ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I» в г. Рославле**

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Рославльский ж.д. техникум - филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ Кожанов Н.А.

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог

Базовая подготовка

2019

Фонды оценочных средств разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (ФГОС СПО по ППССЗ) по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утверждённого приказом Минобрнауки России от 22.04.2014г. N 388.

Фонды оценочных средств разработал преподаватель Пятилеткин Михаил Степанович

Содержание оценочных средств (материалов) рассмотрено и одобрено
на заседании Методического совета филиала.
Протокол №1 от «29» августа 2019г.
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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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 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, стоики, 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	

З1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос.	
З2 основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса. Подготовить и защитить реферат.	
З3 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания.	
З4 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**							
	З1	З2	З3	З4	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
У6 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
У6 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
У6 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
У6 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., Палтиевич 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