

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

Комплект оценочных средств
ОГСЭ 04. Физическая культура
для специальности
среднего профессионального образования
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

г. Кропоткин 2022 г.

РАССМОТРЕНО
методической комиссией безопасности
жизнедеятельности и физической культуры
протокол №1 «31» августа 2022 г.
Председатель _____ Шаталина Е.К.

УТВЕРЖДАЮ
И.о директор ГБПОУ «КТТ и ЖТ»
«31» августа 2022 г.
_____ В.А. Шахбазян

Рассмотрен
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2022г.

Комплект оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 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 ОГСЭ.04 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: Шаталина Екатерина
Карапетовна, Смирнов Виталий Владимирович преподаватели
ГБПОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензенты:

подпись

Зверюков В.В.
Преподаватель физической культуры ГБПОУ
«Кропоткинский медицинский
колледж»
Преподаватель по физической культуре по виду
спорта

подпись

Сова Е.Е.
Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский
колледж»
Преподаватель по физической культуре
и спорту
Квалификация по диплому

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Общие положения

Требования к предметным результатам освоения базового курса дисциплины Физическая культура должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учётом гражданских и нравственных ценностей.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине «физическая культура» является:

- 1 семестр - **зачет.**
- 2 семестр - **зачет.**
- 3 семестр - **зачет.**
- 4 семестр - **зачет.**

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачёта и подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Контрольные нормативы (задание 3.2.1.) СР (задание 3.3.1.). Общая физическая подготовка Контрольные нормативы (задание 3.2.1.) СР (задание 3.3.1.). Спортивные игры Оценка техники базовых элементов техники. Баскетбол Волейбол Бадминтон Настольный теннис Контрольные нормативы (задание 3.2.1.) СР. (задание 3.3.1.) Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах. СР (задание 3.3.1.).

	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Контрольные нормативы (задание 3.2.1.) СР. (задание 3.3.1.). Зачёты Теоретическое (задание 3.1.2.-3.1.7.) Контрольные нормативы (задание 3.2.1.)
должен знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Устный опрос (задание 3.1.1.) Защита реферата (задание 3.3.2.) Дифференцированный зачёт
- основы здорового образа жизни.	Тестирование (задание 4.1.), Практическое задание 4.2.

Код	Наименование общих компетенций
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать 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 общаться с коллегами, руководством, потребителями.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Оценка освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно - оздоровительной деятельности, уровнем физической подготовленности обучающихся.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

В конце каждого семестра студенты, выполнившие учебную программу, сдают зачёт по физической культуре, включающий практический и теоретический разделы. После выполнения всех практических требований и тестов, запланированных на семестр, студенты сдают зачет по теоретическому разделу. Оценка должна быть не ниже удовлетворительно.

Правильное выполнение обучающимися комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, закрепление и совершенствование техники двигательных действий легкой атлетики, технико-тактических приёмов в спортивных играх, закрепление и совершенствование профессионально

значимых двигательных действий оценивается в процессе занятий.

Изучение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура завершается дифференцированным зачетом. При итоговом контроле учитывается уровень выполнения студентами практических разделов программы по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовке.

К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по учебно-тренировочным занятиям физической подготовке с оценкой не менее "удовлетворительно". Итоговая отметка складывается из оценок практических умений и навыков и теоретических знаний и выставляется в пользу обучающегося.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения ими письменных контрольных работ или защиты реферата.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.1. Задания для текущего контроля знаний студентов:

3.1.1. Вопросы для устного опроса

Критерии оценок:

Оценка "5"- за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

Оценка "4"- за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Оценка "3"- за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
4. Составляющие здорового образа жизни.
5. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Значение физического самовоспитания и самосовершенствования для нормальной жизнедеятельности человека.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.
9. Эффективные средства восстановления работоспособности.
10. Общефизическая подготовка (ОФП).
11. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
12. Перечислите формы занятий физической культурой.
13. Дайте определение понятию «здоровье».
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Что включает в себя личная гигиена?
17. Оптимальный режим занятий физической культурой.
18. Вредные привычки.
19. Средства закаливания.
20. Современные виды спорта.

