

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БОГАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ  
ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
СМОЛЯКОВА ИВАНА ИЛЬИЧА»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ и.о. директора  
ГБПОУ «БГСХТ  
им. Героя Советского  
Союза Смолякова И.И.»  
от 01.04.2024г. № 51-ОД

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для оценки итоговых образовательных результатов  
по учебному предмету  
**ОУП.12 Физическая культура**  
общеобразовательного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной техники и оборудования

Разработчик: ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.», преподаватель Рачишкин В.Н.

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол №8 от 29.03.2024г.

Руководитель МК \_\_\_\_\_ / Остроухова Т.В./

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка .....	4
2. Паспорт комплекта оценочных средств .....	6
3. Пакет обвчающегося.....	9
4. Пакет оценщика .....	22
5. Условия положительного/отрицательного заключения .....	23
6. Инструкция оценщика .....	24

## 1. Пояснительная записка

Комплект оценочных средств предназначен для оценки освоения итоговых образовательных результатов по учебному предмету основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Нормативными основаниями проведения оценочной процедуры по учебному предмету ОУП. 12 Физическая культура являются:

– федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 в ред. в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712, от 12.08.2022 №732) (далее – ФГОС СОО);

– федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 апреля 2022 г. № 235, зарегистрирован в Минюсте 24 мая 2022 года №68567;

Рабочая программа учебному предмету ОУП.12 Физическая культура;

– Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.», введенное в действие приказом и.о. директора от «30» октября 2023 № 181-ОД;

– Положение о формировании фонда оценочных средств, утвержденное приказом директора ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.» от «30» августа 2020 г., с изменениями, введенными в действие «31» мая 2022 № 91-ОД.

Настоящий комплект оценочных средств предназначен для проведения

промежуточной аттестации ООП по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, которая является итоговой оценочной процедурой относительно данного учебного предмета.

Промежуточная аттестация по завершению учебного предмета проводится в форме дифференцированного зачета в соответствии с учебным планом.

Дифференцированный зачет по учебному предмету проводится в форме тестирования.

Инструментарий оценки, входящий в данный комплект оценочных средств, содержит один вариант тестирования.

Норма времени: 90 минут.

В вариант тестирования входят 50 тестовых заданий.

Тестовое задание оценивается по пятибалльной шкале.

Результаты оценочной процедуры обучения фиксируются в зачетной ведомости, зачетной книжке, АСУ РСО.

В настоящем комплекте оценочных средств используются следующие термины, определения и сокращения:

**ГБПОУ** – Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение;

**БГСХТ** – Богатовский государственный сельскохозяйственный техникум;

**ФГОС** – Федеральный государственный образовательный стандарт;

**СПО** – среднего профессионального образования;

**ООП** – основная образовательная программа;

**ППССЗ** – программы подготовки специалистов среднего звена.

## 2. Паспорт комплекта оценочных средств

### 2.1. Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура

#### 2.2. Предметы оценивания

Умения, знания	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.
З 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З 2	основы здорового образа жизни;
З 3	условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
З 4	средства профилактики перенапряжения.

### 2.3. Итоговые образовательные результаты по ОУП.12 Физическая культура, предъявляемые к оценке, инструменты их оценки

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках предмета</b>		
<b>Знания:</b> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; -средства профилактики перенапряжения.	-грамотность и правильность объяснения на конкретных примерах, какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - осознанность ценности здоровья и обоснованность выбора ЗОЖ; -правильность объяснения на конкретных примерах условий профессиональной деятельности и основных зон риска физического здоровья для профессии; - правильность и уверенность в использовании средств профилактики перенапряжений.	- наблюдение; -практическое выполнение; -оценка результатов самостоятельной работы. -тестирование: в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). дифференцированный зачет.

<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках предмета</b>		
<p><b>Умения:</b></p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>- правильно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- эффективно применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- использует средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>- наблюдение;</p> <p>-практическое выполнение;</p> <p>-оценка результатов самостоятельной работы.</p> <p>-тестирование: в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра,</p> <p>-практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности).</p> <p>дифференцированный зачет.</p>

## **2.4. Соответствие итоговых образовательных результатов по ОУП. 12 Физическая культура, предъявляемых к оценке, оценочным средствам**

### **2.4.1. Тестирование (теоретическое)**

<b>Предметы оценивания</b>	<b>Тип и № задания</b>
У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Тестовое задание вопросы № 1-50
У 2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	
У 3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	
З 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестовое задание вопросы № 1-50
З 2. Основы здорового образа жизни;	
З 3. Условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;	
З 4. Средства профилактики перенапряжения.	

