

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 06.10.2024 15:35:20

Уникальный идентификатор документа:  
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский государственный университет  
генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»  
МАРКСОВСКИЙ ФИЛИАЛ**



**Утверждаю**

**Директор филиала**

**И.А. Кучеренко**

**21 ноября 2023 г.**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего  
звена (ППССЗ) по специальности СПО  
**35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном  
комплексе (АПК)**

Квалификация выпускника  
**Техник**

Нормативный срок обучения  
**2 года 10 месяцев**

Форма обучения  
**очная**

Маркс, 2023г.

**Организация-разработчик:** Марковский сельскохозяйственный техникум - филиал ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова».

**Разработчик:** Кучеренко Н.С., преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, протокол № 4 от «17» ноября 2023 года.

Рекомендована Методическим советом филиала к использованию в учебном процессе по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК), протокол № 3 от «21» ноября 2023 года.

Утверждена Директором и Советом филиала, протокол № 2 от «21» ноября 2023 года.

### **I. Паспорт фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физической культуры» по специальности

среднего профессионального образования (далее - СПО) 35.02.07  
Механизация сельского хозяйства укрупненной группы специальностей  
35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство».

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

3.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и  
социальном развитии человека;

3.2 основы здорового образа жизни;

у.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для  
укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

Объекты оценивания	Показатели	Критерии	Тип задания; № задания	Контролируемые разделы (темы)	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни. з.1, з.2	- перечисление всех аспектов здорового образа жизни, - перечисление главных свойств человека, характеризующих его физическое развитие, - приведение доказательств о необходимости регулярных занятий физическими упражнениями, спортом, - знать правила поведения и техники безопасности при занятии физическими упражнениями, спортом	- перечислены все аспекты здорового образа жизни, - перечислены главные свойства человека, характеризующие его физическое развитие, - приведены доказательства о необходимости регулярных занятий физическими упражнениями, спортом - знает правила поведения и техники безопасности при занятии физическими упражнениями, спортом	ТЗ №1 ТЗ №2	Тема: Основы здорового образа жизни.  Тема: Бег на короткие дистанции.  Тема: Метание гранаты на дальность.  Тема: Бег по пересеченной местности (кросс).  Тема: Прохождение дистанции 2-3 км.	Зачет
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей у.1	- выполнять индивидуально подобранные комплексы УГ и ОФП, - проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями, - выполнять контрольные нормативы в соответствии с зачетными нормативами	- правильно выполнены индивидуально подобранные комплексы УГ и ОФП, - показано умение проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями, - выполнены контрольные нормативы в соответствии с зачетными нормативами студентов ССУЗ по бегу, метанию гранаты, подниманию туловища из	ПЗ №1 ПЗ №2	Тема: Совершенствование подачи мяча.  Тема: Учебно-тренировочная игра.  Тема: Броски по кольцу.  Тема: Учебно-тренировочная игра.	Зачет

	<p>студентов ССУЗ по бегу, метанию гранаты, подниманию туловища из положения лежа, подтягиванию, прыжкам в длину с места, прыжкам разбега, лыжным гонкам; - выполнять зачетные упражнения по спортивным играм ( волейбол, баскетбол )</p>	<p>положения лежа, подтягиванию, прыжкам в длину с места, прыжкам в длину с разбега, лыжным гонкам; - выполнены зачетные упражнения по спортивным играм ( волейбол, баскетбол )</p>	<p><b>Тема: Подтягивание на перекладине.</b> <b>Тема: Прыжки в длину с места.</b></p>	<p><b>Зачет</b></p>
--	---	---	---	---------------------

**Комплект контрольно-оценочных средств.**  
**Задания для контроля за теоретическими и практическими навыками**  
**студентов**

## **2.1 Теоретические задания**

### **ТЗ №1 (1 семестр)**

1. Расскажите о методике составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ)
2. Расскажите об аспекте здорового образа жизни человека – физические нагрузки.
3. Расскажите о критерии, характеризующем физическое развитие человека – сила.
4. Расскажите о критерии, характеризующем физическое развитие человека – выносливость.
5. Расскажите о критерии, характеризующем физическое развитие человека – скоростная способность.
6. Расскажите об аспекте здорового образа жизни человека – закаливание.
7. Расскажите об аспекте здорового образа жизни человека – распорядок дня.

### **ТЗ № 2 (2 семестр)**

1. Расскажите о методах дозирования физических нагрузок в ходе занятий физическими упражнениями.
2. Приведите доказательства о необходимости регулярных занятий физическими упражнениями, спортом.
3. Приведите требования безопасности при игре в баскетбол.
4. Приведите требования безопасности при игре в волейбол.
5. Расскажите о правилах проведения разминки перед занятиями физическими упражнениями.
6. Приведите требования безопасности при легкоатлетических упражнениях.
7. Приведите требования безопасности при лыжных гонках.

## **2.2 Практические задания**

### **ПЗ № 1 (1 семестр)**

Выполнение тестов для оценки физической подготовленности студентов:

1. Бег 100 метров.
2. Метание гранаты.
3. Бег 500 метров (девушки); 1000 м (юноши).
4. Подтягивание (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа (девушки).
6. Прыжки в длину с места.

### **ПЗ № 2 (2 семестр)**

1. Лыжные гонки: 3000 м – девушки; 5000 м – юноши.
2. Выполнение зачетных упражнений по спортивным играм (волейбол, баскетбол)
3. Бег: 2000м – девушки, 3000м – юноши.
4. Прыжки в длину с разбега.

