

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**  
по ООД.11 Физическая культура  
в рамках основной образовательной программы  
по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

*Автор-составитель: преподаватель БПОУ ВО ЧМК Смирнова И.В.*

**1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля**

**1.1 Входной контроль**

1) Назначение

Входной контроль проводится с целью диагностики уровня физической подготовленности студентов по программе учебной дисциплины «Физическая культура» за курс основной школы, необходимого для изучения дисциплины ООД.11 Физическая культура.

2) Перечень объектов контроля и оценки.

Уметь:

- выполнять тесты физической подготовленности согласно своему возрасту и уровню подготовки;
- вести контроль и регулировку над физической нагрузкой во время выполнения упражнений.

Знать:

- развитие организма и личности под влиянием его двигательной активности;
- режимы и регулировку физической нагрузки;
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

3) Структура тестовых заданий

Работа состоит из практической части, которая включает пять тестовых заданий.

Практическая часть: виды упражнений:

1. Подтягивание на перекладине (юноши), подтягивание из вися лежа (девушки).
2. Прыжки в длину с места.
3. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.
4. Наклон вперед из положения стоя, см

4) Оценка тестового задания

Оценка за тестовое задание выставляется с учетом оценок за четыре упражнения. Контрольные нормативы, установленные учебной программой по физической культуре, оцениваются по таблице. На основе итоговой оценки за тест определяется уровень физической подготовленности:

Высокий - «отлично»

Средний – «хорошо»

Низкий – «удовлетворительно»

Ниже среднего – «неудовлетворительно»

## **1.2. Организация текущего контроля**

Текущий контроль проводится на лекционных и практических занятиях и включает в себя оценку знаний и умений. Формы проведения текущего контроля:

- 1) устный опрос, письменный опрос (может быть проведен в форме тестирования),
- 2) выполнение практических работ при проведении практических занятий,
- 3) сообщение по теме или реферативное задание и т.п.

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий, в том числе, в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям, выполнения технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля.

### **Пример оценочного средства для проведения текущего контроля в форме устного или письменного опроса**

#### ***Раздел 1. Физическая культуры как часть культуры общества и человека***

##### ***1. Выберите наиболее точное понятие «физическая культура»***

а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.

в) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

*2. Выберите наиболее точное определение понятию «физическое упражнение»*

а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

б) двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.

в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

**Оценочное средство для проведения текущего контроля по результатам практических занятий по Разделу 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.**

*Задание по теме 2.1 Учебно-методические занятия (профессионально-ориентированное содержание)*

*Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой*

Подобрать комплекс вводной, производственной или профилактической гимнастики для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

*Подбор общеразвивающих упражнений (профессионально-ориентированное содержание)*

Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) из 10-12 упражнений и провести его с группой.

Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полуприседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы;
- упражнения на растягивание мышц.

## Методические правила проведения ОРУ

1. Каждое упражнение должно готовить к последующему упражнению.
2. Упражнения на силу предшествуют упражнению на гибкость.
3. Темп, амплитуда, сложность должны возрастать постепенно.
4. Нагрузочные упражнения чередуются с упражнениями на расслабление.
5. Дозировка должна быть не менее 4-6 повторений.
6. В конце комплекса должны быть упражнения на растягивание мышц.

## **Тестовые задания по Разделу 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.**

### **Пример тестирования уровня физической подготовленности по теме 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»**

#### Назначение тестового задания

Тестовые задания предназначены для входного контроля и оценки знаний и умений аттестуемых, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки.

#### Цель тестового задания

- определить уровень физической подготовленности.

#### Перечень объектов контроля и оценки.

#### Уметь:

- выполнять тесты физической подготовленности согласно своему возрасту и уровню подготовки;
- вести контроль и регулировку над физической нагрузкой во время выполнения упражнений.

#### Знать:

- развитие организма и личности под влиянием его двигательной активности;
- режимы и регулировку физической нагрузки;
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

#### Структура тестовых заданий

Работа состоит из практической части, которая включает три тестовых задания.

Практическая часть: виды упражнений:

- ✓ Подтягивание на перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа (девушки).
- ✓ Прыжки в длину с места.
- ✓ Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой, ноги закреплены за 1 минуту.
- ✓ Наклон вперед из положения стоя.