Задание 3.1.2. (теоретическое) для зачета 3 семестр

Тема 2.1. Легкая атлетика

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Задание 3.1.3. (теоретическое) для зачета 4 семестр

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

1. Что включает в себя общая физическая подготовка?
 1. Дать определения основным понятиям о строе: строй, колонна, дистанция.
 2. Направленность общеразвивающих упражнений (схема ОРУ).
 3. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
 4. Что называют общеразвивающими упражнениями.
 5. Особенности проведения ОРУ с использованием предметов.
 6. Перечислите общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения стоя, сидя, лёжа.

Тема 2.4. Спортивные игры

Баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
3. Сколько длится баскетбольный матч?
4. Что такое тайм-аут?
5. Что такое "фол"?
6. Что такое "заслон"?
7. Что такое "дриблинг"?
8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило "24 секунд", "3 секунд", "5 секунд".

Задание 3.1.4. (теоретическое) для зачета 5 семестр

Волейбол

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играет в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счета ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

Бадминтон

1. Какие существуют ошибки при подаче.
2. В какой ситуации назначается "спорный".
3. Какие существуют траектории полета волана.
4. Какие вы знаете виды подач.
5. Как называется самый сильный удар в бадминтоне.
6. В какой зоне площадки выполняется подставка.
7. Какие три вида стоек существуют в бадминтоне.
8. Что такое основная игровая стойка.
9. Какие закономерности присущи всем перемещениям.
10. Какие упражнения используются при развитии ловкости.

Задание 3.1.5. (теоретическое) для зачета 6 семестр

Настольный теннис

1. Какие способы держания ракетки вы знаете?
2. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?
3. С чего начинается игра?
4. Сколько партий в игре?
5. До какого счета играет одна партия?
6. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
7. Какие физические качества развивает игра?

8. Что такое "подрезка"?
9. Что такое "накат"?
10. Что такое "топ-спин"?

Задание 3.1.6. (теоретическое) для зачета 7 семестр

Тема 2.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах

1. Дайте определение атлетической гимнастики как вида физкультурно-спортивной деятельности в настоящее время.
2. Определите структуру тренировочного занятия по атлетической гимнастике.
3. Что такое большая, средняя и малая нагрузки при выполнении силовых упражнений?
4. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
5. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.
6. Какую роль выполняет расслабление при использовании упражнений силовой направленности?
7. Раскройте роль питания в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Задание 3.1.7 (теоретическое) для зачета 8 семестр

Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Дайте определение ППФП?
2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите средства ППФП.
4. Перечислите формы занятий ППФП.
5. Что влияет на содержание ППФП?
6. Дайте определение профессиограмма?
7. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
8. Что называется "работоспособностью"?
9. Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
10. Каковы критерии эффективности занятий ППФП?

3.2. Практическая часть

3.2.1. Контрольные упражнения и тесты

Проверяемые результаты обучения: У1

Критерии оценок:

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного
и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	13,8	14,3	14,6
2. Бег 3 000 м (мин, с)	13,10	14,40	15,10
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Рывок гири 16 кг (количество раз)	35	25	15
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	50	40	30
8. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного
и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	16,3	17,6	16,3
2. Бег 2000 м (мин, с)	9,50	11,20	11,50
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	40	30	20
7. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	19	16	13
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Таблица оценивания для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты	Оценка в баллах		
	высокий 5	средний 4	низкий 3
Юноши			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	17	18	22
2. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	6,5	5,5	4,5
Девушки			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	18,0	20,0	24,0
2. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,5	4,5	4,0

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.

Зачётные требования по профессионально-прикладной физической культуре

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег 3000 м; бег 2000 м.	15,10	14,40	13,10	11,50	11,20	9,50
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
4	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5	6,5	5,5	4,5
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	35	25	15			

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				16	10	9
5.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9	До 7,5	До 8	До 9

Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты	Оценка в баллах		
	высокий 5	средний 4	низкий 3
Юноши			
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
Девушки			
1. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.

Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
		Ведение мяча с броском в кольцо, попадание из 5	5 4

попыток	3	1	1
Знание правил игры в баскетбол			

Волейбол

Контрольные упражнения	Оценк а	Юноши	Девушки
Подача мяча – произвольная форма.	5	7	7
	4	5	5
	3	4	4
Прием – передача мяча в парах: 20 передач	5	Без потерь	Без потерь
	4	1 потеря	1 потеря
	3	2 потери	2 потери
Знание правил игры в волейбол			

Бадминтон

Контрольные упражнения	Оценк а	Юноши	Девушки
Набивание (жонглирование) волана (кол-во раз)	5	8	5
	4	7	4
	3	6	3
Короткая подача (10 попыток)	5	8	8
	4	7	7
	3	6	6
Знание правил игры в бадминтон			

Настольный теннис

Контрольные упражнения	Оценк а	Юноши	Девушки
Подача любым способом (6 подач)	5	8	5
	4	7	4
	3	6	3
Знание правил игры в настольный теннис			

3.3. Задания для самостоятельной работы (по темам, темы рефератов).

3.3.1. Самостоятельная работа по темам.

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Совершенствование техники и тактики бега в группе ОФП.

Совершенствование техники и тактики прыжков в длину в группе ОФП.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий в группе ОФП.

Тема 2.3. Спортивные игры

Баскетбол

Волейбол

Бадминтон

Настольный теннис

Совершенствование техники и тактики основных элементов в баскетболе и волейболе на занятиях в секции.

Совершенствование техники и тактики основных элементов в бадминтоне и настольном теннисе на занятиях в секции.

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Совершенствование комплекса упражнений для основных мышечных групп.

Индивидуальные занятия на тренажерах.

Выполнение индивидуальных физических упражнений на укрепление и растяжку всех групп мышц.

Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.

3.3.2. Написание рефератов (тема по выбору)

Проверяемые результаты обучения: 31,32

Критерии оценок:

1. **"Отлично"** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

2. **"Хорошо"** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

3. **"Удовлетворительно"** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Темы рефератов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни студентов.
7. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности учащихся и профилактике утомления.
10. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
11. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
12. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника. (применительно к профессии).
13. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
14. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
16. Физиологическая характеристика состояний возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, мертвая точка, второе дыхание, утомление).
17. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
18. Основы физической спортивной подготовки.
19. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий ФК и спортом.
20. Самомассаж. Функции самомассажа. Функции точек бодрости и здоровья.
21. Самоконтроль при занятиях ФУ. Знаешь ли ты свой пульс.
22. Упражнения для развития двигательных качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость.
23. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями (питание, закаливание, сон).
24. Требование к методике использования физических упражнений с отягощениями.
25. Профессионально важные физические качества.

4. Задания для проведения дифференцированного зачета

4.1. Текст задания

Задания для студентов

Инструкция для обучающихся

Условия выполнения задания:

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Время выполнения задания – 20 минут.

Проверяемые результаты обучения: 31,32

Критерии оценок

При К = 0,9 - 1,0 выставляется оценка "5";

При К = 0,8 выставляется оценка "4";

При К = 0,7 выставляется оценка "3".

Вариант 1

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;*
- б) физического воспитания;*
- в) физического совершенства;*
- г) видов спорта.*

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой*
- б) стретчингом*
- в) гибкостью*
- г) акробатикой*

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;*
- б) антропометрическую;*
- в) физическую;*
- г) функциональную.*

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;*
- б) поддержание высокой работоспособности людей;*
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.*

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать:*

- б) *снижать*;
 - в) оставить на старом уровне;
 - г) прекратить.
7. Бег на длинные дистанции развивает:
- а) гибкость;
 - б) ловкость;
 - в) быстроту;
 - г) *выносливость*.
8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на
- а) координацию;
 - б) быстроту;
 - в) выносливость
 - г) *гибкость*.
9. Формами производственной гимнастики являются:
- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка*;
 - б) упражнения на снарядах;
 - в) игра в настольный теннис;
 - г) подвижные игры.
10. Основными признаками физического развития являются:
- а) *антропометрические показатели*;
 - б) социальные особенности человека;
 - в) особенности интенсивности работы;
 - г) хорошо развитая мускулатура.