### 2.4.2. Практическое задание

Предметы оценивания	Тип и № задания
<p>Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места.</li> <li>2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. За 1 мин.</li> <li>3. Подтягивание на высокой перекладине.</li> <li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>5. Челночный бег 3X10.</li> <li>6. Прыжки на скакалке за 1 минуту.</li> <li>7. Приседания за 1 минуту.</li> </ol>

### 2.5. Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

### 3. ПАКЕТ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

#### 3.1 ТЕСТИРОВАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ)

**Задание:**

Выполните тестовое задание на знание теоретических основ предмета.

**Условия проведения процедуры оценивания:**

Материально-техническое обеспечение:

*Теоретическое тестирование*

- тестовые задания (по количеству обучаемых)
- бланк ответов

Нормативно-справочная документация, которая разрешена для использования: *не требуется*

Норма времени выполнения: 45 минут

Место выполнения задания: учебный кабинет

#### 3.2 ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**Задание:**

Выполните практическое задание на умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике.

**Условия проведения процедуры оценивания:**

Материально-техническое обеспечение:

- секундомер;
- рулетка;
- высокая перекладина;
- низкая перекладина;
- скакалка.

Норма времени выполнения: 45 минут

Место выполнения задания: спортивный зал

**Приложение:**

Приложение 1	Тестовое задание для оценки освоения образовательных результатов по учебному предмету
Приложение 2	Результаты выполнения тестового задания для оценки освоения образовательных результатов по учебному предмету
Приложение 3	Перечень разделов и тем для подготовки к оценке освоения образовательных результатов по учебному предмету
Приложение 4	Практическое задание для оценки умений выполнять контрольные нормативы по учебному предмету

ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.»

## ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

для оценки освоения образовательных результатов по учебному  
предмету ОУП. 12 Физическая культура

ППКРС по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной техники и оборудования

### Вариант

#### Дифференцированный зачет (тест)

#### 1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

#### 2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

#### 3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

#### 4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

#### 5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

#### 6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

в) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;  
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

**27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

**30. Укажите, что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**32. Первая помощь при обморожении:**

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

**33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

**34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

**35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

**36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

**37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...**

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**40. Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;

- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

**42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...**

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

**43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

**47. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

**48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:**

- 1. Упражнения на точность и координацию движений;
- 2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
- 3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
- 4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
- 5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
- 6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
- 7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5; г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

**ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

1	г	26	а
2	а	27	а
3	а	28	б
4	г	29	в
5	б	30	б
6	а	31	а
7	в	32	б
8	б	33	а
9	б	34	а
10	б	35	г
11	в	36	б
12	б	37	б
13	в	38	в
14	а	39	а
15	г	40	г
16	а	41	б
17	а	42	г
18	а	43	б
19	б	44	а
20	б	45	г
21	а	46	б
22	а	47	а
23	б	48	а
24	б	49	в
25	в	50	б

**3.3 Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

*(БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ)*

ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.»

**РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА**

для оценки освоения образовательных результатов по учебному

**предмету ОУП. 12 Физическая культура**

ППКРС по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт

сельскохозяйственной техники и оборудования

Курс \_\_\_\_\_ Учебная группа \_\_\_\_\_ № варианта \_\_\_\_\_

*(Фамилия И.О. обучающегося)*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Ваш ответ																										
Верный ответ																										
Всего баллов																										
Номер вопроса	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
Ваш ответ																										
Верный ответ																										
Всего баллов																										
<b>ИТОГО</b>																										

**Критерии для оценки результатов выполнения задания**

Критерий	Оценка	Количество баллов
<i>1 балл за правильный ответ</i>	«Отлично»	<i>45-50 баллов</i>
	«Хорошо»	<i>40-44 баллов</i>
	«Удовлетворительно»	<i>35-43 баллов</i>
	«Неудовлетворительно»	<i>34 и меньше баллов</i>

Итоговое количество баллов: \_\_\_\_\_ баллов

**ОЦЕНКА** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

*И. О. Фамилия преподавателя и подпись*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПЕРЕЧЕНЬ****разделов и тем для подготовки к оценке освоения образовательных результатов по учебному предмету**

