией физического воспитания «08» июня 2022 г. Председатель: _____/Ковалев Ю.В.	УТВЕРЖДАЮ: Заместитель директора по УВР _____ /А.П.Ресельс «09» июня 2022 г.

Разработчик: Ильинский И.Г., преподаватель высшей категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт фонда оценочных средств	4
2.	Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания	4
3.	Перечень оценочных средств	5
4.	Критерии и шкалы оценивания в результате изучения дисциплины при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации	5
5.	Программа фонда оценочных средств	-
6.	Материалы для текущего контроля	6
7.	Материалы для промежуточной аттестации	7
	Литература для подготовки к текущей и промежуточной аттестации	9
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Зачетные упражнения по разделам программы	10

1. Паспорт контрольно-измерительных материалов

В результате освоения учебной дисциплины БД.06 Физическая культура блока базовых дисциплин общеобразовательного цикла обучающийся должен овладеть следующими требованиями к предметным результатам:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формами текущего контроля учебной дисциплины является: тестирование, практические работы, оценочные задания.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. 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 проводятся в целях установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы.

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

Для оценивания результатов обучения используется четырёх бальная шкала: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Оценка теоретического и практического курса дисциплины БД.05 Физическая культура осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплекса упражнений, контрольные задания.

Формы контроля промежуточной аттестации

Семестры	Текущий контроль	Промежуточный контроль
1 семестр	Тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплексов упражнений (Приложение 1)	Дифференцированный зачет
2 семестр	Тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплексов, контрольные задания	Дифференцированный зачет

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

Шкалы оценивания	*Критерии оценивания*
5 (отлично)	Обучающийся правильно ответил на теоретические и практические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Ответил на все дополнительные вопросы.
4 (хорошо)	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы, показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил с небольшими неточностями практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов.
3 (удовлетворительно)	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы.
2 (неудовлетворительно)	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.

4 Программа контрольно-оценочных мероприятий за период изучения по дисциплине

№	Наименование контрольно-измерительных материалов	Объект контроля	Наименование оценочного средства
1	Текущий контроль	Тема 1.1 Теория физической культуры	Тестирование
2	Текущий контроль	Тема 2.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный.	Выполнение оценочного задания по данной теме
3	Текущий контроль	Тема 3.1 Волейбол	Выполнение оценочного задания по данной теме
4	Текущий контроль	Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения	Выполнение оценочного задания по данной теме
5	Текущий контроль	Тема 4.2 Акробатика	Выполнение оценочного задания по данной теме
6	Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	Сдача нормативов
7	Текущий контроль	Тема 1.2. Влияние физической культуры и здорового образа	Выполнение оценочного задания по данной теме

		жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	
8	Текущий контроль	Тема 3.2 Баскетбол	Выполнение оценочного задания по данной теме
9	Текущий контроль	Тема 1.1 Легкая атлетика	Выполнение оценочного задания по данной теме
10	Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	Сдача нормативов

6. ФОНД оценочных средств для текущего контроля

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

1. **Устный опрос:**

- Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.
- Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
- Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

2. **Защита комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики.**

Критерии оценивания комплекса упражнений:
«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;
«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;
«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;
Тестирование состояния физической подготовленности.

Тест на развитие силовых качеств:

Подтягивание на высокой перекладине (юноши):

1. 12 раз – «отлично»
2. 9 раз – «хорошо»
3. 6 раз – «удовлетворительно»
4. менее 6 – «неудовлетворительно»

Подтягивание на низкой перекладине (девушки):

1. 18 раз – «отлично»
2. 13 раз – «хорошо»
3. 9 раз – «удовлетворительно»
4. менее 9 – «неудовлетворительно»

Тест на развитие гибкости:

Из положения стоя:

- наклоном вперёд касание пола ладонями – «отлично»;
- касание пола пальцами – «хорошо»**;**

Проверка частоты сердечных сокращений (пульс):

- в покое: 60 ударов в минуту – норма;
- 45-55 – хорошая тренированность организма;
- 65 и выше – пониженная тренированность организма.

7. фОНД оценочных средств для промежуточной аттестации.

ДИФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТ(1 семестр)

Темы: « Волейбол», «Общая физическая подготовка».

Инструкция: Зачёт состоит из 3 заданий. В задании №1 необходимо выполнить передачи мяча через сетку. В задании №2 следует выполнить 6 верхних прямых подач. Задание №3 предполагает упражнения на показатель развития силы мышц рук и брюшного пресса у юношей, показатель развития силы мышц брюшного пресса и координационных способностей у девушек.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА

Место выполнения зачёта **спортивный зал**

Максимальное время выполнения заданий 45 минут.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

Нормативы

1. Элементы волейбола:	**Юноши**			**Девушки**		
Оценки	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
передача мяча в парах через сетку	12	10	8	**10**	**8**	**6**
верхняя прямая подача (6 подач)	5	4	3	4	3	2
2.Общая физическая подготовка:						
подтягивание на перекладине (юноши	12	10	8			
поднимание корпуса из положения лёжа (1минута)	50	45	40	40	35	30
прыжки через скакалку (1минута):				135	125	115

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТ (2 семестр)

Темы: «Баскетбол», «Общая физическая подготовка».

Инструкция: Дифференцированный зачёт состоит из 3 заданий.

В задании №1 необходимо выполнить атаку кольца с использованием двухшажной техники.

В задании №2 следует выполнить 10 штрафных бросков в кольцо. Задание №3 предполагает упражнение на показатель силы развития мышц рук.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЧЁТА №2

Место выполнения зачёта спортивный зал

Максимальное время выполнения заданий 45 минут

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся,если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами

Нормативы

Элементы волейбола:	Юноши			
1	2	3	5	5
Баскетбол				
• **Атака кольца с использованием 2-шажнойтехники (3 атаки кольца)**	точное выполнение техники + 2 забитых мяча	точное выполнение техники + 1 забитый мяч	выполнение техники без забитых мячей	точное выполне техники забитый
• **Штрафной бросок (10 бросков,**	5	4	3	4
Общая физическая подготовка:				
• **, сгибание – разгибание рук в упоре лёжа –**	30	25	20	
• **сгибание – разгибание рук в упоре лёжа от г. скамейки –**	,	,	,	12

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1.Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

Дополнительная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2е изд., перераб. – М.: АльфаМ: ИНФРАМ, 2018. – 336 с.: ил. (Договор № 5669эбс от 10.01.2022. ЭБС «ЗНАНИУМ»).

Интернет-ресурсы:

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

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

Приложение № 1

Зачетные упражнения по разделам программы

1. Контрольные упражнения и нормы по легкой атлетике

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

2. Зачетные упражнения по технике игры в волейбол

1. Верхняя передача над собой
«5» – 20 раз, «4» – 16 раз, «3» – 12 раз.
2. Верхняя передача в парах вдоль сетки на расстоянии 6-8 метров
«5» – 25 передач, «4» – 20 передач, «3» – 15 передач
3. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Из 8 раз в площадку
«5» – 6 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 2 попадания
4. Нападающий удар или сброс мяча. Выполнение 5 ударов в площадку. Любое касание считается попыткой.
«5» – 4 попадания, «4» – 3 попадания, «3» – 2 попадания
5. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры.
6. Ознакомление с судейством и правилами игры.

3. 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

4. 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.

5. 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.
4. Комбинация на брусьях.
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.