Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 26.10.2026 07:43:42
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение
к ОПОП-ППССЗ по специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

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

ФОСы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

На освоение программы учебной дисциплины СГ. 04 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.

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

ФОС предусматривает следующие виды контроля:

- тематический контроль;

- практический контроль.

ФОС 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 СГ. 04 Физическая культура в 4, 6 и 8 семестрах проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 4, 6 и 8 семестров).

ФОСы разработаны на основании:

- ФГОС СПО по специальности **23.02.06** Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны) (базовая подготовка)

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

- рабочей программы по дисциплине СГ. 04 Физическая культура;

- положения о текущей и промежуточной аттестации студентов.

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

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

знать:

З1: О роли физической культуры в общекультурном , социальном и физическом развитии человека;

З2: Основы здорового образа жизни.

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

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 З1, З2 ОК 4,ОК8	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 4,ОК8	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 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

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.