

**Комплект контрольно-оценочных средств
для промежуточной аттестации по учебной дисциплине
ОД.06 Физическая культура
по профессии среднего профессионального образования
23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава
железнодорожного транспорта)**

Квалификация:

Слесарь по ремонту подвижного состава и помощник машиниста

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 2 год 10 месяцев
на базе основного общего образования

Комплект контрольно-оценочных средств разработан в соответствии с требованиями
Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего
образования, при реализации образовательной программы по профессии среднего
профессионального образования
23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного
транспорта)

Разработчик:

Литвинова Евгения Викторовна, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и одобрена на заседании ДЦК
Протокол № 9
от «18» мая 2026 г.
Председатель ДЦК Л.Н.Давыденко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	4
3. Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации	10
4. Критерии оценки выполнения заданий.	18
5. Библиографические источники	19

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СОО предметными результатами, ОК.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, ОК, ПК, подлежащие проверке.

При проведении промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОД.06 Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих предметных результатов, ОК.

Предметные результаты	Показатели оценки результата
ПР 1 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	Демонстрирует физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ПР 2 ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;	Демонстрирует знание в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
ПР 3 положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;	Демонстрирует связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;
ПР 4 проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	Сформировано умение проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ПР 5 контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий	Сформировано умение контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния

кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
ПР 6 планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;	Демонстрирует способность планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;
ПР 7 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Демонстрирует упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
Пр8 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Демонстрирует комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
Пр9 выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	Демонстрирует упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
ПР 10 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);	Показывает умение основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
ПР 11 демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;	Показывает приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;
Пр12 характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления	Демонстрирует умение характеризовать адаптацию

<p>здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p>организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>
<p>Пр13 положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p>	<p>Демонстрирует умение положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p>
<p>Пр14 выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>	<p>Сформировано умение выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>
<p>Пр15 планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p>	<p>Сформировано умение планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p>
<p>Пр16 организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p>	<p>Сформировано умение организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p>
<p>Пр17 проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>	<p>Сформировано умение самостоятельно проводить занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>

Пр18 демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;	Показывает технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
Пр19 выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	Демонстрирует комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Демонстрирует умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Демонстрирует принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, в спортивно-оздоровительной деятельности.

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине:
дифференцированный зачет

3. Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Система оценивания предметных результатов осуществляется в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Иркутский техникум транспорта и строительства» (ГБПОУ ИО ИТТриС)

Назначение:

Оценочные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины общеобразовательного цикла Физическая культура по профессии: 23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Инструкция:

Задания представлены 3 вариантами, содержащими 20 вопросов.

В тестовых заданиях необходимо выбрать только один правильный ответ.

Время выполнения задания – 45 минут.

Вариант 1

Инструкция: выберите правильный ответ.

Задание	Варианты ответов
1. Размеры волейбольной площадки?	а) 10х10м б) 18х9м в) 20х10м
2. До сколько очков обычно играет партия в настольном теннисе?	а) 11 б) 25 в) 15
3. Сколько игроков одной команды может находиться на поле в момент игры в волейбол?	а) хоть сколько б) 12 чел в) 6 чел
4. Сколько игроков во время игры в баскетбол может находиться на площадке с одной стороны?	а) 4 б) 5 в) 6
5. Сколько зон находится на волейбольной площадке?	а) 6 б) 8 в) 4
6. Какие линии к волейбольной площадке не относятся?	а) боковая, лицевая б) штрафная, трех-очковая в) средняя, линия нападения
7. Запасными игроками в баскетболе считаются те, которые:	а) сидят на скамейке запасных б) выходят на замену в) не включены в начальную расстановку на данную игру
8. Чем нельзя играть в настольный теннис?	а) пластмассовым мячом б) целлулоидным мячом в) резиновым мячом
9. Что не запрещено участнику соревнований по теннису?	а) вступать в пререкания с судьями и соперниками б) затягивать преднамеренно игру в) все вышеперечисленное запрещено
10. Сколько метров на волейбольной площадке боковая линия?	а) 20 б) 16 в) 18
11. В какой стране появился волейбол?	а) в России б) в США в) в Англии
12. Кто придумал баскетбол как игру?	а) Д.Формен б) Д.Фрейзер в) Д.Нейсмит
13. Смена корзин в баскетболе происходит:	а) после каждой четверти; б) не происходит; в) после второй четверти.