ОУП. 12 Физическая культура

ППКРС по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретический.</b>
1.1.1.	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
1.1.2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
<b>2</b>	<b>Методико – практический</b>
2.1	Упражнения и комплексы упражнений.
2.2.	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики.
<b>3.</b>	<b>Практический.</b>
<b>3.1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>
3.1.1.	Практическое занятие № 1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на дистанцию 100 метров.
3.1.2.	Практическое занятие №2 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.
3.1.3.	Практическое занятие №3 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.
3.1.4.	Практическое занятие №4 Обучение бегу по прямой с различной скоростью.
3.1.5.	Практическое занятие №5 Обучение равномерному бегу 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.
3.1.6.	Практическое занятие №6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.
3.1.7.	Практическое занятие №7 Координационный тест – челночный бег 3x10 м.
3.1.8.	Практическое занятие №8 Изучение техники старта.
3.1.9.	Практическое занятие №9 Изучение техники стартового разбега.
3.1.10.	Практическое занятие №10 Изучение техники финиширования.
3.1.11.	Практическое занятие №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.
3.1.12.	Практическое занятие №12 Изучение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
3.1.13.	Практическое занятие №13 Изучение техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
3.1.14.	Практическое занятие №14 Изучение техники прыжков в высоту способом «ножницы».
3.1.15.	Практическое занятие №15 Изучение техники прыжков в длину с места толчком с двух ног.

3.1.16.	Практическое занятие №16 Изучение техники метания гранаты массой 500 г (девушки), 700 г (юноши).
3.1.17.	Практическое занятие №17 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки), 700 г (юноши).
<b>3.2.</b>	<b>Настольный теннис</b>
3.2.1.	Практическое занятие №18 Техника безопасности занятий. Изучение и совершенствование техники подачи мяча.
3.2.2.	Практическое занятие №19 Изучение и совершенствование техники приема мяча.
3.2.3.	Практическое занятие №20 Совершенствование тактики атаки и защиты.
<b>3.3.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>
3.3.1.	Практическое занятие №21 Техника безопасности. Изучение техники передвижения переменным двухшажным ходом.
3.3.2.	Практическое занятие №22 Изучение техники передвижения одновременным бесшажным ходом.
3.3.3.	Практическое занятие №23 Изучение техники передвижения одновременным одношажным ходом.
3.3.4.	Практическое занятие №24 Совершенствование техники бега на лыжах 3000 м
<b>3.4.</b>	<b>Гимнастика.</b>
3.4.1.	Практическое занятие №25 Техника безопасности занятий. Изучение техники упражнений с гантелями.
3.4.2.	Практическое занятие №26 Изучение техники упражнений с мячом, обручем (девушки).
3.4.3.	Практическое занятие №27 Изучение техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
3.4.4.	Практическое занятие №28 Изучение техники упражнений для коррекции нарушений осанки.
3.4.5.	Практическое занятие №29 Изучение техники упражнений на внимание, висы и упоры.
3.4.6.	Практическое занятие №30 Изучение техники упражнений у гимнастической стенки.
3.4.7.	Практическое занятие №31 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.
3.4.8.	Практическое занятие №32 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.
3.4.9.	Практическое занятие №33 Совершенствование техники поднимания ног в висе до касания перекладины.
<b>3.5.</b>	<b>Акробатика</b>
3.5.1.	Практическое занятие №34 Техника безопасности занятий. Изучение элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, равновесие «ласточка».
<b>3.6.</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>
3.6.1.	Практическое занятие №35 Техника безопасности занятий. Изучение Дыхательных упражнений йогов.
3.6.2.	Практическое занятие №36

	Изучение методики дыхательной гимнастики Лобановой - Поповой.
3.6.3.	Практическое занятие №37 Изучение методики дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.
3.7.	<b>Атлетическая гимнастика</b>
3.7.1.	Практическое занятие №38 Техника безопасности занятий. Изучение и освоение кругового метода тренировки с эспандерами и тренажерами.
3.7.2.	Практическое занятие №39 Изучение и освоение кругового метода тренировки амортизаторами из резины.
3.7.3.	Практическое занятие №40 Изучение и освоение кругового метода тренировки гантелями.
3.7.4.	Практическое занятие №41 Изучение и освоение кругового метода тренировки гирей, штангой.