Вариант 2

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Дайте определение физической культуры:
- а) физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
 - б) физическая культура – средство отдыха;
 - в) *физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности*;
 - г) физическая культура – средство физической подготовки.
2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
- а) частота сердечных сокращений;
 - б) результаты выполнения тестов;
 - в) тренировочные нагрузки;
 - г) *все вместе*.
3. Что такое закаливание?
- а) *повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм*.
 - б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

- в) перечень процедур для воздействия на организм холода
г) купание в зимнее время
4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 60–90 уд./мин.;
б) 90–150 уд./мин.;
в) 150–170 уд./мин.;
г) 170–200 уд./мин.
5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:
а) бокс;
б) *ходьба и бег*;
в) спортивная гимнастика;
г) единоборства.
6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).
1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. упражнения «на выносливость».
4. упражнения «на быстроту и гибкость».
5. упражнения «на силу».
6. дыхательные упражнения.
а) 1,2,5,4,3,6;; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6
7. Что такое здоровый образ жизни?
а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
в) *индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*
г) отсутствие болезней.
8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой*;
б) всестороннего развития личности;
в) оздоровительной направленности;
г) здорового образа жизни.
9. Что такое личная гигиена?
а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*
в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
10. Назовите основные двигательные качества?
а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант 3

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*
- г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) *все вышеперечисленное.*

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) *занятие физической культурой и спортом.*
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу

организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) *самоконтроль;*
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег
2. Потягивания.
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнения для мышц туловища
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
 - б) гипердинамией
 - в) гиподинамией
 - г) гипотонией
7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...
- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
 - б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*
 - в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
 - г) эластичность мышц и связок.
8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...
- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
 - б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
 - в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*
 - г) способность сохранять заданные параметры работы.
9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...
- а) *мала и ее следует увеличить;*
 - б) переносится организмом относительно легко;
 - в) достаточно большая, но ее можно повторить;
 - г) чрезмерная и ее надо уменьшить.
10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?
- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
 - б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*
 - в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Вариант 4

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Физическая культура представляет собой...
- а) учебный предмет;
 - б) выполнение упражнений;

- в) процесс совершенствования возможностей человека;
г) *часть человеческой культуры.*
2. Физическими упражнениями называются...
- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*
в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:
- а) 120 — 130 ударов в минуту;
б) 130 — 140 ударов в минуту;
в) *140 — 150 ударов в минуту;*
г) свыше 150 ударов в минуту.
4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
- а) занятия легкой атлетикой;
б) занятия лыжной подготовкой;
в) *общая физическая подготовка;*
г) специальная физическая подготовка.
5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
б) конфликты с окружающими;
в) *злоупотребление алкоголем;*
г) несоблюдение режима дня.
6. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) *сила, быстрота, выносливость;*
б) рост, вес, окружность грудной клетки;
в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
7. Бег на длинные дистанции развивает:
- а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) *выносливость.*
8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
- а) белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
б) вода, белки, жиры и углеводы.
в) белки, жиры, углеводы.
г) *жиры и углеводы.*

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

4.2. Задание (практическое)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9	До 7,5	До 8	До 9

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: ИЦ "Академия", 2016 - 176 с.

2. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2013-324 с.

Дополнительные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2013. -366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов средних учебных заведений М.: ИЦ "Академия", 2013. – 336 с.

3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод, пособие — М., 2013 - 149 с.

4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2014 - 144 с.

5. Шевякова С.А, Захарова В.Р, Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013 - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации - Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>

2. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России- Режим доступа: www.olympic.ru

4. Сайт: Учебно-методические пособия "Общевойсковая подготовка". Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации - Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

Рецензия
на комплект оценочных средств
по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура
по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 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 рецензии комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензент:

подпись

Зверюков В.В.
Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский
колледж»
Преподаватель по физической культуре
по виду спорта
квалификация по диплому

Рецензия
на комплект оценочных средств
по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура
по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 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 рецензии комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензент:

подпись

Сова Е.Е.
Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский
колледж»
Преподаватель по физической культуре
и спорту
Квалификация по диплому

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890538

Владелец Шахбазян Вера Арамовна

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024