

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 27.11.2025 15:03:39

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение

к ОПОП-ППССЗ по специальности

43.02.06 Сервис на транспорте (по

видам транспорта)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)
базовая подготовка

среднего профессионального образования

Содержание

- 1.Паспорт.
- 2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.
- 3.Оценка освоения учебной дисциплины:
 - 3.1Формы и методы оценивания.
 - 3.2 Кодификатор оценочных средств.
4. Задания для оценки освоения дисциплины.

1. Паспорт

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

общие:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих и личностных результатов в рамках программы воспитания:

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 OK08	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 OK08	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	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.

	игре свое взаимодействие с командой. Судит учебно-тренировочные игры.				
--	--	--	--	--	--

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

<i>Оценка</i>	<i>Критерии</i>
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 брюшного пресса (юн. за 1 мин., дев. за 30 с. кол-во раз)	5 4 3	45	48	50	22	24	26
			38	42	44	18	20	22
			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 шаговым 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.