Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 24D69F8DE37B5248B07573823A4FCFB3
Владелец: Мякинина Лидия Петровна
Действителен: с 05.08.2024 до 29.10.2025

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
_____ Л.П.Мякинина

Фонд оценочных средств

СОО.01.07 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)

Квалификация:

Техник

Петухово
2024

Разработчик:

Преподаватель ФГБПОУ «Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства» А.Л. Гайнулин

Утверждено на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин и дисциплин профессионального учебного цикла по специальностям 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)

«*19*» *сентября* 20*24* г., протокол № *1*

Входной контроль
Уровень физической подготовленности студентов (I курс)

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Уровень									
			Юноши					Девушки				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	5,4 и выше	5,3-5,2	5,1-4,8	4,7-4,5	4,4 и ниже	6,2 и выше	6,1-6,0	5,9-5,3	5,2-4,9	4,8 и ниже
2	Координа - ционные	Челночный бег 3*10м, сек.	8,3 и выше	8,2-8,1	8,0-7,7	7,6-7,4	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,6-9,4	9,3-8,7	8,6-8,5	8,4 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в дли-ну с места, см	180 и ниже	181-194	195-210	211-229	230 и выше	160 и ниже	161-169	170-190	191-209	210 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1100 и ниже	1111-1299	1300	1301-1499	1500 и выше	900 и ниже	901-1049	1050-1200	1201-1299	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед Из положения стоя, см	5 и ниже	6-8	9-12	13-14	15 и выше	7 и ниже	8-11	12-14	15-19	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	4 и ниже	5-7	8-9	10	11 и выше					
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)						6 и ниже	7-12	13-15	16-17	18 и выше

КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ (I КУРС)

Текущий контроль

Раздел «Легкая атлетика»

Бег на короткие дистанции

Бег 100м
Юноши:
Оценка «5» - 13,6 сек; «4» - 14,0 сек; «3» - 14,8 сек; «2» - 15,2 сек.
Девушки:
Оценка «5» - 16,2 сек; «4» - 17,2 сек; «3» - 17,8 сек; «2» - 18 сек.
Бег 500м
Девушки:
Оценка «5» - 1 мин. 50 сек; «4» - 2 мин; «3» - 2 мин. 10 сек; «2» - 2 мин. 20 сек;
Бег 400м
Юноши:
Оценка «5» - 1 мин. 5 сек.; «4» - 1 мин. 10 сек; «3» - 1 мин. 15 сек; «2» - 1 мин. 20 сек.

Бег на средние дистанции

Бег 1000м
Юноши:
Оценка «5» - 3 мин. 20 сек; «4» - 3 мин. 40 сек; «3» - 4 мин; «2» - 4 мин. 20 сек.
Бег 2000м
Девушки:
Оценка «5» - 10 мин. 30 сек; «4» - 11 мин.; «3» - 11 мин. 30 сек; «2» - 12 мин.

Бег на длинные дистанции

Бег 3000м
Юноши:
Оценка «5» - 13 мин; «4» - 14 мин; «3» - 15 мин; «2» - сход с дистанции

Марш-бросок – Девушки (3000м)
Оценка «5» - 18 мин; «4» - 20 мин; «3» - 22 мин; «2» - сход с дистанции

Марш-бросок – Юноши (5000м)
Оценка «5» - 30 мин; «4» - 32 мин; «3» - 34 мин; «2» - сход с дистанции

Метание гранаты (м.)

Юноши (700г):
Оценка «5» - 35, «4» - 30, «3» - 25; «2» - 20
Девушки (500м):
Оценка «5» - 18, «4» - 15, «3» - 12; «2» - 9

Раздел «Гимнастика с основами акробатики»

Подтягивание на перекладине

Юноши:
Оценка «5» - 12 раз; «4» - 10 раз; «3» - 8 раз; «2» - 6 раз
Подтягивание на перекладине (ноги в упоре)

Девушки:
Оценка «5» - 12 раз; «4» - 10 раз; «3» - 8 раз; «2» - 6 раз

Юноши

Выполнение зачетной комбинации на высокой перекладине.

