**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения**

**Императора Александра I»**

**(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Калужский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Полевой

*«****\_\_\_****» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г*.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

***для специальности***

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

Квалификация **– Техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Калуга

2020

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ЦК  Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины  протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Миллер Н.А./ |  |

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и рабочей программы учебной дисциплины \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Разработчик ФОС:**

Белозерских Н.В., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Трифонов А.А., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ …………………….** | **4** |
| **2** | **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ …………………………………………** | **7** |
| **3** | **ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……………...** | **7** |
| **3.1** | **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ ……………………………...** | **8** |
| **3.2** | **ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ……………………………………...** | **9** |
| **4** | **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ …………………...** | **16** |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ……………………………………………………….** |  |

1. **ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями, предусмотренными ФГОС СПО по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство для базового вида подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования.

Объектами контроля и оценки являются умения, знания, общие и профессиональные компетенции:

|  |  |
| --- | --- |
| **Объекты контроля и оценки** | **Объекты контроля и оценки** |
| **Умения** | |
| **Практический раздел 2.**  **Учебно-методический**  **раздел 2.1.** | 2.1.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.  2.1.2. Применять оздоровительные системы физического воспитания.  2.1.3. Применять методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.  2.1.4. Произвести самооценку и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.  2.1.5. Применять методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.  2.1.6. Применять методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. |
| **Учебный раздел 3. Лёгкая атлетика** | 3.1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.  3.2. Кроссовая подготовка.  3.3. Техника эстафетного бега.  3.4. Техника метания гранаты |
| **Учебный раздел 4. Спортивные игры**  **4.1. баскетбол**  **4.2. волейбол**  **4.3. настольный теннис**  **4.4. мини-футбол** | 4.1. Техника бросков мяча с места и в движении, передача мяча от груди в парах на скорость.  4.2. Техника передачи и приёма мяча сверху и снизу. Техника верхней и нижней прямой подачи мяча.  4.3. Техника подачи и приёма мяча. Техника игры «накатом» и «подрезкой.  4.4. Техника ударов по мячу ногой, головой. Техника остановки мяча. Техника передачи мяча. Техника ударов по мячу |
| **Учебный раздел 5. Гимнастика**  **5.1. Строевые упражнения**  **5.2. Акробатические упражнения, опорный прыжок через козла**  **5.3. Атлетическая гимнастика** | 4.1. Строевые упражнения: повороты на месте и в движении; перестроения из одной шеренги, обратные перестроения; Размыкания и смыкания.  4.2. Кувырок вперёд, Стойка на лопатках, стойка на голове. Опорный прыжок через козла, способом «ноги врозь».  4.3. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажерах. Техника безопасности на занятиях. |
| **Учебный раздел 6.**  **Лыжная подготовка.** | 6.1. Техника лыжных ходов. |
| **Знания** | |
| **Теоретический раздел** |  |
| **Раздел 4.1. Баскетбол** | Знать основные выдержки из правил соревнований. |
| **Раздел 4.2. Волейбол** | Знать основные выдержки из правил соревнований. |
| **Раздел 4.3 Настольный теннис** | Знать основные выдержки из правил соревнований. |
| **Раздел 4.4 Мини- футбол** | Знать основные выдержки из правил соревнований. |
| **Раздел 1.** | * 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.   2. Оздоровительные системы физического воспитания.   3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.   5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.   6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. |
| **Учебный раздел 1.**  **Теоретический 1.1…..1.6** | ОК 02, ОК 03, ОК 06. |
| **Учебный раздел 2.**  **Практический**  **2.1….6.1.** | ОК 02, ОК 03, ОК 06. |

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет.*

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции | Форма контроля  и оценивания |
| **Умения:** | |
| Учебный раздел 2.1…..2….6 | *- устный опрос;*  *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| Учебный раздел 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5. | *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| Учебный раздел 6.1. | *- самостоятельная работа;* |
| **Знания:** | |
| Учебный раздел 1.1….1.6 | *- устный опрос;*  *- письменная работа;*  *- реферат;*  *- тесты;*  *- самостоятельная работ*  *- дифференцированный зачет;* |
| Учебный раздел 3.1; 3.3; 3.4. | - *письменный опрос;* |
| …… | … |
| **Общие компетенции:** | |
| ОК 02.  ОК 03  ОК 6 | *- устный опрос;*  *- письменный опрос;*  *- тесты;*  *- самостоятельная работа;*  *- реферат;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |

