

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»

Комплект оценочных средств

ОУД.05 Физическая культура

для специальности

среднего профессионального образования

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

2021 г.

РАССМОТРЕНО
методической комиссией
гуманитарных дисциплин,
безопасности жизнедеятельности и
физической культуры
протокол №1 «30» августа 2021 г.
Председатель _____ Хаженева Л.М.

УТВЕРЖДАЮ
И.о директор ГБПОУ «КТТ и ЖТ»
«31» августа 2021 г.
_____ С. А. Москалев

Рассмотрен
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2021г.

Комплект оценочных средств по дисциплине ОУД.05 Физическая культура для профессии среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации приказ № 703 от 2 августа 2013 года, зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 29697 от 20 августа 2013 г.), с изменениями приказ № 389 от 09.04.2015г, укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта, рабочей программы по дисциплине ОУД.05 Физическая культура, разработанной преподавателями ГБПОУ «КТТ и ЖТ» в соответствии с положением № 32 «Об оценочных средствах для текущего контроля и промежуточной аттестации в ГБПОУ «КТТ и ЖТ», положения № 35 «О периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБПОУ «КТТ и ЖТ», утвержденных приказом директора техникума от 20.02.2015 г. № 60/1.

Организация разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта».

Разработчики: Вишняков Владимир Викторович, Шаталина Екатерина Карапетовна, преподаватели ГБПОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензенты:

подпись

подпись

Оконникова С.А.
Преподаватель физической культуры ГБПОУ
«Кропоткинский медицинский
колледж»
Руководитель физического воспитания
Квалификация по диплому
Сова Е.Е.
Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский
колледж»
Преподаватель по физической культуре
и спорту
Квалификация по диплому

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по общеобразовательной учебной дисциплине
«Физическая культура»**

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | ОК | Наименование темы | Уровень освоения темы | Текущий контроль Промежуточная аттестация | | Промежуточная аттестация | |
|--|-----------------------|---|--------------------------|---|----------------------|---|----------------------|
| | | | | Наименование контрольно- оценочного средства | Уровень трудности | Наименование контрольно- оценочного средства | Уровень трудности |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <p><u>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p><u>В результате изучения учебной дисциплины</u></p> | ОК. 1- ОК 10 | Раздел 1. Основы физической культуры | 1,2, 3 | 1. Вопросы для устного опроса по теме, разделу. 2. Рефераты. | 1,2,3 | 1.Вопросы контрольной работе. 2.Варианты контрольных работ. 3.Тесты для дифференцированного зачета. | 1,2, 3 |
| | | Раздел 2. Легкая атлетика. | 1,2, 3 | 1. Тесты по темам 2.1. – 2.8. 2. Рефераты. | 1,2,3 | | |
| | | Раздел 3. Баскетбол | 1,2, 3 | 1. Тесты по темам 3.1. – 3.4. 2. Рефераты. | 1,2,3 | | |
| | | Раздел 4. Основы физической культуры | 1,2, 3 | 1. Вопросы для устного опроса по теме, разделу. 2. Рефераты. | 1,2,3 | | |
| | | Раздел 6. | 1,2, | 1. Тесты по темам | 1,2,3 | | |

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|-----------|--|-------|--|
| <p>«Физическая культура» обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | Гимнастика | 3 | 6.1. – 6.6. 2. Рефераты. | | |
| | Раздел 7. Волейбол | 1,2, 3 | 1. Тесты по темам 7.1. – 7.4. 2. Рефераты. | 1,2,3 | |
| | Раздел 8. Футбол | 1,2, 3 | 1. Тесты по темам 8.1. – 8.4. 2. Рефераты. | 1,2,3 | |
| | Раздел 9. Настольный теннис | 1,2, 3 | 1. Тесты по темам 9.1. – 9.3. 2. Рефераты. | 1,2,3 | |
| | Раздел 10. Легкая атлетика | 1,2, 3 | 1. Тесты по темам 10.1. – 10.4. 2. Рефераты. | 1,2,3 | |

Для характеристики **уровня освоения** учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Состав КОС
для текущего контроля знаний, умений обучающихся
по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура»

| № п/ п | Наименование КОС | Материалы для представления в ФОС |
|-----------------------|---|--|
| 1 | Вопросы для устного опроса по теме, разделу | Перечень вопросов по теме, разделу |
| 2 | Тесты по разделам | Тест по теме, разделу* |
| 3 | Реферат | Темы рефератов * |

материалы, отмеченные * должны содержать критерии оценки показателей результатов обучения, эталоны решений заданий, ключи к тестам и т.п.

Состав КОС
для промежуточной аттестации обучающихся
по общеобразовательной учебной дисциплине
«Физическая культура»

| №п/ п | Наименование КОС | Материалы для представления в ФОС |
|------------------|--|--|
| 1 | Контрольная работа по учебной дисциплине | Комплект контрольных заданий по вариантам* |
| 2 | Тесты для дифференцированного зачёта по общеобразовательной дисциплине | Тест по общеобразовательной дисциплине * |

материалы, отмеченные * должны содержать критерии оценки показателей результатов обучения, эталоны решений заданий, ключи к тестам и т.п., шкала оценивания

1 вариант

Вопросы по теоретическому и методическому разделам программы.

