

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гнатюк Максим Александрович  
Должность: Первый проректор  
Дата подписания: 11.07.2022 09:51:21  
Уникальный программный ключ:  
8873f497f100e798ae8c92c0d38e105c818d5410

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОУД.06 Физическая культура  
для специальности**

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
( железнодорожном транспорте)  
Год начала подготовки 2020**

Самара 2020

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по специальности СПО

### **27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)**

программы учебной дисциплины ОУД .06 «Физическая культура»

#### **Общие положения**

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Формой аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет*.

Итогом зачёта является качественная оценка в баллах от 2-х до 5-ти.

#### **Раздел 1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

##### **1.1. Освоенные умения**

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений:

##### **уметь:**

- У 1.- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У 2. – составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- У 3. – выполнять основные элементы общей физической подготовки;
- У 4. – владеть техникой бега на короткие, средние, длинные дистанции;
- У 5. – владеть техникой прыжка в длину с разбега и с места;
- У 6. – выполнять основные элементы техники игры в волейбол, баскетбол.

##### **1.2.: Усвоенные знания**

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется проверка следующих знаний:

##### **знать:**

- З 1. – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З 2. – основы здорового образа жизни;

3 3. – история развития лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола;

3 4. – правила игры в волейбол, баскетбол, футбол.

## Раздел 2. Формы контроля и оценивания по учебной дисциплине

Таблица 1

Раздел / тема учебной дисциплины	Форма текущего контроля и оценивания
<b>Раздел 1. «Техника безопасности»</b> Тема 1. «Техника безопасности»	
<b>Раздел 2 «Легкая атлетика»</b> Тема 1: «Техника бега на короткие дистанции» Тема 2: «Техника бега на средние дистанции» Тема 3: «Техника бега на длинные дистанции» Тема 4: «Техника прыжка в длину с места» <b>Раздел 3 «Гимнастика и ОФП»</b> Тема 1: «Строевые упражнения» Тема 2: «Упражнения на силу мышц»	Бег 100 м. на результат  Бег 500 м (дев.), 1000 м. (юн.) на результат Бег на 2000 м (дев), 3000 м (юн.) на результат Прыжок в длину с места на результат.  Подтягивание (юн), отжимания (дев) на результат, пресс
<b>Раздел 4 «Баскетбол»</b> Тема 1: «Техника передачи мяча» Тема 2: «Техника ведения мяча» Тема 3: «Техника броска»	Штрафной бросок на результат «Проход бросок» на технику выполнения
<b>Раздел 5 «Волейбол»</b> Тема 1: «Техника верхней передачи мяча» Тема 2: «Техника нижней передачи мяча» Тема 3: «Техника нижней прямой подачи» Тема 4: «Техника верхней прямой подачи»	Выполнение верхней передачи  Выполнение нижней передачи  Выполнение подачи на результат
<b>УД (в целом):</b>	<b>зачет / диф. зачет</b>

## Раздел 3. Оценка освоения учебной дисциплины

### 3.1. Общие положения

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является

оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

*Оценка учебной дисциплины предусматривает использование накопительной / рейтинговой системы оценивания.*

---

### **Вариант 1**

#### **3.2. Дифференцированный зачет**

**Типовые задания для оценки освоения разделов / тем учебной дисциплины**

**1) Типовые задания для оценки освоения раздела 1 «Теоретические сведения»:**

1. Влияние физической культуры на организм человека.
2. Оздоровительная физическая культура.
3. Социальное значение физической культуры в России.
4. Роль и место физической культуры в системе среднего специального образования.
5. История развития физической культуры в России.
6. Питание во время занятий физической культурой.
7. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
8. Болезненные состояния при занятиях спортом.
9. Дыхание на занятиях физической культурой.
10. Долголетие и физическая культура.
11. Закаливание.
12. Остеохондроз и его профилактика.
13. Лечебная физическая культура.
14. Закономерности изменения при занятии физической культурой.
15. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
16. Самоконтроль на занятиях физической культурой.
17. Физиологические критерии здоровья.
18. Массаж и его значение для физического развития человека.
19. Оздоровительный бег.
20. Основы здорового образа жизни студента.
21. Лечебная физическая культура при бронхите.

22. Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

23. Процессы роста и развития организма человека.

24. Выносливость, как физическое качество человека. Методы её развития.

25. Сила, как физическое качество человека. Методы её развития.

26. Гибкость, как физическое качество человека. Методы её развития.

27. Ловкость, как физическое качество человека. Методы её развития.

