Приложение 9.4.23 к ОПОП-ППССЗ

специальности 23.02.01

Организация перевозок и управление

на транспорте (по видам)

|  |
| --- |
| **ФОНД оценочных средств**  **по учебной дисциплине**  **ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** |
|  |
|  |

Базовая подготовка среднего профессионального образования

Год начала подготовки 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 3](#_Toc502241940)

[1.1. Область применения 3](#_Toc502241941)

[1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке 3](#_Toc502241942)

[1.3. Система контроля и оценки освоения учебной дисциплины 5](#_Toc502241947)

[2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 7](#_Toc502241949)

[2.1. Перечень оценочных средств 7](#_Toc502241950)

[2.2. Контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля по учебной дисциплине 7](#_Toc502241966)

[2.3. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы 9](#_Toc502241967)

2.4. Оценка уровня физической подготовленности студентов по спортивным играм…………………………………………………………………………………...…10

[3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13](#_Toc502241970)

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся очной и заочной форм обучения, осваивающих программу учебной дисциплины ОГСЭ.05*.* Физическая культура.

ФОС разработан в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

- программой учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.2.1. Освоенные умения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.2.2. Усвоенные знания

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

1.2.3. Перечень общих и профессиональных компетенций

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование и развитие общих компетенций, необходимых в профессиональной деятельности специалиста.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты общие компетенции (ОК):

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| ОК 4 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

1.2.4. Показатели оценки результата освоения учебной дисциплины

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений по показателям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Показатели оценки**  **результата** | **Коды формируемых общих компетенций** |
| **Уметь:** | | |
| У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Способность организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знания особенно­стей самостоятельных занятий для юношей и девушек | ОК 04,08 |
| Знать: | | |
| З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Использование и оценка показателей функцио­нальных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз­вития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Проведение коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | ОК 04,08 |
| З2 - основы здорового образа жизни. | Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. | ОК 04,08 |

1.3. Система контроля и оценки освоения учебной дисциплины

1.3.1. Формы аттестации при освоении учебной дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Отделение** | **Курс/Семестр** | **Формы аттестации** |
| Очное отделение на базе основного общего образования | 2/3 | зачет |
| 2/4 | дифференцированный зачет |
| 3/5 | зачет |
| 3/6 | дифференцированный зачет |
| 4/7 | зачет |
| 4/8 | дифференцированный зачет |
| Очное отделение на базе среднего общего образования | 1/1 | зачет |
| 1/2 | дифференцированный зачет |
| 2/3 | зачет |
| 2/4 | дифференцированный зачет |
| 3/5 | зачет |
| 3/6 | дифференцированный зачет |
| Заочное отделение | 3 | домашняя контрольная работа, дифференцированный зачет |

**1.3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  З1, З2    ОК 2,8 | 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  З1, З2  ОК 2,8 | 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. |

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

2.1. Перечень оценочных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование оценочных средств | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
| Контрольные нормативы для определения уровня физического развития | Контрольные нормативы для определения уровня физического развития. | Контрольно измерительные материалы «Оценка уровня физических способностей обучающихся» контрольные тесты. Рекомендуемые контрольные тесты для оценки подготовленности обучающихся. |

2.2. Контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля по учебной дисциплине

**Теоретические задания (ТЗ)**

**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. |

**Практические задания (ПЗ)**

**Тесты для определения уровня подготовки студентов**

**основной медицинской группы**

**в 3, 5, 7 семестрах**

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

**2.3 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  4  3 | 13,9  14,5  15,0 | 13,5  14,1  14,8 | 13,3  13,9  14,5 | 16,7  17,7  18,7 | 16,3  17,3  18,3 | 16,0  17,0  18,0 |
| 2 | Кросс 500 м. дев.  1000м. юн.  (мин. сек.) | 5  4  3 | 3,40  3,55  4,20 | 3,30  3,45  4,15 | 3,20  3,40  4,00 | 1,57  2,12  2,25 | 1,54  2,10  2,20 | 1,52  2,00  2,15 |
| 3 | Кросс 2000 м. дев. 3000 м. юн. (мин. сек.) | 5  4  3 | 13,30  14,30  15,30 | 13,00  14,00  15,00 | 12,30  13,30  14,30 | 11,00  11,40  12,20 | 10,40  11,20  12,10 | 10,30  11,10  12,00 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 5  4  3 | 235  220  205 | 242  230  210 | 250  235  215 | 178  165  150 | 183  170  152 | 180  168  151 |
| 5 | Отжимание  кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки) | 5  4  3 | 40  33  25 | 45  37  28 | 48  40  30 | 22  18  14 | 24  19  15 | 25  21  16 |
| 6 | Упражнение на мышцы брюш-ного пресса (юн. за 1 мин., дев. за 30 с. кол-во раз) | 5  4  3 | 45  38  33 | 48  42  36 | 50  44  38 | 22  18  16 | 24  20  18 | 26  22  20 |
| 7 | Подтягивание: кол-во раз | 5  4  3 | 12  10  8 | 14  12  9 | 15  13  10 | 24  20  16 | 28  24  20 | 32  28  24 |

**2.4 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.**2.5 Контрольные тесты и задания для оценки физической 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)

# 10. Уметь играть в настольный теннис.

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: https://book.ru/book/919382

3.2.2 Дополнительные источники:

Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: https://book.ru/book/926242