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов:**

**Зачетные нормативы для студентов ССУЗ**

Девушки

№	Виды упражнений	1 курс			2 курс			3 курс				
		5	4	3	5	4	3	5	4	3		
1.	Бег 60м\с	9,3	9,6	10,0								
2.	Бег 100м\с	17,0	17,2	17,4	16,6	17,0	17,2	16,4	16,8			17,0
3.	Бег 500м Мин\сек	2,10	2,20	2,30	2,05	2,10	2,20	2,00	2,05			2,10
4.	Бег 2000м мин\сек	11,20	12,00	12,30	11,00	11,30	12,00	10,30	11,00			11,30
5.	Прыжки в длину с разбега ,м	3,40	3,20	3,00	3,60	3,40	3,20	3,80	3,60			3,40
6.	Метание гранаты ,м	20	16	14	22	17	15	25	18			16
7.	Плавание 100м мин\сек	3,00	100 б\в	50 б\в	2,55	3,00	10 б\в	2,50	2,55			3,00
8.	Льжные гонки 3000м\мин	23	24	25	22	23	24	21	22			23
9.	Поднимание туловища из положения лежа							30	25			20
10.	Марш-бросок 5000м\мин	38	39	40	37	38	39	37	38			39



**Зачетные нормативы для студентов ССУЗ  
Юноши**

№	Виды упражнений	1 курс			2 курс			3 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м\с	14.2	14.6	15.1	13.8	14.2	14.6	13.6	13.8	14.2
2.	Бег 1000м\с	3.40	3.50	4.00	3.30	3.40	3.50	3.20	3.30	3.40
3.	Бег 3000м Мин\сек	14.00	14.3	15.00	13.30	14.00	14.30	13.00	13.30	14.30
5.	Прыжки в длину с разбега ,м	4.20	4.10	3.90	4.40	4.20	4.00	4.60	4.40	4.20
6.	Метание гранаты,700гр\м	34	32	30	36	34	32	38	36	34
7.	Плавание 100м мин\сек	2.45	100 б\в	50 б\в	2.40	2.45	100 б\в	2.35	2.40	2.45
8.	Льжные гонки 5000м\мин	28	29	3-	27	28	29	24.30	27	28
	Марш-бросок 8000м\мин	56	57	58	55	56	57	54	55	56
9.	Гимнастика: подтягивание ( количество)	8	7	6	10	9	8	13	10	8
10.	Подъем переворотом, количество				4	3	2	5	4	3

## ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА.

Зачет проводится в форме сдачи контрольных нормативов.  
Условием сдачи зачета является выполнение установленных нормативов.

### Зачетные нормативы для студентов ССУЗ Девушки

№	Виды упражнений	1 курс					2 курс					3 курс				
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3			
1.	Бег 60м\с															
2.	Бег 100м\с	16.6	17.0	17.2	16.4	16.8	17.0	16.2	16.7	17.0	16.2	16.7	17.0			
3.	Бег 500м Мин\сек	2.05	2.10	2.20	2.00	2.05	2.10	1.55	2.00	2.10	1.55	2.00	2.05			
4.	Бег 2000м мин\сек	11.00	11.30	12.00	10.30	11.00	11.30	10.30	11.00	11.30	10.30	11.00	11.30			
5.	Прыжки в длину с разбега ,м	3.60	3.40	3.20	3.80	3.60	3.40	3.60	3.40	3.40	3.60	3.40	3.20			
6.	Метание гранаты ,м	22	17	15	25	18	16	25	18	16	25	18	16			
7.	Плавание 100м мин\сек	2.55	3.00	10 б\в	2.50	2.55	3.00	2.45	2.50	3.00	2.45	2.50	100 б\в			
8.	Льжные гонки 3000м\мин	22	23	24	21	22	23	20	21	23	20	21	22			
9.	Поднимание туловища из положения лежа				30	25	20	35	30	20	35	30	25			
10.	Марш-бросок 5000м\мин	37	38	39	37	38	39	37	38	39	37	38	38			

## Зачетные нормативы для студентов ССУЗ

### Юноши

№	Виды упражнений	5	4	3	5	2 курс			3 курс		
						4	5	3	4	5	3
1.	Бег 100м\с	13.8	14.2	14.6	13.6	13.8	14.2	13.4	13.6	13.8	
2.	Бег 1000м\с	3.30	3.40	3.50	3.20	3.30	3.40	3.15	3.20	3.30	
3.	Бег 3000м Мин\сек	13.30	14.00	14.30	13.00	13.30	14.30	13.00	13.30	14.00	
5.	Прыжки в длину с разбега м	4.40	4.20	4.00	4.60	4.40	4.20	4.80	4.60	4.40	
6.	Метание гранаты, 700гр\м	36	34	32	38	36	34	40	38	36	
7.	Плавание 100м мин\сек	2.40	2.45	100 б\в	2.35	2.40	2.45	2.25	2.30	2.35	
8.	Льжные гонки 5000м\мин Марш-бросок 8000м\мин	27	28	29	24.30	27	28	23.30	26	27	
9.	Гимнастика: подтягивание ( количество)	10	9	8	13	10	8	13	10	8	
10.	Подъем переворотом, количество	4	3	2	5	4	3				