28. Сколиоз и его профилактика.

**Проверяемые результаты обучения для раздела 2 «Лёгкая атлетика» / темы 1.:**

Задание 1:

Тест задания: бег 100 м.

Критерии оценки: 1 курс - 2 курс: юн.- 14,2 – 5; дев. – 16,0 - 5  
14,5 – 4; 16,5 - 4  
15,0 – 3; 17,0 – 3.  
3 курс - 4 курс: юн.- 13,0 – 5; дев. – 15,6 – 5;  
13,2 – 4; 15,8 – 4;  
13,4 – 3. 16,1 – 3.

**Проверяемые результаты обучения для раздела 2 «Лёгкая атлетика» / темы 2.:**

Задание 1:

Тест задания: бег 1000 м. 1 курс - 2 курс: юн.- 3,25 – 5; 500 м. дев. – 1,50 - 5  
3,45 – 4; 2,00 - 4  
4,10 – 3; 2,10 – 3.  
3 курс - 4 курс: юн.- 3,20 – 5; 500 м. дев. – 1,45 – 5;  
3,25 – 4; 1,50 – 4;  
3,45 – 3. 2,00 – 3.

**Проверяемые результаты обучения для раздела 2 «Лёгкая атлетика» / темы 3.:**

Здание 1:

Тест задания: бег 3000 м. 1 курс - 2 курс: юн.- 13,00 – 5; 2000 м. дев. – 10,0 - 5  
15,00 – 4; 11,30 - 4  
16,30 – 3; 12,20 – 3.  
3 курс - 4 курс: юн.- 12,20 – 5; 2000 м. дев. – 10,30 – 5;  
13,00 – 4; 10,45 – 4;  
13,40 – 3. 11,05 – 3.

**Проверяемые результаты обучения для раздела 2 «Лёгкая атлетика» / темы 4.:**

Задание 1:

Тест задания: прыжок в длину с места 1 курс – 2 курс: юн.- 2,20 – 5; дев.-1,65 - 5

2,10 – 4;	1,45 - 4
2,00 – 3;	1,35 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 2,40 – 5; 2000 м. дев.- 1,85 – 5;	
2,35 – 4;	1,70 – 4;
2,30– 3.	1,60 – 3.

**Проверяемые результаты обучения для раздела 3 «Гимнастика» / темы 2.:**

Задание 1:

Тест задания: подтягивание 1 курс-2 курс: юн.- 12 – 5; дев.-17 - 5

10 – 4;	15 - 4
8– 3;	13 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 14 – 5;	дев.- 18 – 5;
12 – 4;	16 – 4;
10– 3.	14 – 3.

Задание 2:

Тест задания: сгибание, разгибание рук 1 курс-2 курс: юн.- 35 – 5; дев.-12- 5

	30 – 4;	10 - 4
	25– 3;	8 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 40 – 5;	дев.- 14 – 5;	
35 – 4;	12 – 4;	
30– 3.	10 – 3.	

Задание 3:

Тест задания: пресс 1 курс: юн.- 10 – 5; дев.-30- 5

8 – 4;	25 - 4
6– 3;	20 – 3.
4 курс: юн.- 14 – 5;	дев.- 40 – 5;
12 – 4;	35 – 4;
10– 3.	30 – 3.

**Проверяемые результаты обучения для раздела 4 «Баскетбол» / темы 4.:**

Задание 1:

Тест задание: штрафной бросок из 5: 3 – 5;

2 – 4;  
1 -3.

Задание 2:

Тест задания: проход бросок по технике выполнения

**Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Волейбол» / темы 1.:**

Задание 1:

Тест задания: передача 2-мя руками сверху в парах 1 курс юн.- 20-5 дев. 15 -5

18 -4; 13 - 4  
15- 3; 10 -3.

**Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Волейбол» / темы 2.:**

Задание 1:

Тест задания: передача 2-мя руками снизу в парах 2 курс юн.- 15-5 дев. 10 -5

13 -4; 9 - 4

10- 3; 8 -3.

**Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Волейбол» /  
темы 3.:**

Задание 1:

Тест задания: нижняя прямая подача из 10 попыток 3 курс юн.- 8-5 дев.6 -5

7 -4; 5- 4

6- 3; 4 -3.

**Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Волейбол» /  
темы 4.:**

Задание 1:

Тест задания: верхняя прямая подача из 10 попыток 4 курс юн.- 8-5 дев.6 -5

7 -4; 5- 4

6- 3; 4 -3.