**Практическое задание (сдача нормативов)**

Вид упражнения	Пол	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места ( м.)	Ю	2,25	2,15	2,0
	Д	1,85	1,75	1,60
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. За 1 мин. (кол-во раз)	Ю	45	40	35
	Д	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	35	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	40	35	30
	Д	15	11	8
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	7,5	8,0	8,4
	Д	8,4	8,7	9,3
Прыжки на скакалке за 1 минуту	Ю	130	120	100
	Д	135	125	115
Приседания за 1 минуту	Ю	60	55	50
	Д	50	45	40

**Список использованных источников**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.- М., 2021.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 4. ПАКЕТ ОЦЕНЩИКА

Инструментарий оценки выполнения тестирования (теоретического)	Задание для теоретического тестирования ( <i>из пакета обучающегося</i> )
	Эталон/ключи к заданиям
	Критерии для оценки результатов выполнения тестового задания, правила перевода в пятибалльную шкалу оценки
Инструментарий оценки выполнения практического задания	Практическое задание ( <i>из пакета обучающегося</i> ) Критерии для оценки результатов выполнения практического задания, правила перевода в пятибалльную шкалу оценки
Условия положительного/отрицательного заключения по результатам оценки освоения образовательных результатов по учебному предмету	
Инструкция для оценщика по процедуре оценки освоения образовательных результатов по учебному предмету	

#### 4.1. ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

(теоретического) эталон/ключи тестового задания для оценки освоения образовательных результатов по учебному предмету ОУП. 12 Физическая культура ППКРС по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Ваш ответ	г	а	а	г	б	а	в	б	б	б	в	б	в	а	г	а	а	а	б	б	а	а	б	б	в
Верный ответ	г	а	а	г	б	а	в	б	б	б	в	б	в	а	г	а	а	а	б	б	а	а	б	б	в
Всего баллов	25																								
Номер вопроса	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Ваш ответ	а	а	б	в	б	а	б	а	а	г	б	б	в	а	г	б	г	б	а	г	б	а	а	в	б
Верный ответ	а	а	б	в	б	а	б	а	а	г	б	б	в	а	г	б	г	б	а	г	б	а	а	в	б
Всего баллов	25																								
<b>ИТОГО</b>	<b>50</b>																								

#### Критерии для оценки результатов выполнения тестового задания

Критерий	Оценка	Количество баллов
1 балл за правильный ответ	«Отлично»	45-50 баллов
	«Хорошо»	40-44 баллов
	«Удовлетворительно»	35-43 баллов
	«Неудовлетворительно»	34 и меньше баллов

### **Критерии оценки качества выполнения практического задания**

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

## **5. УСЛОВИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО/ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ЗАКЛЮЧЕНИЯ**

**по результатам оценки освоения образовательных результатов  
по учебному предмету ОУП. 12 Физическая культура  
ППКРС по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной техники и оборудования**

По итогам оценочной процедуры обучающемуся выставляется единая итоговая оценка, констатирующая уровень освоения образовательных результатов по учебному предмету ОУП. 12 Физическая культура

Для положительного заключения оценки установлено пороговое значение показателя не менее 70% от общего количества набранных баллов за теоретическое тестирование с последующим переводом в пятибалльную шкалу оценки.

Практическая часть дифференцированного зачета также оценивается по пятибалльной шкале.

Полученные итоговые оценки за теоретическое тестирование и практическое задание суммируются и делятся на 2 с округлением по правилам математики в пользу студента.

Результаты оценки заносятся в зачетную ведомость, зачетную книжку, АСУ РСО.

**6. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОЦЕНЩИКА**  
**по процедуре оценки освоения образовательных результатов**  
**по учебному предмету**  
ОУП. 12 Физическая культура  
ППКРС по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной техники и оборудования

Вам предстоит провести итоговую оценку сформированности образовательных результатов по учебному предмету ОУП. 12 Физическая культура ППКРС по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

**Перед началом процедуры:**

1. Изучите комплект оценочных материалов и пакет оценщика.
2. Проведите теоретическое тестирование/практический этап обучающихся с целью оценки сформированности знаний и умений обучающихся.
3. На основе установленных критериев оцените сформированность образовательных результатов каждого обучающегося по данному учебному предмету.
4. Подсчитайте итоговые баллы и переведите их по пятибалльной шкале в оценки.
5. Выставьте итоговую оценку в зачетную ведомость (Приложение 5), зачетную книжку, АСУ РСО.