#### Оценка тестовых заданий

Оценка за тестовое задание выставляется с учетом оценок за пять упражнений. Контрольные нормативы, установленные учебной программой по физической культуре, оцениваются по таблице. На основе итоговой оценки за тест определяется уровень физической подготовленности:

Высокий – «отлично»

Средний – «хорошо»

Низкий – «удовлетворительно»

Таблица учебных нормативов для студентов 1 курса

Виды упражнений	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Подтягивание	15	12	8	20	14	10
2. Прыжки в длину с места (см.)	235	213	192	188	173	158
3. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту	51	41	35	45	37	32
4. Наклон вперед из положения стоя, см	+13	+8	+6 и ниже	+16	+9	+7

## **2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

### **2.1. Общая характеристика фонда оценочных средств для промежуточной аттестации**

В состав фонда оценочных средств входят:

1. Процедура проведения промежуточной аттестации
2. Примерные задания и вопросы для подготовки к зачету, дифференцированному зачету.
3. Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации по дисциплине.
4. Критерии оценки по результатам освоения дисциплины.

Практическая часть содержит шесть контрольных нормативов по разделам программы: лёгкая атлетика, прикладно-ориентированная физическая деятельность, гимнастика. Нормативы для зачета для студентов с основной группой здоровья (студенты без нарушения здоровья и физического развития) и подготовительной группой здоровья (для студентов, имеющих морфофункциональные нарушения и слабой физической подготовленностью) представлены ниже.

Студенты подготовительной медицинской группы сдают только те нормативы, которые не запрещены по медицинским показаниям.

Для студентов специальной медицинской группы здоровья, освобожденных по состоянию здоровья на основании справки, предусмотрено решение тестового задания.

Критерии посещаемости занятий для допуска к дифференцированному зачету:

- на оценку 5 (отлично) 95% и более
- на оценку 4 (хорошо) 85%
- на оценку 3 (удовлетворительно) 70%

Уважительная причина пропуска уроков должна сопровождаться заверенной справкой от врача (по болезни), наличие распоряжения на освобождение от занятий.

### **2.2. Комплекс оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.**

Промежуточная аттестация в форме *зачета* проводится с использованием нормативов по физической подготовке для студентов 1 курса

Цель контрольного задания

- определить уровень физической подготовленности,
- определить уровень знаний по теории физической культуры.

Перечень объектов контроля и оценки.

Уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Контрольное задание состоит из 6 упражнений на ловкость, гибкость, силу, скоростно-силовые качества.

#### *Виды упражнений*

1. Подтягивание из виса на перекладине (количество раз).
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
3. Челночный бег 3\*10 м.
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см).

#### *Оценка контрольного задания*

В качестве критерия оценки умений выбрана следующая система:

Оценка за контрольное задание выставляется с учётом оценок выполнения шести упражнений. Контрольные нормативы, установленные учебной программой по физической культуре, оцениваются по таблице.

### **2.3. Комплекс оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.**

Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета* проводится с использованием нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Золото», «Серебро», «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
1.	Бег на 60 м (с)	9.0	8.4	7.9	10.7	9.9	9.2
	Бег на 100 м (с)	14.8	14.1	13.2	17.9		
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.25	11.10	9.45
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.10	12.20	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.25	17.35	16.05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27	25	23	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45
7.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 6 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

#### 2.4. Тестовое задание промежуточной аттестации по ООД.11 «Физическая культура» для освобожденных по состоянию здоровья студентов

##### 1. Назовите основные физические качества:

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, бистрота

- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

**2. Выберите правильный вариант ответа. Длина дистанции марафонского бега равна...**

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м

**3. Выберите дистанцию, которая не считается стайерской**

- а) 1500 м;
- б) 5000 м;
- в) 10000 м.

**4. Выберите правильный вариант ответа. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...**

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

**5. Выберите правильный вариант ответа. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию ...**

- а) координации движений;
- б) быстроты реакции;
- в) скоростной силы.

