

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 15.04.2021 09:35:24  
Уникальный программный ключ:  
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

**Приложение № 9.4.19.**  
к ППСЗ по специальности  
23.02.06 Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог

**КОМПЛЕКТ  
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.
3. Теоретические задания (ТЗ)
4. Практические задания (ПЗ)
  - 4.1 Тесты для определения уровня подготовки студентов основной медицинской группы в 3,5 и 7 семестрах.
  - 4.2 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы.
  - 4.3 Оценка уровня физической подготовленности студентов по спортивным играм.
  - 4.4 Контрольные тесты и задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

## 1. Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура.

**На освоение программы учебной дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура отведено максимальной учебной нагрузки на студента 336 часов, в том числе:**

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
  - самостоятельной работы студента 168 часов.
- 

КИМ включают в себя контрольные материалы для проведения оперативного (поурочного) и итогового контроля по завершению изучения дисциплины.

***КИМ предусматривает следующие виды контроля:***

- тематический контроль;
- практический контроль.

***КИМ предполагает следующие формы контроля:***

- контрольные тесты;
- оценка уровня физической подготовленности студентов по спортивным играм;
- контрольные тесты и задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы;
- дифференцированный зачет.

В соответствии с учебным планом видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт».

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 3, 5 и 7 семестры выставляется по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года;

В конце 3, 5 и 7 семестра.

Итоговая аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура в 4, 6 и 8 семестрах проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 4, 6 и 8 семестров).

КИМ разработаны на основании:

- ФГОС СПО по специальности **23.02.06** Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны) (базовая подготовка) (приказ Минобрнауки РФ №388 от 22.04.2014г.);

- учебного плана **23.02.06** Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны)(базовая подготовка);

- рабочей программы по дисциплине ОГСЭ 05 Физическая культура;

- положения о текущей и промежуточной аттестации студентов филиала СамГУПС в г. Саратове.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

У1: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

31: О роли физической культуры в общекультурном , социальном и физическом развитии человека;

32: Основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен сформировать следующие **компетенции:**

ОК 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) / Компетенции	Основные показатели оценки результатов	Номера разделов (тем) по рабочей программе	Объём времени, отведённых на изучение (максимальная нагрузка)		Вид и № задания для тематического и итогового контроля
			часы	%	
У1  31, 32  ОК 2 ОК 3 ОК 6	Соблюдает оптимальный режим суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.  Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Раздел 1.  Научно-методические основы формирования культуры личности	2	1,2%	ТЗ: 1.1 Подготовить сообщение.
У1  31, 32  ОК 2 ОК 3 ОК 6	Выполняет контрольные тесты по лёгкой атлетике, гимнастике, ОФП, ППФП;  Выполняет технику базовых элементов спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис), технику передвижения на лыжах различными ходами. Выполняет ППФП, ВПФП;  Демонстрирует в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой.  Судит учебно-тренировочные игры.	Раздел 2.  Учебно-практические основы формирования культуры личности	166	98,8%	ПЗ: Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (таблица);  Оценка уровня физической подготовленности студентов по спортивным играм;  Дифференцированный зачет.

### 3. Теоретические задания (ТЗ)

#### 3.1 Текст заданий

№ темы (ТЗ)	Вопросы
1.1	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.

#### Критерии оценки

Оценка	Критерии
5 «отлично»»	Ответ полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности: ответ самостоятельный.
4 «хорошо»	Ответ полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
3 «удовлетворительно»	Ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.
2 «неудовлетворительно»	При ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые студент не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя.

#### 4. Практические задания (ПЗ)

##### 4.1 Тесты для определения уровня подготовки студентов основной медицинской группы в 3, 5 и 7 семестрах

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
1	Прыжки в длину с места, см
2	Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)

**4.2 Контрольные тесты**  
**для оценки физической подготовленности студентов**  
**основной медицинской группы**

№	Вид упражнения	Оценка	юноши			девушки		
			2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Бег 100 м. (сек.)	5	13,9	13,5	13,3	16,7	16,3	16,0
		4	14,5	14,1	13,9	17,7	17,3	17,0
		3	15,0	14,8	14,5	18,7	18,3	18,0
2	Кросс 500 м. дев. 1000м. юн. (мин. сек.)	5	3,40	3,30	3,20	1,57	1,54	1,52
		4	3,55	3,45	3,40	2,12	2,10	2,00
		3	4,20	4,15	4,00	2,25	2,20	2,15
3	Кросс 2000 м. дев. 3000 м. юн. (мин. сек.)	5	13,30	13,00	12,30	11,00	10,40	10,30
		4	14,30	14,00	13,30	11,40	11,20	11,10
		3	15,30	15,00	14,30	12,20	12,10	12,00
4	Прыжок в длину с места (см.)	5	235	242	250	178	183	180
		4	220	230	235	165	170	168
		3	205	210	215	150	152	151
5	Отжимание кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки)	5	40	45	48	22	24	25
		4	33	37	40	18	19	21
		3	25	28	30	14	15	16
6	Упражнение на мышцы брюш- ного пресса (юн. за 1 мин., дев. за 30 с. кол-во раз)	5	45	48	50	22	24	26
		4	38	42	44	18	20	22
		3	33	36	38	16	18	20
7	Подтягивание: кол-во раз	5	12	14	15	24	28	32
		4	10	12	13	20	24	28
		3	8	9	10	16	20	24



## 4.3 Оценка уровня физической подготовленности студентов по спортивным играм

### *Волейбол*

#### 2 курс

1. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.) – количество передач каждый.

Юноши

Девушки

«5» – 16-20 передач

«5» – 12-15 передач

«4» - 11-15 передач

«4» – 8-11 передач

«3» – 1-2 передач

«3» – 5-7 передач

2. Подача мяча. Юноши - сверху; девушки любым способом.

Юноши

Девушки

«5» – 5 из 5

«5» – 4-5 из 5

«4» - 3-4 из 5

«4» – 2-3 из 5

«3» – 1-2 из 5

«3» – 1 из 5

#### 3-4 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой; уметь выполнять нападающие удары и блокирование.

### *Баскетбол*

#### 2 курс

1. Ведение мяча с 2-х шажным ритмом и броском по кольцу (10 попыток – 5 справа +5 слева)

«5» – 6 попаданий и более

«4»- 4-5 попаданий

«3» – 2-3 попаданий

2. Броски со штрафной линии (10 бросков)

юноши – «5» – 60%; «4» – 40%; «3» – 20%

девушки – «5» – 50%; «4» – 30%; «3» – 10%

### **3-4 курс**

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре взаимодействие с партнерами по команде.

### ***Футбол***

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре своё взаимодействие с командой.

### ***Настольный теннис***

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать технику базовых элементов в настольном теннисе.
3. Продемонстрировать парную игру.

#### **4.4 Контрольные тесты и задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:**

1. Бег 100м. (юноши и девушки) – без учета времени
2. Кросс 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши) – без учета времени
3. Уметь выполнять технику метания гранаты, мяча.
4. Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки)
5. Уметь выполнять подтягивание на перекладине (юноши)
6. Уметь выполнять поднимание туловища из положения «лежа на спине» (юноши и девушки)
7. Уметь выполнять элементы техники волейбола (подача, передача)
8. Уметь играть в бадминтон.
9. Уметь выполнять элементы техники баскетбола (бросок, ведение, передача)
10. Уметь играть в настольный теннис.