**3.ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

Предметом оценки служат умения, знания, общие и профессиональные компетенции, формирование которых предусмотрено ФГОГС СПО по дисциплине ОГСЭ 04 Физическая культура.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по разделам и темам:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Элементы учебной дисциплины | | Формы и методы контроля | | | |
| Текущий контроль | | Промежуточная аттестация | |
| Форма контроля | Проверяемые У, З, ОК, ПК | Форма контроля | Проверяемые У, З, ОК, ПК |
| *Учебно-методический раздел* | | Устный опрос  Письменная работа  Реферат  Практическое занятие | У 2.1.1….2.1.6 ОК 02; ОК 03; ОК 06. | *дифференцированный зачет* | У 2.1……5.1;  З 1.1…..1.6;  ОК 02; ОК 03; ОК 06. |
| *Теоретический раздел* | | Устный опрос  Письменная работа  Реферат  Тесты | З 1.1….1.6; ОК 02; ОК 03; ОК 06. |
| *Учебный раздел «Лёгкая атлетика»* | | Практические занятия  Контрольные нормативы | У 3.1; 3.2; 3.4. ОК 02; ОК 03; ОК 06. |
| *Учебный раздел «Спортивные игры»* | | Практические занятия  Контрольные нормативы  Письменный, устный опросы | *У 4.1….4.4; З 4.1….4.4.* ОК 02; ОК 03; ОК 06. |
| *Учебный раздел «Гимнастика»* | Практические занятия  Контрольные нормативы | У 5.1; ОК 02; ОК 03; ОК 06. |

* 1. **ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

**УСТНЫЙ ОПРОС**

**1. Описание**

Устный опрос проводится с целью контроля усвоенных умений и знаний и последующего анализа типичных ошибок и затруднений обучающихся в конце изучения раздела/темы.

На проведение опроса отводится 10 минут.

При работе обучающийся может использовать следующие источники: *инвентарь и оборудование и т.д.*

**2. Критерии оценки устных ответов**

**Оценка «5» «отлично»** - студент показывает полные и глубокие знания программного материала, логично и аргументировано отвечает на поставленный вопрос, а также дополнительные вопросы, показывает высокий уровень теоретических знаний.

**Оценка «4» «хорошо»** - студент показывает глубокие знания программного материала, грамотно его излагает, достаточно полно отвечает на поставленный вопрос и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы. В тоже время при ответе допускает несущественные погрешности.

**Оценка «3» «удовлетворительно»** - студент показывает достаточные, но не глубокие знания программного материала; при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуется уточняющие вопросы.

**Оценка «2» «неудовлетворительно» -** Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками.

**3.Примерные вопросы**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел/Тема | Вопросы |
| Раздел 1.1. (Здоровый образ жизни) | *1.Назвать вредные привычки*  *2.Влияние сна на здоровье*  *3.Какие виды закаливания знаете* |
| Раздел 4.1. Спортивные игры (Баскетбол) | *1.Высота установки б/б кольца*  *2.Размеры игрового кольца*  *3. Где находится 3-х очковая зона* |
| Раздел 2.3. Методика самостоятельных занятий | *1.С чего начинается практическое занятие.*  *2.Какова частота пульса в покое*  *3.Величина пулса при разминке* |

**ПИСЬМЕННЫЙ ОПРОС**

**1. Описание**

Письменный опрос проводится с целью контроля усвоенных умений и знаний и последующего анализа типичных ошибок и затруднений обучающихся в конце изучения раздела/темы.

На проведение опроса отводится 10 минут.

При работе обучающийся может использовать следующие источники: *письменные принадлежности.*

**2. Критерии оценки письменных ответов**

**5» «отлично»** -в работе дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Изложение знаний в письменной форме полное, системное в соответствии с требованиями учебной программы. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком с использованием научной терминологии.

**«4» «хорошо»** -в работе дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки. Имеющиеся у обучающегося знания соответствуют минимальному объему содержания предметной подготовки. Изложение знаний в письменной форме полное, системное в соответствии с требованиями учебной программы. Возможны несущественные ошибки в формулировках. Ответ логичен, изложен литературным языком с использованием научной терминологии.

**«3» «удовлетворительно» -** дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Оформление требует поправок, коррекции.

**«2» «неудовлетворительно» -** дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Изложение неграмотно, допущены существенные ошибки. Отсутствует интерес, стремление к добросовестному и качественному выполнению учебных заданий.

