


**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (РУТ (МИИТ))
Колледж международных транспортных коммуникаций**

СОГЛАСОВАНО

Председатель
учебно-методической комиссии
Моргунова Г. А. 
« 10 » июня 20 21 г.

УТВЕРЖДЕНО


Директор ИМТК РУТ (МИИТ)
Карапетянц И. В. 
« 10 » июня 20 21 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальность среднего профессионального образования:
46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение,
базовой подготовки
Квалификация:
Специалист по документационному обеспечению управления, архивист
Форма обучения
Очная
Срок обучения 2 г. 10 мес.

Составитель Плеханова Екатерина Викторовна

ОДОБРЕНО

Председатель предметной комиссии
Моргунова Г. А. 
« 10 » июня 20 21 г.

г. Москва, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ
3. ОЦЕНКА УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура».

ФОС включают контрольные измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан на основании:

-основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

-учебного плана по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение рабочей программы дисциплины Физическая культура.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

2.1. Перечень умений, знаний, общих и профессиональных компетенций

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные компетенции, и общие компетенции:

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32. основы здорового образа жизни

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК. 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

2.2. Форма аттестации

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет и дифференцированный зачет.

3. ОЦЕНКА УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценивание уровней сформированности профессиональных и общих компетенций, а также освоения знаний и умений проводится в рамках текущего и промежуточного контроля.

В результате освоения дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» демонстрируют три уровня сформированности профессиональных и общих компетенций: пороговый, базовый и повышенный.

Для каждого конкретного этапа формирования компетенции определены категории «знать», «уметь», в которые вкладывается следующий смысл:

«уметь» – решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения;

«знать» - воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты.

Таблица 1

Наименование Разделов, МДК, тем	Результаты обучения – коды ПК, ОК	Освоенные умения и знания	Уровень освоения ПК, ОК	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.				-рефераты -нормативы Выполнение практических упражнений
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	ОК 2,3	У1	2	
Раздел 2 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.				-рефераты -нормативы Выполнение практических упражнений
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	ОК 2,3	У1 31,2	2	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	ОК 2,3	У1	2	
Тема 2.3. Спортивные игры.	ОК 2,3	У1	3	
Тема 2.4. Аэробика (девушки).Атлетическая гимнастика (юноши)	ОК 2,3	У1	3	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	ОК 2,3	У1 31,2	2	
Тема 2.6. Плавание	ОК 2,3	У1 31,2	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ОК 2,3	У 1,2 31	3	
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.	ОК 2,3	У2,3, 31,2	2	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1

Результаты обучения	Критерии «Отлично»	Формы и методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"> • продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала • уметь сделать выводы по излагаемому материалу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стартовая диагностика подготовки студентов по школьному курсу физической культуры и выявление мотивации. 2. Текущий контроль за работой студента на

<ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения. 	<p style="text-align: center;">«Хорошо»</p> <ul style="list-style-type: none"> • продемонстрировать достаточно полное усвоение знаний материала • уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу <p style="text-align: center;">«Удовлетворительно»</p> <ul style="list-style-type: none"> • продемонстрировать общее знания изучаемого материала • уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса <p style="text-align: center;">«Неудовлетворительно»</p> <ul style="list-style-type: none"> • незнание значительной части программного материала <p style="text-align: center;">неумение делать выводы по материалу</p>	<p>протяжении всего обучения. Оценка полученных знаний на дифференцированном зачете.</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 		<p>Наблюдение и оценивание выполненных практических работ.</p> <p>Оценка полученных умений на дифференцированном зачете.</p>

Таблица 2

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК. 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>-Организация самостоятельной деятельности под руководством преподавателя;</p>	<p>Оценка умения работать в команде, своевременность и качество выполнения работ под руководством преподавателя</p>

5. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень тем рефератов для освобожденных от занятий

1. "Значение физической культуры и спорта в жизни человека".
2. "История развития физической культуры как дисциплины".
3. "История зарождения олимпийского движения в Древней Греции".
4. "Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем".
5. "Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества".
6. "Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека".
7. "Процесс организации здорового образа жизни".
8. "Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний".
9. "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности".
10. "Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений".
11. "Основные системы оздоровительной физической культуры".
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
31. Классический, спортивный и восстановительный массаж.

32. Антропометрические данные человека, их значение для занятий физической культурой.
33. Спортивный туризм и его влияние на здоровье человека.
34. Понятие гиподинамии и меры по ее предупреждению.
35. Основные положения методики закаливания человека.
36. Оптимальный вес и основные способы его сохранения
37. Утомление и восстановление организма. Роль физической культуры в регулировании этих состояний.
38. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
39. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости.
40. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой.
41. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности.
42. Самоконтроль и критерии оценки самоконтроля.
43. Методика проведения разминки при занятиях физической культурой
44. Шейпинг и укрепление здоровья человека.
45. Влияние осанки на здоровье человека.

Критерии оценивания при проведении зачета:

Критерии оценивания	Оценка
продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; уметь сделать выводы по излагаемому материалу.	Отлично
продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.	Хорошо
продемонстрировать общее знание изучаемого материала; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса.	Удовлетворительно
незнания значительной части программного материала; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.	Неудовлетворительно

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

**(УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Девушки

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
2. На силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	52	47	42	32	24
3. На общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

Юноши

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
2. На силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	12	10	8	6
3. На общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20

**СРЕДНЯЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ЗАНЯТИЙ**

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	2,0	3,0

Приложение 1

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

ДЕВУШКИ

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	21,20
2. Плавание 50 м (мин., сек.)	1,00	1,08	1,15	1,25	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
4. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	355 120	345 115	330 110	310 105	280 95

5. Метание гранаты 500 г (м)	22	20,5	19	17	15
<i>Продолжение</i>					
6. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	20	16	12	9	7
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

ЮНОШИ

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2. Плавание 50 м (мин., сек.)	0,42	0,46	0,48	0,55	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	242	235	230	220	210
4. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	445 145	430 140	415 135	400 130	380 125
5. Метание гранаты 700 г (м)	40	37	34	31,50	28
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				