1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания.
2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
3. Здоровье и определяющие его факторы.
4. Составляющие ЗОЖ.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
6. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек работников гостиничной сферы.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
8. Факторы регуляции нагрузки.
9. Самоконтроль.
10. Индивидуальная программа недельного двигательного режима и его соблюдение работниками гостиничного сервиса.

Критерии оценок

Оценка за контрольную работу складывается из трёх подразделов:

1. Посещение занятий. В случае, если пропущено более 50% занятий, студент не допускается до выполнения контрольных тестов.
2. Выполнение обязательных контрольных тестов по проверке уровня физической подготовленности. Студенты выполняют контрольные тесты на двух последних занятиях, но не более 5 за одно занятие.
3. Устный опрос по теоретическому и методическому разделам программы. Студент отвечает на три вопроса (по случайному выбору).

Если студент основной или подготовительной медицинской группы не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные контрольные тесты, он отвечает на все вопросы по теоретическому и методическому разделам программы (по вариантам).

Проверка уровня физической подготовленности

| № п/п | Содержание | «5» | «4» | «3» | |
|-------|---|---------|------|------|------|
| 1 | Бег 30 м <i>(быстрота)</i> | Девушки | 4,8 | 5,3 | 6,1 |
| | | Юноши | 4,3 | 4,7 | 5,1 |
| 2 | Бег 60 м <i>(быстрота)</i> | Девушки | 9,6 | 9,8 | 10,1 |
| | | Юноши | 8,4 | 9,2 | 10,0 |
| 3 | «Челночный бег» (3*10м) <i>(быстрота)</i> | Девушки | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| | | Юноши | 7,2 | 8,0 | 8,2 |
| 4 | Бег 1000 м <i>(выносливость)</i> | Девушки | 4,20 | 4,50 | 5,00 |
| | | Юноши | 3,20 | 3,40 | 4,00 |
| 5 | Подъём туловища (руки за головой, ноги согнуты в коленях, под углом 90°, стопы удерживаются, касаться локтями бёдер, количество раз) <i>(сила)</i> | Девушки | 19 | 18 | 16 |
| | | Юноши | 27 | 24 | 21 |
| 6 | Подтягивание на перекладине, количество раз <i>(сила)</i> Юноши | 12 | 10 | 8 | |
| 7 | Отжимание в упоре лёжа, опора на ладони, количество раз <i>(сила)</i> Девушки | 25 | 18 | 12 | |
| 8 | Наклон вперед с прямыми ногами (см) <i>(гибкость)</i> | Девушки | 20 | 16 | 12 |
| | | Юноши | 14 | 11 | 7 |
| 9 | Прыжки в длину с места, (см) <i>(скоростно-силовые)</i> | Девушки | 185 | 175 | 165 |
| | | Юноши | 240 | 230 | 210 |

2 вариант

1. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО.
2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
3. Здоровый образ жизни и его взаимосвязи с общей культурой.
4. Факторы ЗОЖ.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек работников гостиничной сферы.
7. Основные принципы построения самостоятельных занятий, их гигиена.
8. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
9. Методы самоконтроля.
10. Индивидуальная программа недельного двигательного режима и его соблюдение работниками гостиничного сервиса.

Критерии оценок

Оценка за контрольную работу складывается из трёх подразделов:

1. Посещение занятий. В случае, если пропущено более 50% занятий, студент не допускается до выполнения контрольных тестов.
2. Выполнение обязательных контрольных тестов по проверке уровня физической подготовленности. Студенты выполняют контрольные тесты на двух последних занятиях, но не более 5 за одно занятие.
3. Устный опрос по теоретическому и методическому разделам программы. Студент отвечает на три вопроса (по случайному выбору).

Если студент основной или подготовительной медицинской группы не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные контрольные тесты, он отвечает на все вопросы по теоретическому и методическому разделам программы (по вариантам).

Приложение 2
Промежуточная (итоговая) аттестация

1. Проверка уровня физической подготовленности

| № п/п | Содержание | «5» | «4» | «3» | |
|-------|--|---------|------|------|------|
| 1. | Бег 30 м (быстрота) | Девушки | 4,8 | 5,3 | 6,1 |
| | | Юноши | 4,3 | 4,7 | 5,1 |
| 2. | Бег 1000 м (выносливость) | Девушки | 4,20 | 4,50 | 5,00 |
| | | Юноши | 3,20 | 3,40 | 4,00 |
| 3. | Наклон вперед с прямыми ногами (см) (гибкость) | Девушки | 20 | 16 | 12 |
| | | Юноши | 14 | 11 | 7 |

