

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 15.04.2021 10:07:50  
Уникальный программный ключ:  
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

**Приложение № 9.4.6.**  
к ППСЗ по специальности 23.02.06  
Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог

**КОМПЛЕКТ  
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОУД.06 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 1 семестре.
  - 4.2 Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы.
  - 4.3 Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы.
  - 4.4 Оценка уровня физической подготовленности студентов по спортивным играм.
  - 4.5 Оценка уровня 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 ОУД. 06 Физическая культура является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

На освоение программы учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура отведено максимальной учебной нагрузки на студента 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часов;
  - самостоятельной работы студента 59 часов.
- 

КИМ включают в себя контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации 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 1 семестра является «зачёт».

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 1 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года;

В конце 1 семестра.

Итоговая аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура во 2 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 2 семестра).

КИМ разработаны на основании:

- ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состав железных дорог
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413).

- учебного плана по специальностям;

- рабочей программы по дисциплине ОУД. 06 Физическая культура;

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

В рамках программы учебной дисциплины планируется освоение обучающимися следующих результатов:

<b>Личностные:</b>	<b>Метапредметные:</b>	<b>Предметные:</b>
<p>Л.01 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению</p> <p>Л.02 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения; употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>Л.03 потребность к самостоятельному использованию физической культуры</p>	<p>М.01 способность использовать межпредметные понятия и универсальные действия(регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, физической, оздоровительной и социальной практике</p> <p>М.02 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p> <p>М.03 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий,</p>	<p>П.1</p> <p>использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p> <p>П.2</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной</p>

<p>как составляющей доминанты здоровья</p> <p>Л.04 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности</p> <p>Л.05 формирование личностных, ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых, социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике</p> <p>Л.06 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p> <p>Л.07 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков</p>	<p>в области анатомии, физиологии, психологии(возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</p> <p>М.04 быть готовым и способным к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>М.05 уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>М.06 формирование навыков участия в различных видах соревновательной</p>	<p>деятельностью;</p> <p>П.3</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П.4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>П.5</p> <p>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>
--	--	---

<p>         профессиональной адаптивной физической культуры          Л.08 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности          Л.09 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты          Л.10 принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;          Л.11 умение оказывать первую помощь при       </p>	<p>         деятельности, моделирующих профессиональную подготовку          .       </p>	<p>         П.6          сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях       </p>
---	--	---

<p>занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью Л.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной Л.13 готовность к служению Отечеству, его защите</p>		
---	--	--

## 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)		Задания для тематического и итогового контроля
			часы	%	
Л. 01,02,03,04, 05,10,11 М. 01,02,0406 П. 1, 2,3,4	Выполняет практические задания по работе с информацией. Соблюдает оптимальный режим суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Раздел 1. Теоретический	8	6,8%	ТЗ: 1.1-1.6 Подготовить сообщение.
Л. 01,02,09,10, 11 М. 02,03,05 П. 1,3,4,5,6	Выполняет контрольные тесты по лёгкой атлетике, гимнастике, ОФП.  Выполняет технику	Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия	109	93,2%	ПЗ: Тесты для определения уровня подготовки студентов основной медицинской группы в 1 семестре.  Оценка уровня физической

	<p>базовых элементов спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол), технику передвижения на лыжах различными ходами, технику выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов по лыжной подготовке.</p>				<p>подготовленности студентов (юношей, девушек) основной медицинской группы;</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности студентов по спортивным играм.</p>
--	--	--	--	--	--

### 3. Теоретические задания (ТЗ)

#### 3.1 Текст заданий:

№ темы (ТЗ)	Сообщение на тему
1.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
3.1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
3.2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

#### Критерии оценки

Оценка	Критерии
5 «отлично»»	Материал подобран полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности.
4 «хорошо»	Материал подобран 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»	Материал подобран полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.
2 «неудовлетворительно»	При сообщении темы 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 1 СЕМЕСТРЕ

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

#### 4.2 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
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	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Отжимание (количество раз)	35	28	20
8. Упражнения на мышцы брюшного пресса (за 60 сек.)	40	36	30
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**4.3 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

<b>Тесты</b>	<b>Оценка в баллах</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Отжимание (от гимнастической скамейки (количество раз)	20	16	12
7. Упражнения на мышцы брюшного пресса (за 30 сек.)	20	17	14
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

#### 4.4 ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

##### *Волейбол*

1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками у стены (расстояние от стены 2-3 метра, высота передачи 2,5,-5 м.) Количество непрерывных передач: 5-8 раз- «3»; 9-12 раз – «4» и 13-16 раз – «5».

2. Поддача мяча любым способом (снизу, сверху) 5 попыток.

Юноши

«5» – 4-5 подач

«4» - 3 подачи

«3» – 1-2 подачи

Девушки

«5» – 3-4 подачи

«4» – 2 подачи

«3» – 1 поддача

##### *Баскетбол*

1. Ведение мяча обводя препятствия (правильное ведение правой и левой руками).

2. Броски со штрафной линии (10 бросков)

юноши «5» – 50%; «4» – 30%; «3» – 10%

девушки «5» – 40%; «4» – 20%; «3» – 10%.

##### *Футбол*

1. Продемонстрировать технику базовых элементов в футболе: удары по воротам, удары по мячу ногами.

#### 4.5 ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м. (юноши и девушки) – без учета времени
2. Кросс 2000 м. (девушки) и 3000 м. (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)