На оценку «5» необходимо ответить правильно не менее чем на 9 вопросов.

На оценку «4» необходимо ответить правильно не менее чем на 7 вопросов.

На оценку «3» необходимо ответить правильно не менее чем на 5 вопросов.

Ответов менее чем 5 – оценка «2»

1. **Примерные задания**

**2 курс**

**Настольный теннис**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Вопросы | Ответы |
| 1. | Разметка игрового стола. |  |
| 2. | Характеристики игровой поверхности стола и мяча. |  |
| 3. | Требования к установке игрового стола. |  |
| 4. | Правило активизации игры. |  |
| 5. | Характеристики теннисной ракетки. |  |
| 6. | Техника правильной подачи. |  |
| 7. | Правило возврата мяча. |  |
| 8. | Продолжительность игры во встрече.  . |  |
| 9. | Остановка игры. |  |
| 10. | Описание техники игры «накатом».и «подрезкой». |  |

**ТЕСТЫ**

**1. Описание**

Тесты проводятся с целью контроля усвоенных умений, знаний и последующего анализа типичных ошибок (затруднений) обучающихся в конце изучения раздела/темы.

На выполнение теста отводится 20 минут.

**2. Критерии оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Количество верных ответов** |
| «5» - отлично | Выполнено 91-100 % заданий |
| «4» - хорошо | Выполнено 76-90% заданий |
| «3» - удовлетворительно | Выполнено 61-75 % заданий |
| «2» - неудовлетворительно | Выполнено не более 60% заданий |

**3. Примерные тестовые вопросы/ задания**

#### Какие физические качества вы знаете:

1. скорость, ловкость, гибко ть;
2. сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость;
3. реакция, выносливость, быстрощ.

#### Какой тренировкой развивается общая выносливость:

1. Ударная тренировка;
2. Повторная тренировка;
3. Равномерная тренировка.

#### Какой тренировкой развивается быстрота:

1. Повторная тренировка;
2. Ударная тренировка;
3. Равномерная тренировка.

Эталоны ответов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | *1* | *2* | *3* |
| Ответ: | *2* | *3* | *2* |

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**1. Описание**

Самостоятельная работа по разделам и темам запланирована в объёме, согласно календарно-тематическим планам, утверждённых в рабочей программе. Включает работу по самостоятельному изучению обучающимися ряда вопросов, выполнения домашних заданий, подготовку к практическим занятиям.

Для формирования результатов обучения необходимо следующее оборудование: козёл для опорных прыжков; гимнастические мостики, гимнастические маты, гимнастические перекладины; тренажеры; навесные брусья; шведская стенка; оборудование для настольного тенниса; тренировочные скамейки и стойки атлетические; горки и стойки для грифов и дисков атлетических; скамейки гимнастические.

Спортивный инвентарь: тренировочные и матчевые мячи по культивируемым видам спорта; гранаты для метания весом 500 и 700 гр.; эстафетные палочки; скакалки гимнастические; набивные мячи; гири атлетические различного веса; весы электронные; насосы для накачивания мячей; разметка для сектора метания гранат; разноцветные флажки.

Спортивная форма: парадные спортивные костюмы; игровая спортивная форма для мужских и женских команд, по культивируемым игровым видам спорта; комплекты разноцветных манишек; легкоатлетическая форма; шиповки легкоатлетические; стартовые нагрудные номера.

Компьютер с лицензионным программным обеспечением, подключенный к Интернет.

**РЕФЕРАТ**

**1. Описание**

Подготовка реферата предоставляется подготовить студентам, которые по состоянию здоровья не могут посещать практические занятия по физической культуре. Тема реферата предоставляется студенту преподавателем физической культуры, ведущему данный предмет в учебной группе студента. Тема реферата должна соответствовать темам и разделам рабочей программы предмета и соответствующему семестру обучения студента. Работа выполняется в соответствии с правилами оформления подобных работ в учебном заведении. Работа выполняется в печатном виде, на бумаге формата А4, рабочим шрифтом № 12. Объём работы – 20-25 страниц текста.

**2. Критерии оценки реферата**

**5» «отлично»** -глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка предполагает грамотное и логичное изложение ответа, обоснование собственного высказывания с точки зрения известных теоретических положений.