2. Тесты по легкой атлетике

| № п/п | Содержание | «5» | «4» | «3» | |
|-------|--|---------|------|------|------|
| 1. | Прыжки в длину с места, (см) Девушки | 185 | 175 | 165 | |
| | | Юноши | 240 | 230 | 210 |
| 2. | Бег 60 м | Девушки | 9,6 | 9,8 | 10,1 |
| | | Юноши | 8,4 | 9,2 | 10,0 |
| 3. | «Челночный бег» (10*5м) | Девушки | 17,2 | 18,5 | 21,0 |
| | | Юноши | 16,2 | 17,8 | 19,2 |

3. Тесты по баскетболу

| № п/п | Содержание | «5» | «4» | «3» |
|----------|---|--------|--------|--------|
| 1. | Ведение мяча челноком с переводом из руки в руку | | | |
| | Девушки 1 год обучения | 28 с | 29 с | 31 с |
| | Девушки 2-3 год обучения | 27 с | 28 с | 30 с |
| | Юноши 1 год обучения | 27 с | 28 с | 30 с |
| | Юноши 2-3 год обучения | 26 с | 27 с | 29 с |
| 2. | Передача мяча с отскоком от стены с расстояния 3м за 30 с. | | | |
| | Девушки 1 год обучения | 25 раз | 20 раз | 15 раз |
| | Девушки 2-3 год обучения | 25 раз | 23 раз | 20 раз |
| | Юноши 1 год обучения | 27 раз | 25 раз | 20 раз |
| | Юноши 2-3 год обучения | 30 раз | 28 раз | 23 раз |
| 3. | Броски в кольцо после ведения справа, слева, прямо из 6 попыток | | | |
| | Девушки 1 год обучения | 3 | 2 | 1 |
| | Девушки 2-3 год обучения | 4 | 3 | 2 |
| | Юноши 1 год обучения | 5 | 3 | 2 |
| | Юноши 2-3 год обучения | 5 | 4 | 3 |

4. Тесты по волейболу

| № п/п | Содержание | «5» | «4» | «3» |
|----------|-------------------------------|-----|-----|-----|
| 1. | Передвижение «ёлочка», в сек. | | | |

| | | | | |
|----|---|------|------|------|
| | Девушки 1 год обучения | 30 с | 33 с | 35 с |
| | Девушки 2-3 год обучения | 30 с | 32 с | 33 с |
| | Юноши 1 год обучения | 29 с | 32 с | 34 с |
| | Юноши 2-3 год | 28 с | 31 с | 32 с |
| 2. | Передача мяча в круге (верхняя) (количество раз) | | | |
| | Девушки 1 год обучения | 15 | 10 | 6 |
| | Девушки 2-3 год обучения | 20 | 15 | 10 |
| | Юноши 1 год обучения | 20 | 15 | 10 |
| | Юноши 2-3 год | 25 | 20 | 15 |
| 3. | Передача мяча в круге (нижняя) (количество раз) | | | |
| | Девушки 1 год обучения | 15 | 10 | 6 |
| | Девушки 2-3 год обучения | 20 | 15 | 10 |
| | Юноши 1 год обучения | 20 | 15 | 10 |
| | Юноши 2-3 год | 25 | 20 | 15 |

5. Тесты по гимнастике

| № п/п | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
|----------|--|-----|-----|-----|
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки – с опорой на колени). Количество раз | | | |
| | Девушки 1 год обучения | 15 | 12 | 10 |
| | Девушки 2-3 год обучения | 20 | 15 | 10 |
| | Юноши 1 год обучения | | | |

| | | | | |
|----|---|----------|----------|----------|
| | Юноши 2-3 год обучения | 20 30 | 15 20 | 10 15 |
| 2. | Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 30 сек. Количество раз | | 18 | |
| | Девушки 1 год обучения | 19 | | 16 |
| | Девушки 2-3 год обучения | 20 | 19 | 16 |
| | Юноши 1 год обучения | 27 | 24 | 21 |
| | Юноши 2-3 год обучения | 28 | 25 | 21 |
| 3. | Сед с наклоном. Расстояние от ладоней до пяток, в см | | | |
| | Девушки | 20 | 16 | 12 |
| | Юноши | 14 | 11 | 7 |

Критерии оценок

Студент выполняет по одному упражнению из каждого раздела программы (по случайному выбору). По каждому упражнению студент получает оценку; в журнал выставляется одна оценка.

Рецензия

на комплект оценочных средств

по дисциплине ОУД.05 Физическая культура

по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации;

2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Разработанный и представленный для экспертизы комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензент:

Оконникова С.А.

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский
колледж»

Руководитель физического воспитания
Квалификация по диплому

подпись

Рецензия

на комплект оценочных средств

по дисциплине ОУД.05 Физическая культура

по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации;

2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Разработанный и представленный для экспертизы комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензент:

Сова Е.Е.

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский
колледж»

Преподаватель по физической культуре
и спорту

Квалификация по диплому

подпись

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890538

Владелец Шахбазян Вера Арамовна

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024