

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дедова Ольга Андреевна  
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 18.11.2024 22:43:11  
Уникальный программный идентификатор:  
9abb198844dd20b92d5826d8a9981a2787b556ef

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Рязанский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рязанского филиала  
ПГУПС

\_\_\_\_\_ О.А. Дедова

«14» июня 2024г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

квалификация – **техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Рязань  
2024 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

**Разработчик ФОС:**

Розанов В.В., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

***Рецензент:***

Макарцов Ю.Н., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Фонд оценочных средств (далее ФОС) позволяет оценить достижения запланированных по отдельным дисциплинам /модулям/ практикам результатов обучения. Оценка освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 04. Физическая культура предусматривает следующие формы промежуточной аттестации:

Семестры							
1	2	3	4	5	6	7	8
			<i>Дифференцированный зачет</i>		<i>Дифференцированный зачет</i>		<i>Дифференцированный зачет</i>

## ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

**1. Условия аттестации:** аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по завершению освоения учебного материала дисциплины ОГСЭ. 04. Физическая культура и положительных результатах текущего контроля успеваемости.

**2. Время аттестации:** На проведение аттестации отводится 2 академических часа.

### 3. Общие условия оценивания

Оценка по промежуточной аттестации носит комплексный характер и включает в себя:

- результаты прохождения текущего контроля успеваемости;
- результаты выполнения аттестационных заданий.

### 4. Критерии оценки.

#### Критерии оценки дифференцированного зачета

**Оценка «5», «отлично», «отл.»** исчерпывающий, точный ответ, демонстрирующий хорошее знание вопроса, умение использовать критические материалы для аргументации и самостоятельных выводов; свободное владение научной терминологией; умение излагать материал последовательно, делать обобщения и выводы.

**Оценка «4», «хорошо», «хор.»** ответ, обнаруживающий хорошее знание и понимание учебного материала, умение анализировать, приводя примеры; умение излагать материал последовательно и грамотно. В ответе может быть недостаточно полно развернута аргументация, возможны отдельные недостатки в формулировке выводов; допускаются отдельные погрешности в речи.

**Оценка 3 «удовлетворительно», «удовл.»** ответ, в котором материал раскрыт в основном правильно, но схематично или недостаточно полно, с

отклонениями от последовательности изложения. Нет полноценных обобщений и выводов; допущены ошибки в речевом оформлении высказывания.

**Оценка 2 «неудовлетворительно».** «неуд.» ответ обнаруживает незнание материала и неумение его анализировать; в ответе отсутствуют примеры; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки устной речи.

## **5. Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета**

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. Техника прыжка в длину с места.
3. Техника бега на длинные дистанции.
4. Техника эстафетного бега.
5. Техника бега на средние дистанции
6. Техника перемещений в баскетболе.
7. Эффективное применение правил игры в баскетболе.
8. Ведение, прием и передача мяча в баскетболе.
9. Броски мяча в баскетболе.
10. Тактика и техника простых тактических комбинаций
11. Правила игры в волейбол.
12. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.
13. Техника приема и передачи мяча в волейболе.
14. Техника подачи мяча в волейболе.
15. Техника нападающего удара в волейболе
16. Техника блокирования в волейболе.
17. Тактика нападения в волейболе
18. Тактика защиты в волейболе.
19. Правила игры в футбол.
20. Техника перемещений футболиста
21. Ведение, прием и передача мяча в футболе.
22. Техника ударов по мячу в футболе
23. Тактические действия футболиста в нападении
24. Тактические действия футболиста в защите.
25. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.
26. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами
27. Техника упражнений на брусьях
28. Техника упражнений на перекладине.
29. Техника приседания.
30. Техника отжимания
31. Техника упражнений на пресс.
32. Техника упражнений с гимнастическими палками
33. Техника упражнений на блочных тренажерах
34. Техника упражнений со свободными весами: гириями.

35. Техника упражнений со свободными весами: гантелями.
36. Техника упражнений со свободными весами: штангой
37. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.
38. Профилактика травматизма.
39. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
40. Техника упражнений для развития гибкости.

## **6. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовки обучающихся к дифференцированному зачету:**

### **Основная учебная литература:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru/book/940094> . — Режим доступа: по подписке.
2. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru/book/939387>. — Режим доступа: по подписке. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник /
3. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11885-6. — URL: <https://book.ru/book/949923>
4. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-469681> . — Режим доступа: по подписке.
5. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-473042> . — Режим доступа: по подписке.

### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru/book/938839> . — Режим доступа: по подписке.
2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura471143> . — Режим доступа: по подписке.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i->

[istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-3- paralimpiyskie-igry-475739](https://urait.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-476074) . —

Режим доступа: по подписке.

4. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativovkompleksa-gto-476074> . — Режим доступа: по подписке.

5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v3-t-tom-1-igry-olimpiad-475600>. — Режим доступа: по подписке.

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriyafizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-475601>. — Режим доступа: по подписке.

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-3- paralimpiyskie-igry-475739>. — Режим доступа: по подписке.

8. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-475342>. — Режим доступа: по подписке.

9. Рипа М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-472837> . — Режим доступа: по подписке.

**Официальные справочно-библиографические и периодические издания:**

1. [Электронный ресурс] 2011-2017. - Режим доступа:

[https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name)

2. Культура физическая и здоровье: журнал (Издательство: Воронежский государственный педагогический университет) [Электронный ресурс] 2010-2015. - Режим доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name)