

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Васин Андрей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 21.12.2025 13:44:03  
Уникальный программный ключ:  
024351b057f52db077c71d3580e1dae6e821f4efae47ac2d950c802e684edf2

## **Приложение**

к 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:**

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

32: Основы здорового образа жизни.

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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<br>(освоенные умения, усвоенные знания) /<br>Компетенции | Основные показатели оценки результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Номера разделов (тем) по рабочей программе                                 | Объём времени, отведённых на изучение<br>(максимальная нагрузка) |       | Вид и № задания для тематического и итогового контроля                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            | часы                                                             | %     |                                                                                                                                                                                                                                |
| У1<br><br>31, 32<br><br>ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 8                         | Соблюдает оптимальный режим суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.<br><br>Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.                                                                                                                                                                            | Раздел 1.<br><br>Научно-методические основы формирования культуры личности | 2                                                                | 1,2%  | ТЗ: 1.1<br>Подготовить сообщение.                                                                                                                                                                                              |
| У1<br><br>31, 32<br><br>ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 8                         | Выполняет контрольные тесты по лёгкой атлетике, гимнастике, ОФП, ППФП;<br><br>Выполняет технику базовых элементов спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис), технику передвижения на лыжах различными ходами.<br>Выполняет ППФП, ВПФП;<br><br>Демонстрирует в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой.<br><br>Судит учебно-тренировочные игры. | Раздел 2.<br><br>Учебно-практические основы формирования культуры личности | 166                                                              | 98,8% | ПЗ: Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (таблица);<br><br>Оценка уровня физической подготовленности студентов по спортивным играм;<br><br>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**

| <b>№</b> | <b>Контрольное</b>                                         |
|----------|------------------------------------------------------------|
| 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      | 13,9   | 13,5   | 13,3   | 16,7    | 16,3   | 16,0   |
|   |                                                                               | 4      | 14,5   | 14,1   | 13,9   | 17,7    | 17,3   | 17,0   |
|   |                                                                               | 3      | 15,0   | 14,8   | 14,5   | 18,7    | 18,3   | 18,0   |
| 2 | Кросс 500 м. дев.                                                             | 5      | 3,40   | 3,30   | 3,20   | 1,57    | 1,54   | 1,52   |
|   | 1000м. юн.                                                                    | 4      | 3,55   | 3,45   | 3,40   | 2,12    | 2,10   | 2,00   |
|   | (мин. сек.)                                                                   | 3      | 4,20   | 4,15   | 4,00   | 2,25    | 2,20   | 2,15   |
| 3 | Кросс 2000 м.                                                                 | 5      | 13,30  | 13,00  | 12,30  | 11,00   | 10,40  | 10,30  |
|   | дев. 3000 м. юн.                                                              | 4      | 14,30  | 14,00  | 13,30  | 11,40   | 11,20  | 11,10  |
|   | (мин. сек.)                                                                   | 3      | 15,30  | 15,00  | 14,30  | 12,20   | 12,10  | 12,00  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.)                                                  | 5      | 235    | 242    | 250    | 178     | 183    | 180    |
|   |                                                                               | 4      | 220    | 230    | 235    | 165     | 170    | 168    |
|   |                                                                               | 3      | 205    | 210    | 215    | 150     | 152    | 151    |
| 5 | Отжимание                                                                     | 5      | 40     | 45     | 48     | 22      | 24     | 25     |
|   | кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки)                                      | 4      | 33     | 37     | 40     | 18      | 19     | 21     |
|   |                                                                               | 3      | 25     | 28     | 30     | 14      | 15     | 16     |
| 6 | Упражнение на мышцы брюшного пресса (юн. за 1 мин., дев. за 30 с. кол-во раз) | 5      | 45     | 48     | 50     | 22      | 24     | 26     |
|   |                                                                               | 4      | 38     | 42     | 44     | 18      | 20     | 22     |
|   |                                                                               | 3      | 33     | 36     | 38     | 16      | 18     | 20     |
| 7 | Подтягивание: кол-во раз                                                      | 5      | 12     | 14     | 15     | 24      | 28     | 32     |
|   |                                                                               | 4      | 10     | 12     | 13     | 20      | 24     | 28     |
|   |                                                                               | 3      | 8      | 9      | 10     | 16      | 20     | 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 поднятие 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.