**6. Выберите правильный вариант ответа. Отличительные внутренние признаки утомления организма человека:**

- а) одышка, потливость;
- б) повышенный пульс;
- в) головная боль

**7. Продолжите высказывание. Под термином "средства физической культуры" понимается ...**

- а) лекарственные средства, санитарные нормы;
- б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в) медицинское обследование, санатории, курорты;

г) спортзалы, тренажеры, спортивный инвентарь

**8. Укажите, какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия.**

а) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;

б) контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений;

в) психологический настрой;

г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

**9. Укажите, как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.**

а) найти подходящее место и напарника;

б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;

в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

**10. Выберите правильный вариант ответа.**

**Утомление характеризуется ...**

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС;

г) пониженной ЧСС.

**11. Продолжите высказывание. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

а) от технической и физической подготовленности занимающихся;

б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;

в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполняемых упражнений;

г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

**12. Выберите правильный вариант ответа. Основные источники энергии для организма:**

а) белки, витамины;

б) углеводы, жиры;

- в) углеводы, минеральные элементы;
- г) белки, жиры.

**13. Выберите правильный вариант ответа. Под физическим развитием понимается ...**

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении все жизни;
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;
- г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение.

**14. Выберите правильный вариант ответа. Матч по баскетболу состоит из:**

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

**15. Выберите правильный вариант ответа. Наиболее эффективной формой отдыха при умственном труде является ...**

- а) сон;
- б) большая физическая нагрузка;
- в) активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

Оценка за тестовое задание производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

## 2.5. Система оценки образовательных достижений обучающихся

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся производится по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации с учетом посещаемости занятий и самостоятельной работы, освобожденных от практических занятий студентов по учебной дисциплине ООД.11 Физическая культура.

*Учебные нормативы по физической культуре для юношей*

Учебный материал	1 курс		
	5	4	3
Бег 30 м (с)	4,4 и выше	4,9	5,0 и ниже
Бег 60 м (с)	8,0 и выше	8,8	10 и ниже
Бег 100 м (с)	14,3 и выше	15,0	15,9 и ниже
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	4,20	б/вр
Бег 2000 м (мин, с)	9,00	9,30	б/вр
Бег 3000 м (мин, с)	12,40	15,0	б/вр
Метание гранаты 700 г (м)	35	27	23
Кросс 5 км	23,30	26,30	б/вр
Прыжок в длину с места (см)	230 и выше	210	190 и ниже
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	24,0	27,30	б/вр
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Подтягивание: на высокой перекладине из виса (количество раз)	11 - 12 и выше	9 – 10	4 и ниже
Челночный бег 3x10 м (с)	6,9	7,4 – 7,9	8,0 и выше
Челночный бег 5x10 м (с)	12,0	12,5	13,5
Челночный бег 10x10 м (с)	27,2	27,5	28,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	31	27	20
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	120	100	90
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	50	40	30
Наклон вперед из положения стоя, см	13	8	5 и ниже
Выносливость. 6–минутный бег, м	1500 и выше	1300 - 1400	1100 и ниже
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

*Учебные нормативы по физической культуре для девушек*

Учебный материал	1 курс		
	5	4	3
Бег 30 м (с)	5,0 и выше	5,7 – 5,5	6,1 и ниже
Бег 60 м (с)	9,3 и выше	9,6 – 10,5	10,6 и ниже
Бег 100 м (с)	16,5 и выше	17,0	17,5 и ниже
Бег 1000 м (мин, с)	4,40	5,30	б/вр
Бег 2000 м (мин, с)	11,20	12,00	б/вр
Бег 3000 м (мин, с)	б/вр	б/вр	б/вр
Метание гранаты 500 г (м)	20	13	12 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	185	160	150 и ниже
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	20,00	21,00	б/вр
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Подтягивание: на низкой перекладине из виса (количество раз)	19	12	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	44	33	27
Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9	9,0 и выше
Челночный бег 5x10 м (с)	14,0	14,5	15,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	16	15 - 10	9 - 5
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	130	110	100
Наклон вперед из положения стоя, см	16	7	6
Выносливость. 6–минутный бег, м	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

*Примечание. Упражнения и тесты профессионально-ориентированного содержания утверждаются на заседании цикловой комиссии «Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности» с учетом специфики специальности профессионального образования и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).*