

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Рославльский ж.д. техникум - филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
Кожанов Н.А.
«31» августа 2017г.



ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных,
дорожных машин и оборудования (по отраслям)

Базовая подготовка

Рославль

2017

Фонды оценочных средств разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (ФГОС СПО по ППСЗ) по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014г. N 386.

Фонды оценочных средств разработал преподаватель Фёдорова Оксана Владимировна

Содержание оценочных средств (материалов) рассмотрено и одобрено на заседании Методического совета филиала.

Протокол №1 от «30» августа 2017г.

Председатель – заместитель директора филиала
по учебно-воспитательной работе _____ С.И. Лысков

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся

должен знать:

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

Должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы контроля обучения:

- практические задания по работе с информацией;
- домашние задания проблемного характера;
- ведение календаря самонаблюдения.
- оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Методы оценки результатов:

- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
 - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;
- Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям, тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;
На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Лёгкая атлетика.

1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину
2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (ведение мяча, броски в кольцо, подачи, передачи, нападающий удар)
2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
3. Оценка выполнения студентом функций судьи.

4. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Гимнастика

1. Оценка техники базовых элементов гимнастики (кувырки вперед, назад, стойки, группировки, прыжки)
2. Оценка техники выполнения комбинаций и связок.
3. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия

Лыжная подготовка.

1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

1. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

| Наименование элемента умений или знаний | Виды аттестации | |
|--|--|--|
| | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии. | Дифференцированный зачет (тест) |
| У2. проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями | Оценка на практическом занятии. | |
| У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Оценка на практическом занятии. | |
| У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, лыжной подготовке, гимнастике с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Контрольные нормативы | |

| | | |
|---|---|--|
| 31 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; | Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос. | |
| 32 основы здорового образа жизни | Оценка по результатам устного опроса. Подготовить и защитить реферат. | |
| 33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания. | |
| 34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос. | |

2. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

| Содержание учебного материала по программе УД | Тип контрольного задания | | | | | | | |
|---|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| | 31 | 32 | 33 | 34 | У1 | У2 | У3 | У4 |
| Раздел 1. Теоретическая часть | ПЗ1 | ПЗ1 | ПЗ1 | ПЗ1 | | | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | ПЗ2 | | ПЗ3 | ПЗ2 | ПЗ3 | КН |
| Раздел 3. Гимнастика | | | ПЗ2 | | ПЗ3 | ПЗ2 | ПЗ3 | КН |
| Раздел 4. Баскетбол. | | | ПЗ2 | | ПЗ3 | ПЗ2 | ПЗ3 | КН |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | | ПЗ2 | | ПЗ3 | ПЗ2 | ПЗ3 | КН |
| Раздел 6. Волейбол | | | ПЗ2 | | ПЗ3 | ПЗ2 | ПЗ3 | КН |

ПЗ – практическое задание

КН – контрольный норматив

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

3. Перечень объектов контроля и оценки по разделу «Легкая атлетика»

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|---|---|--------|
| У6 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике | выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике (таб. 8,9) | |

Критерии оценки

| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
|-------------------|---|
| отлично | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по легкой атлетике |
| хорошо | |
| удовлетворительно | |

3.1. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, рулетка, свисток, фишки, протокол.

4. Перечень объектов контроля и оценки по разделу «Гимнастика»

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|--|--|--------|
| Уб выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике | выполнять контрольные нормативы по гимнастике (таб. 9) | |

Критерии оценки

| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
|-------------------|--|
| отлично | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по гимнастике |
| хорошо | |
| удовлетворительно | |

4.1. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Перекладина низкая, перекладина высокая, гимнастическая скамейка, шведская стенка, гимнастические маты, протокол.

5. Перечень объектов контроля и оценки по разделу «Баскетбол»

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|--|--|--------|
| Уб выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по баскетболу | выполнять контрольные нормативы по баскетболу (таб. 9) | |

Критерии оценки

| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
|-------------------|--|
| отлично | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по баскетболу |
| хорошо | |
| удовлетворительно | |

5.1. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольные мячи и щиты.

6. Перечень объектов контроля и оценки по разделу «Лыжная подготовка»

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|---|---|--------|
| Уб выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лыжной подготовке | выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке (таб. 8) | |

Критерии оценки

| | |
|-------------------|---|
| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
| отлично | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по лыжной подготовке |
| хорошо | |
| удовлетворительно | |

6.1. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Лыжный инвентарь, свисток, секундомер.