**«4» «хорошо»** -обучающийся полно усвоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

**«3» «удовлетворительно» -** обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении теоретических знаний при ответена практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновывать собственные суждения.

**«2» «неудовлетворительно» -** обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания по разделу/ теме, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ**

**1. Описание**

В ходе практического занятия обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины, овладевают необходимыми практическими навыками, техникой спортивных упражнений. Развивают у себя физические качества, необходимые для освоения практического материала и подготовки к сдачи контрольных нормативов.

В целях сохранности здоровья обучающихся и преемственности физических нагрузок на их организм – лица, пропустившие более 50% практических занятий, к выполнению практических нормативов не допускаются. Допускаются к сдаче этих нормативов лишь тогда, когда пройдут необходимую подготовку.

1. **Критерии оценки практического занятия**

Оцениваются не только результаты, но и процесс освоения учащимися техники физических упражнений. Оценка может выставляться как за законченное движение, так и за отдельные его элементы. При этом могут учитываться естественность и непринуждённость выполнения изучаемых движений или их отдельных элементов. Оцениваются способности студента применять изучаемые умения и навыки в соревновательной обстановке или в усложнённых условиях. Преподаватель также может оценивать у учащихся инструкторские и судейские навыки.

**Требования к двигательным умениям и навыкам**

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Степень овладения практическими умениями и навыками |
| «2» | Отсутствие результатов учебной деятельности.  Отказ от выполнения полученного практического задания. |
| Выполненное упражнение отдалённо напоминает оригинал, показанный преподавателем.  Упражнение выполнено с оказанием помощи, по частям, под контролем сознания, напряжённо, скованно, замедленно, с грубыми нарушениями амплитуды и темпа. Допущены лишние действия, задержки между структурными подразделениями. |
| «3» | Упражнение выполняется с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, замедленно, со значительными нарушениями амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения.  Упражнение выполнено с оказанием помощи, без контроля сознания, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца. |
| «4» | Упражнение выполняется с незначительным оказанием помощи, автоматизированно, не напряжённо, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанного преподавателем или в соответствии с требованиями к технике выполняемого упражнения.  Упражнение выполняется самостоятельно, автоматизировано, ненапряжённо, в соответствии с требованиями к технике выполняемого упражнения. |
| «5» | Упражнение выполняется в частично изменённой ситуации (например, изменены условия выполнения и т.д.) самостоятельно, без контроля сознания, в соответствии с требованиями к технике выполняемого упражнения.  Упражнение выполняется самостоятельно и свободно в любой изменённой ситуации по выбору студента, без контроля сознания, в соответствии с требованиями к технике выполняемого упражнения.  Контрольные нормативы выполняются не менее чем на 3.5 очка или на оценку «5». |

Примечание: студент может получить на практическом занятии по физической культуре оценку «2», если:

- у студента отсутствует спортивная форма и он не готов к занятию;

- если у студента, при прохождении занятий в спортивном зале, отсутствует соответствующая форма и сменная спортивная обувь.

1. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Предметом оценки являются сформированные умения и знания, а также динамика освоения общих и профессиональных компетенций. Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает следующие формы промежуточной аттестации:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма промежуточной аттестации** | | | | | |
| **1 семестр** | **2 семестр** | **3 семестр** | **4 семестр** | **5 семестр** | **6 семестр** |
| *Дифференцированный*  *зачёт* | *Дифференцированный*  *зачёт* | *Дифференцированный*  *зачёт* | *Дифференцированный*  *зачёт* | *Дифференцированный*  *зачёт* | *Дифференцированный*  *зачёт* |

**Дифференцированный зачет**

**1. Условия аттестации**: аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по завершению освоения учебного материала дисциплины и положительных результатах текущего контроля успеваемости по всем разделам учебной программы. При этом, аттестуемый обязан освоить не менее 50% объёма учебной программы, запланированной на семестр.

**2. Общие условия оценивания**

Оценка по аттестации носит комплексный характер и включает в себя:

* результаты прохождения текущего контроля успеваемости;
* результаты выполнения практических нормативов.
* результаты выполнения теоретических разделов

программы.

**5. Критерии оценки.**

Дифференцированный зачёт выставляется в форме оценок:

«5» - отлично, «4» - хорошо, «3» - удовлетворительно.

Оценка выставляется как среднеарифметический результат из оценок текущего контроля, полученного обучающимся в течении семестра. При получении дробного результата, 0,5 балла и выше – засчитывается в большую сторону.