

**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  
«27» июня 2022 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  
2022

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии  
дисциплин: физическая культура, ОБЖ, БЖ  
протокол № 11 от «27» июня 2022 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ /Белозерских Н.В..

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

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

## 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
<b>Умения</b>	
<b>Практический раздел 2.</b>  <b>Учебно-методический раздел 2.1.</b>	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 профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 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.
<b>Учебный раздел 3. Лёгкая атлетика</b>	3.1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. 3.2. Кроссовая подготовка. 3.3. Техника эстафетного бега. 3.4. Техника метания гранаты
<b>Учебный раздел 4. Спортивные игры</b> <b>4.1. баскетбол</b> <b>4.2. волейбол</b> <b>4.3. настольный теннис</b>	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

<b>4.4. мини-футбол</b>	остановки мяча. Техника передачи мяча. Техника ударов по мячу
<b>Учебный раздел 5. Гимнастика 5.1. Строевые упражнения 5.2. Акробатические упражнения, опорный прыжок через козла 5.3. Атлетическая гимнастика</b>	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.
<b>Учебный раздел 6. Лыжная подготовка.</b>	6.1. Техника лыжных ходов.
<b>Знания</b>	
<b>Теоретический раздел</b>	
<b>Раздел 4.1. Баскетбол</b>	Знать основные выдержки из правил соревнований.
<b>Раздел 4.2. Волейбол</b>	Знать основные выдержки из правил соревнований.
<b>Раздел 4.3 Настольный теннис</b>	Знать основные выдержки из правил соревнований.
<b>Раздел 4.4 Мини-футбол</b>	Знать основные выдержки из правил соревнований.
<b>Раздел 1.</b>	1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 1.2. Оздоровительные системы физического воспитания. 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

<b>Учебный раздел 1. Теоретический 1.1.....1.6</b>	ОК 02, ОК 03, ОК 06.
<b>Учебный раздел 2. Практический 2.1....6.1.</b>	ОК 02, ОК 03, ОК 06.

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

## 2. 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
<b>Умения:</b>	
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;
<b>Знания:</b>	
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;
.....	...
<b>Общие компетенции:</b>	
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
<i>Учебно-методический раздел</i>	Устный опрос Письменная работа Реферат Практическое занятие	У 2.1.1....2.1.6 ОК 02; ОК 03; ОК 06.	<i>дифференцированный зачет</i>	У 2.1.....5.1; З 1.1.....1.6; ОК 02; ОК 03; ОК 06.
<i>Теоретический раздел</i>	Устный опрос Письменная работа Реферат Тесты	З 1.1....1.6; ОК 02; ОК 03; ОК 06.		
<i>Учебный раздел «Лёгкая атлетика»</i>	Практические занятия Контрольные нормативы	У 3.1; 3.2; 3.4. ОК 02; ОК 03; ОК 06.		
<i>Учебный раздел «Спортивные игры»</i>	Практические занятия Контрольные нормативы Письменный, устный опросы	У 4.1....4.4; З 4.1....4.4. ОК 02; ОК 03; ОК 06.		
<i>Учебный раздел «Гимнастика»</i>	Практические занятия Контрольные нормативы	У 5.1; ОК 02; ОК 03; ОК 06.		



## 3.2 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)	<i>1. Назвать вредные привычки 2. Влияние сна на здоровье 3. Какие виды закаливания знаете</i>
Раздел 4.1. Спортивные игры (Баскетбол)	<i>1. Высота установки б/б кольца 2. Размеры игрового кольца 3. Где находится 3-х очковая зона</i>
Раздел 2.3. Методика самостоятельных занятий	<i>1. С чего начинается практическое занятие. 2. Какова частота пульса в покое 3. Величина пульса при разминке</i>

## 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»

### 3. 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

#### 1. *Какие физические качества вы знаете:*

- 1) скорость, ловкость, гибкость;
- 2) сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость;
- 3) реакция, выносливость, быстрота.

#### 2. *Какой тренировкой развивается общая выносливость:*

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

#### 3. *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 перекладыны; 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 ответе на 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 сдаче 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.

### **2. 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»	<p>Отсутствие результатов учебной деятельности. Отказ от выполнения полученного практического задания.</p> <p>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.</p>
«3»	<p>Упражнение выполняется с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, замедленно, со значительными нарушениями амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения.</p> <p>Упражнение выполнено с оказанием помощи, без контроля сознания, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца.</p>
«4»	<p>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.</p> <p>Упражнение выполняется самостоятельно, автоматизировано, ненапряжённо, в соответствии с требованиями к технике выполняемого упражнения.</p>
«5»	<p>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.</p> <p>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».</p>

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.

#### 4. 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
<i>Дифференцированный зачёт</i>	<i>Дифференцированный зачёт</i>	<i>Дифференцированный зачёт</i>	<i>Дифференцированный зачёт</i>	<i>Дифференцированный зачёт</i>	<i>Дифференцированный зачёт</i>

#### 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.