

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 14.04.2021 16:13:09
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение № 9.4.6.
к ППССЗ по специальности 08.02.10
Строительство железных дорог, путь и
путевое хозяйство

**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:

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

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 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413).
- учебного плана по специальности;
- 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:

Личностные:	Метапредметные:	Предметные:
<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</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-</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</p>

<p>использованию физической культуры 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</p>	<p>методических и практических занятий, 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</p>	<p>производственной 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>трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры</p> <p>Л.08 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности</p> <p>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</p> <p>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;</p>	<p>различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p> <p>.</p>	<p>П.6</p> <p>сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях</p>
---	---	---

<p>Л.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Л.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</p> <p>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.	Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия	109	93,2%	ПЗ: Тесты для определения уровня подготовки студентов основной медицинской группы в 1 семестре.

	<p>Выполняет технику 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>Оценка уровня физической 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

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
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**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
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)