Задание для студентов. Выполнить: подъем силой в упор – перемах правой – упор верхом – перемах назад – упор – перемах левой – упор верхом – спад подъем – перемах назад – оборот вперед – соскок.

Критерии выполнения и оценка:

Зачетная комбинация выполнена правильно, легко и точно – оценка «5» (отлично)

Зачетная комбинация выполнена правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений – оценка «4» (хорошо)

Зачетная комбинация выполнена в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок – оценка «3» (удовлетворительно)

Зачетная комбинация выполнена с грубыми искажениями техники, невыполнением отдельных элементов – оценка «2» (неудовлетворительно)

Выполнение зачетной комбинации на брусьях

Задание для студентов. Выполнить: подъем разгибом в сед ноги врозь – стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь – перемах внутрь – соскок махом назад.

Критерии выполнения и оценка:

Зачетная комбинация выполнена правильно, легко и точно – оценка «5» (отлично)

Зачетная комбинация выполнена правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений – оценка «4» (хорошо)

Зачетная комбинация выполнена в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок – оценка «3» (удовлетворительно)

Зачетная комбинация выполнена с грубыми искажениями техники, невыполнением отдельных элементов – оценка «2» (неудовлетворительно)

Выполнение зачетной комбинации по акробатике.

Задание для студентов. Выполнить: стойка на руках с помощью – кувырок вперед со стойки – перекат назад – стойка на лопатках – сед, наклон к прямым ногам – упор присев – длинный кувырок вперед через веревочку, натянутую на высоте 40-50 см – встать руки в стороны.

Критерии выполнения и оценка:

Зачетная комбинация выполнена правильно, легко и точно – оценка «5» (отлично)

Зачетная комбинация выполнена правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений – оценка «4» (хорошо)

Зачетная комбинация выполнена в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок – оценка «3» (удовлетворительно)

Зачетная комбинация выполнена с грубыми искажениями техники, невыполнением отдельных элементов – оценка «2» (неудовлетворительно)

Опорный прыжок через «гимнастического коня» (в длину, высота 110 см) ноги врозь

Критерии выполнения и оценка:

Упражнение выполнено правильно, легко и точно – оценка «5» (отлично)

Упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений – оценка «4» (хорошо)

Упражнение выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок – оценка «3» (удовлетворительно).

Упражнение выполнено с грубыми искажениями техники, невыполнением отдельных элементов – оценка «2» (неудовлетворительно)

Девушки

Выполнение зачетной комбинации на разновысоких брусьях

Задание для студентов. Выполнить: размахивание изгибами в висе на верхней жерди – вис лежа на нижней жерди – поворот на 180^0 – упор на нижней жерди, лицом к верхней жерди – перемах левой ногой – сед на левом бедре – упор с опорой руками на о верхнюю и нижнюю жерди – встать равновесие на правой ноге, правым боком к верхней жерди – упор присев на левой ноге, правая нога вперед – мах назад соскок.

Критерии выполнения и оценка:

Зачетная комбинация выполнена правильно, легко и точно – оценка «5» (отлично)

Зачетная комбинация выполнена правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений – оценка «4» (хорошо)

Зачетная комбинация выполнена в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок – оценка «3» (удовлетворительно)

Зачетная комбинация выполнена с грубыми искажениями техники, невыполнением отдельных элементов – оценка «2» (неудовлетворительно)

Выполнение зачетной комбинации по акробатике

Равновесии на одной – приставить ногу – упор присев – кувырок назад – перекат назад – стойка на лопатках – встать - мост наклоном назад – поворот в упор присев – кувырок назад – полушпагат.