7. Перечень объектов контроля и оценки по разделу «Волейбол»

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|---|---|--------|
| Уб выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по волейболу | выполнять контрольные нормативы по волейболу (таб. 9) | |

Критерии оценки

| | |
|-------------------|---|
| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
| отлично | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по волейболу |
| хорошо | |
| удовлетворительно | |

7.1. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, свисток, волейбольная сетка, волейбольные мячи, протокол.

**8. Контрольные тесты и задания для аттестации студентов
Рославльский железнодорожный техникум – филиал федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский
государственный университет путей сообщения Императора Александра I».**

| № п/п | Тест | 1 курс | | | 2 курс | | | 3 курс | | | 4 курс | | |
|----------|---|--------|--------|------|--------|--------|------|--------|--------|------|--------|------|--------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Подтягивание на перекладине, раз | 7 | 9 | 11 | 8 | 10 | 12 | 9 | 11 | 13 | 10 | 12 | 14 |
| | | 7 | 10 | 13 | 10 | 13 | 16 | 12 | 16 | 20 | 13 | 16 | 19 |
| 2. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине, раз | 40 | 45 | 49 | 44 | 49 | 53 | 51 | 55 | 58 | 53 | 56 | 58 |
| | | 25 | 32 | 40 | 30 | 37 | 45 | 35 | 43 | 48 | 40 | 45 | 47 |
| 3. | Прыжок в длину с места, см. | 190 | 200 | 210 | 200 | 210 | 220 | 215 | 230 | 240 | 220 | 230 | 245 |
| | | 165 | 170 | 175 | 170 | 175 | 180 | 180 | 185 | 190 | 180 | 185 | 195 |
| 4. | Наклон вперед из положения сидя, см. | 5 | 8 | 12 | 9 | 12 | 15 | 10 | 12 | 16 | 10 | 12 | 16 |
| | | 7 | 10 | 14 | 11 | 14 | 17 | 12 | 15 | 19 | 12 | 15 | 19 |
| 5. | 100 м., с. | 15.0 | 14.5 | 13.8 | 14.8 | 14.1 | 13.4 | 14.4 | 13.9 | 13.0 | 14.4 | 13.9 | 13.0 |
| | | 19.0 | 17.9 | 16.5 | 17.9 | 16.5 | 15.8 | 17.3 | 16.3 | 15.0 | 17.3 | 16.3 | 15.0 |
| 6. | 3000 м., мин., сек. 2000 м., мин., сек. | 15,4 | 15,0 | 14,3 | 14,5 | 14,1 | 13,3 | 14,2 | 13,3 | 12,5 | 14,0 | 13,0 | 12,3 |
| | | 12,0 | 11,5 | 11,3 | 11,5 | 11,3 | 11,0 | 11,3 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 10,3 | 10,0 |
| 7. | Лыжи: 5000 м., мин, с. 3000 м., мин, с. | 30,5 | 29,0 | 27,3 | 29,0 | 27,3 | 26,3 | 27,3 | 26,3 | 25,3 | 26,3 | 25,3 | 24,0 |
| | | 22,3 | 21,2 | 20,1 | 21,2 | 20,1 | 19,4 | 20,1 | 19,4 | 18,4 | 19,4 | 18,4 | 18,0 |
| 8. | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, раз | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 45 |
| | | 9 | 11 | 13 | 11 | 13 | 15 | 12 | 14 | 16 | 13 | 15 | 17 |
| 9. | 400 м., мин., с. | 1,05. | 1,02. | 59.0 | 1,02. | 59.5 | 58.6 | 59.7 | 58.1 | 56.5 | 57.3 | 56.4 | 55.2 |
| | | 1,20 | 1,17.5 | 1,15 | 1,18 | 1,16.5 | 1,14 | 1,15 | 1,13.5 | 1,12 | 1,13 | 1,12 | 1,10.5 |
| 10. | Прыжок в длину с разбега, см. | 390 | 415 | 440 | 415 | 440 | 465 | 430 | 450 | 480 | 440 | 470 | 500 |
| | | 260 | 280 | 300 | 290 | 330 | 345 | 310 | 335 | 355 | 315 | 335 | 355 |
| 11. | Л/а кросс: 1000 м., мин., с. 500 м., мин., с. | + | | | + | | | + | | | + | | |
| | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 12. | Прыжок в высоту с разбега, см. | 110 | 115 | 125 | 115 | 120 | 130 | 120 | 125 | 135 | 130 | 140 | 145 |
| | | 90 | 95 | 105 | 95 | 105 | 110 | 105 | 110 | 120 | 105 | 115 | 120 |
| 13. | 200 м., мин., с. | 30.5 | 29.1 | 28.0 | 29.2 | 28.1 | 27.3 | 28.5 | 27.7 | 26.9 | 28.0 | 27.1 | 26.2 |
| | | 38.0 | 36.4 | 35.8 | 35.5 | 34.8 | 33.5 | 34.8 | 32.3 | 31.6 | 34.9 | 32.5 | 31.6 |