14. Какой из ударов придаёт теннисному мячу наибольшее нижнее вращение?	а) подрезка б) срезка в) накат
15. Какой подачи в волейболе не существует?	а) нижней прямой подачи б) двумя руками снизу в) верхней прямой подачи
16. Как делают переход в волейболе между игроками?	а) по часовой стрелке б) против часовой стрелки в) по диагонали
17. Либеро – это...	а) судья б) игрок в) тренер
18. На какую высоту необходимо подбрасывать теннисный шарик при подаче?	а) не менее 10 см б) не менее 16 см в) не менее 26 см
19. В волейболе за выигрыш каждого розыгрыша мяча, команде присуждается...	а) 1 очко б) 2 очка г) после нападающего удара и блока 2 очка
20. Сколько очков приносит команде попадание в баскетбольное кольцо?	а) одно очко; б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска); в) три очка.

Вариант 2

Инструкция: выберите правильный ответ.

Задание	Варианты ответов
1. Размеры баскетбольной площадки?	а) 26×14 б) 28×15 в) 30×16
2. Высота баскетбольной корзины (см):	а) 300 б) 305 в) 307
3. С чего начинается игра в волейбол?	а) со сброса мяча на средней линии б) с ввода мяча в игру при помощи подачи согласно жребию в) оба варианта верны
4. В баскетболе, когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:	а) любым игроком; б) только игроком, против которого нарушили правила; в) тем, кого назначит тренер.
5. Кто придумал игру в волейбол?	а) Пьер де Кубертен б) Джеймс Нейсмит в) Вильям Морган

6. Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?	а) 2 б) 3 в) 5
7. Может ли игра в баскетбол закончиться ничейным счетом?	а) может; б) не может; в) назначается переигровка
8. При подаче в теннисе шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?	а) да б) нет в) по договорённости игроков
9. Как называется удар в теннисе со сверхсильным верхним вращением?	а) подрезка б) накат в) топспин
10. Откуда производится подача мяча в волейболе?	а) из зоны подачи за задней линией игровой площадки б) из-за линии нападения в) оба варианта верны
11. Сколько времени в баскетболе дается на ввод мяча в игру?	а) 3 секунды б) 5 секунд в) 8 секунд
12. Сколько тайм-аутов в баскетболе разрешается запрашивать?	а) в каждой четверти по одному; б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два; в) два за игру.
13. Какого цвета могут быть поверхности теннисной ракетки?	а) любого б) хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета в) чёрного и ярко-красного
14. Что происходит с игроком, получившим пять фолов при игре в баскетбол?	а) автоматически выбывает из игры б) продолжает играть в) может замениться, если хочет
15. Может ли партия в теннис закончиться со счётом 101:99?	а) Да б) Нет в) Может по договорённости сторон
16. Как начинается вторая четверть игры в баскетбол?	а) спорным броском б) вводом мяча из-за лицевой линии в) вводом мяча по центру из-за боковой линии
17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...	а) двух партий б) трех партий в) пяти партий
18. Как в теннисе называется розыгрыш, результат которого не засчитан?	а) спорный мяч б) переигровка в) фол
19. Может ли начаться игра в баскетбол, если в одной из команд нет 5	а) может; б) не может;

игроков?	в) по согласию соперника.
20. До сколько очков ведется счет в пятой партии волейбольной игры?	а) До 20 б) До 15 в) До 25

Пакет преподавателя

1. Варианты практических заданий: 3
2. Время выполнения заданий – 45 минут.
3. Оборудование – комплект оценочных материалов по вариантам.
4. Эталоны ответов.

Правильные ответы на тестовые задания

Вариант 1

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1.	б	5.	а	9.	в	13.	в	17.	в
2.	а	6.	б	10.	в	14.	а	18.	б
3.	в	7.	а	11.	б	15.	б	19.	а
4.	б	8.	в	12.	в	16.	а	20.	б

Вариант 2

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1.	б	5.	в	9.	в	13.	в	17.	в
2.	б	6.	а	10.	а	14.	а	18.	б
3.	б	7.	б	11.	б	15.	а	19.	б
4.	а	8.	а	12.	б	16.	в	20.	б

4.Критерии оценки выполнения заданий

Правильные ответы оцениваются по 1 баллу. Всего 20 баллов

Количество баллов за правильные ответы	Оценка
4 и менее	2 (неудовлетворительно)
5 – 9	3 (удовлетворительно)
10 – 18	4 (хорошо)
19 – 20	5 (отлично)

5. ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Юноши

№ п/п	Физические способности	Физические упражнения	«5» (отлично)	«4» (хорошо)	«3» (удовл.)
1	Скоростные	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку (с)	До 13.0	13.1-13.6	13.7-14.0
2	Выносливость	Бег 1000 м (мин; с)	До 3.20	3.21-3.30	3.31-3.40
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (см)	460 и выше	440-459	410-439
4	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	15 и выше	10-14	9

6. Библиографические источники

1. Погадаев Г.И. Физическая культура (10-11) (Базовый)
2. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. (10-11) (Базовый)
3. Матвеев А.П. Физическая культура (10-11) (Базовый)
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
6. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
7. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.