Критерии выполнения и оценка:

Зачетная комбинация выполнена правильно, легко и точно – оценка «5» (отлично)

Зачетная комбинация выполнена правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений – оценка «4» (хорошо)

Зачетная комбинация выполнена в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок – оценка «3» (удовлетворительно)

Зачетная комбинация выполнена с грубыми искажениями техники, невыполнением отдельных элементов – оценка «2» (неудовлетворительно)

Лазание по канату. (Юноши, девушки)

Критерии выполнения и оценка:

Упражнение выполнено правильно, легко и точно – оценка «5» (отлично)

Упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений – оценка «4» (хорошо)

Упражнение выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок – оценка «3» (удовлетворительно)

Упражнение выполнено с грубыми искажениями техники, невыполнением отдельных элементов – оценка «2» (неудовлетворительно)

Сгибание разгибание рук в упоре лежа (юноши)

Оценка «5» - 32 раза; «4» - 26 раз; «3» - 20 раз; «2» - 14

Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Оценка «5» - 15 раз; «4» - 12 раз; «3» - 8 раз; «2» - 5 раз

Прыжки со скакалкой (раз в минуту)

Юноши:

Оценка «5» - 140; «4» - 120; «3» - 100; «2» - 80

Девушки:

Оценка «5» - 130; «4» - 110; «3» - 90; «2» - 70

Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)

Юноши:
Оценка «5» - 40; «4» - 35; «3» - 30; «2» - 25
Девушки:
Оценка «5» - 35; «4» - 30; «3» - 25; «2» - 20

Раздел «Спортивные игры»

Баскетбол

Передача мяча в движении с сопротивлением.
Броски с места. Штрафной бросок.
Броски после ведения на третьем шаге.
Совершенствование техники.

Штрафной бросок (10 бросков)

Юноши:
Оценка «5» - 6 попаданий; «4» - 5 попаданий; «3» - 4 попадания; «2» - 3 попадания
Девушки:
Оценка «5» - 5 попаданий; «4» - 4 попаданий; «3» - 3 попадания; «2» - 2 попадания

Передачи мяча в стенку за 30 секунд с расстояния 2,5 метра.

Юноши:
Оценка «5» - 30 передач; «4» - 27 передач; «3» - 25 передач; «2» - 23 передачи
Девушки:
Оценка «5» - 26 передач; «4» - 24 передачи; «3» - 20 передач; «2» - 18 передач

Выполнение бросков в движении на третьем шаге (с обводкой препятствий)

Юноши:
Оценка «5» - 8 попаданий; «4» - 7 попаданий; «3» - 6 попаданий; «2» - 4 попадания
Девушки:
Оценка «5» - 7 попаданий; «4» - 6 попаданий; «3» - 5 попаданий; «2» - 4 попадания

Волейбол

Верхняя и нижняя передача мяча.
Верхняя и нижняя подача мяча.
Совершенствование техники.

Верхняя и нижняя подача (10 подач)

Юноши:
Оценка «5» - 6 подач; «4» - 5 подач; «3» - 4 подачи; «2» - 2 подачи.
Девушки:
Оценка «5» - 5 подач; «4» - 4 подачи; «3» - 3 подачи; «2» - 1 подача.

Выполнение верхней передачи мяча над собой (в кругу диаметром 2 метра)

Юноши:
Оценка «5» - 14 передач; «4» - 12 передач; «3» - 10 передач; «2» - 7 передач.
Девушки:
Оценка «5» - 12 передач; «4» - 10 передач; «3» - 8 передач; «2» - 5 передач.

Передача мяча в прыжке через сетку из зоны 2 или 4 с передачи из зоны 3 в пределы площадки (из 10 попыток)

Юноши:
Оценка «5» - 7 передач; «4» - 5 передач; «3» - 3 передачи; «2» - 1 передача
Девушки:
Оценка «5» - 4 передачи; «4» - 3 передачи; «3» - 2 передачи; «2» - 1 передача.

Футбол

Удары по мячу ногой.
Остановки катящегося, летящего мяча.
Ведение мяча ногами.
Вбрасывание мяча с места.
Совершенствование техники.

Ведение мяча (35 м), обводка 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно), первая стойка на расстоянии 1 м. от штрафной площадки (сек)

Оценка «5» - 12; «4» - 14; «3» - 16; «2» - невыполнение норматива.