**9. Контрольные тесты и задания для аттестации студентов
Рославльский железнодорожный техникум – филиал федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский
государственный университет путей сообщения Императора Александра I».**

| № п/ п | Контрольное задание | 1 курс | | | 2 курс | | | 3 курс | | | 4 курс | | |
|--------------|---|--|---|---|--|---|---|--|---|---|--------|---|----|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Техника низкого старта, техника старта | + | | | + | | | + | | | | | |
| | | + | | | + | | | + | | | | | |
| 2. | Техника эстафетного бега, техника бега и передачи эстафетной палочки | | | | + | | | + | | | | | |
| | | | | | + | | | + | | | | | |
| 3. | Техника акробатических упражнений («ласточка», кувырок вперед-назад, стойка на лопатках, «мостик») техника выполнения акробатической комбинации | Комбинация : «ласточка, 3 кувырка вперед, стойка на лопатках | | | Комбинация: «ласточка, 3 кувырка вперед, «мостик» стойка на лопатках | | | Комбинация: «ласточка, 3 кувырка вперед, «мостик», стойка на лопатках, кувырок назад | | | | | |
| | | Комбинация : «ласточка, 3 кувырка вперед, стойка на лопатках | | | Комбинация: «ласточка, 3 кувырка вперед, «мостик» стойка на лопатках | | | Комбинация: «ласточка, 3 кувырка вперед, «мостик», стойка на лопатках, кувырок назад | | | | | |
| 4. | Прием и передача мяча двумя руками сверху, техника приема и передачи над собой, в парах, в тройках. | + | | | + | | | + | | | + | | |
| | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 5. | Прием и передача мяча двумя руками снизу, техника приема и передачи над собой, в парах, в тройках, в падении | + | | | + | | | + | | | + | | |
| | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 6. | Верхняя прямая подача, кол-во раз | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 |
| | | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 |
| 7. | Техника нападающего удара, блокирования, техника выполнения контрольного упражнения | | | | | | | + | | | + | | |
| | | | | | | | | + | | | + | | |
| 8. | Учебная игра, оценка выполнения технических и тактических приемов в условиях игровой ситуации | + | | | + | | | + | | | + | | |
| | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 9. | Ведение - остановка прыжком, в шаге, техника ведения, остановок | + | | | + | | | | | | | | |
| | | + | | | + | | | | | | | | |
| 10. | Передача мяча двумя руками от груди, техника передачи на месте, в движении | + | | | + | | | + | | | + | | |
| | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 11. | Передача мяча одной рукой от плеча, техника передачи на месте, в движении | + | | | + | | | + | | | + | | |
| | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 12. | Передача мяча с отскоком от пола, техника передачи на месте, в движении | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | Штрафной бросок, кол-во попаданий | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 |
| | | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 |
| 13. | Ведение - два шага - бросок, техника выполнения контрольного задания | + | | | + | | | + | | | + | | |
| | | + | | | + | | | + | | | + | | |
| 14. | Учебная игра, оценка выполнения технических и тактических приемов в условиях игровой ситуации | + | | | + | | | + | | | + | | |
| | | + | | | + | | | + | | | + | | |

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Подгаев Г.И.: учебник для студентов средн. проф. Образования – 15-е изд.: Издательский центр «Академия», 2015- 176с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов сред. проф. Образования
8-е изд.: Издательский центр « Академия», 2015.-304с.

Интернет - ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

www.library.spbu.ru (Научная библиотека им. М. Горького СПбГУ).

www.ec-dejavu.ru

<https://e.lanbook.com>

<https://elibrary.ru/defaultx.asp>