Выбрасывание мяча на дальность по коридору шириной 4 метра (кол-во мячей)

Оценка «5» - 14; «4» - 12; «3» - 10; «2» - невыполнение норматива.

Удары на точность в ворота с расстояния 16,5 м. (полет мяча на уровне 1м) из 10 ударов

Оценка «5» - 5; «4» - 14; «3» - 3; «2» - невыполнение норматива.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: одновременный попеременный лыжный ход.
Способы подъемов: ступающий, скользящий, «ёлочкой», «полуёлочкой».
Способы спусков: в основной и низкой стойке.
Повороты в движении: переступанием.
Переход с хода на ход.

Бег на лыжах – юноши (5000 метров):

оценка «5» - 25 мин.; «4» - 27 мин.; «3» - 30 мин; «2» - сход с дистанции

Бег на лыжах – девушки (3000 метров):

оценка «5» - 19 мин.; «4» - 20 мин.; «3» - 21 мин; «2» - сход с дистанции.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ
(Дифференцированный зачет)

Промежуточный контроль за I семестр осуществляется поэтапным проведением текущего контроля по темам, предусмотренным в первом семестре (см. текущий контроль раздел «Гимнастика с основами акробатики» и раздел «Спортивные игры». Оценка выставляется как среднеарифметическая за текущий контроль при условии зачтенных всех тем разделов.

Для проверки приобретенных знаний по дисциплине «Физическая культура» обучающимся предлагается выполнить реферат на одну из предлагаемых тем:

1. «История возникновения Олимпийских игр»
2. «Олимпийские игры современности»
3. «Вред алкоголя и табакокурения»
4. «Волейбол: правила игры, судейство»
5. «Баскетбол: правила игры, судейство»
6. «Футбол: правила игры, судейство»
7. «Развитие легкой атлетики в России»
8. «Тренировка и тренировочные циклы»
9. «Заболевания опорно-двигательного аппарата и методы профилактики»
10. Воздействие физических перегрузок на организм человека.

При оценивании выполненной работы, учитывается соблюдение структуры реферата **(** титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы), а также основные требования к оформлению реферата.

Критерии оценки

Критерий	Требования к студенту	Максимальное количество баллов
Актуальность темы исследования	- выделение в теме проблему, связывая ее с временностью; - постановка цели и задачи исследования	2 балла
Содержание темы	- соответствие содержания теме; - ясность и четкость изложения; - краткость изложения; - научность; - глубина проработки материала; - полнота использования источников; - самостоятельность выполнения работы; - личная оценка проблемы;	8 баллов
Оформление работы	- работа отвечает основным требованиям к оформлению титульного листа; - соответствие требований к использованию и оформлению цитат; - соблюдение норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации; - соответствие требованиям к оформлению списка литературы в соответствии с ГОСТ.	5 баллов
Максимальное общее количество баллов		15

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ
(Дифференцированный зачет)

Сдача нормативов

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,5	15,0	17,0	17,5	18,0
Бег 500 м (мин. сек.)				1.50,0	2.00,0	2.10,0
Бег 1000 м (мин. сек.)	3.20,0	3.40,0	4.00,0			
Бег 2000 м (мин. сек.)				10.30,0	11.00,0	11.30,0
Бег 3000 м (мин. сек.)	13.00,0	14.00,0	15.00,0			
Прыжок в длину с места (см)	210	195	180	175	160	155
Подтягивание (раз)	12	10	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	32	26	20	15	12	8
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (раз в мин)	40	35	30	35	30	25
Прыжки со скакалкой (раз в минуту)	140	120	100	130	110	90
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				19.00,0	20.00,0	21.00,0
5 км (мин. сек.)	25.00,0	27.00,0	30.00,0			
Наклон туловища (гибкость)	10	7	4	13	10	7
Марш-бросок 3км (мин)				18	20	22
(ППФ) 5км (мин)	30	32	34			