

Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Кунгурский сельскохозяйственный колледж»



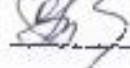
**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине  
**ОУД.06 Физическая культура**  
по профессии 35.01.13 Тракторист машинист сельскохозяйственного  
производства

Рассмотрено на заседании методической  
комиссии

Социально-гуманитарных дисциплин

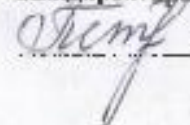
«30» августа 2021 г.

Председатель МК

 О.Б. Тихонова

Утверждаю:

Зам. директора

 Л.И. Петрова

Составитель: Некрасов Д.С., преподаватель

## Оглавление

1. Паспорт.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке .....	5
2.1 Учебные действия, подлежащие проверке.....	5
2.2 Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине .....	7
3. Комплект контрольно-измерительных материалов для оценки освоения учебной дисциплины .....	8
3.1 Общие положения.....	8
3.2 Типовые задания и критерии оценки освоения .....	8
4. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине .....	11
4.1. Общие положения.....	11
4.2. Паспорт .....	11
4.3 Задания для экзаменуемого .....	13
4.4 Пакет преподавателя .....	13

## **1. Паспорт**

1.1. Контрольно-оценочные материалы (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура (0.00 Общеобразовательный цикл).

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

1.2. КОС разработаны на основании положений:

- 1) примерной основной образовательной программы среднего общего образования;
- 2) Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 № 730
- 3) рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

### 2.1 Учебные действия, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих универсальных учебных действий:

Таблица 1

Формирование универсальных учебных действий		Виды аттестации	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Личностные:</b>			
УУД. 01.	Самоопределение - личностное, профессиональное, жизненное самоопределение	тестирование, оценка на практическом занятии <sup>1</sup>	Зачет: - оценка тестирования; - выполнение упражнений.
УУД. 02.	Знание моральных норм, умения выделить нравственный аспект поведения и соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, а также ориентации в социальных ролях и межличностных отношениях		
УУД. 03.	Построение жизненных планов во временной перспективе, позволяющее установить связь учебной деятельности с целями и задачами планируемой профессиональной карьеры		
<b>Регулятивные:</b>			
УУД. 04.	Целеполагание как постановка учебных и познавательных задач на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено		
УУД. 05.	Планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата		
УУД. 06.	Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик		
УУД. 07.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона		
УУД. 08.	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его реального продукта		
УУД. 09.	Оценка – выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению		
<b>Познавательные:</b>			
УУД. 10.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели		
УУД. 11.	Поиск и выделение необходимой информации, в том числе с помощью компьютерных средств, обработка, хранение, защита и использование информации		
УУД. 12.	Моделирование, преобразование моделей с целью выявления общих законов, определение		

<sup>1</sup> задания для обучающихся, выполняемые в рамках проведения практических занятий в КИМах не представлены, входят в состав «Методических рекомендаций для выполнения практических занятий»

	предметных областей		
УУД. 13.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий		
УУД. 14.	Познавательная и личностная рефлексия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности		
УУД. 15.	Смысловое чтение на понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации		
УУД. 16.	Логические универсальные действия: анализ, синтез, сравнение, классификация, установление причинно – следственных связей, построение логической цепи рассуждений		
УУД. 17.	Исследования проблемной области с выделением цели как образа потребного будущего, стратегии и тактики ее достижения		
УУД. 18.	Формулирование проблемы и самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера		
<b>Коммуникативные:</b>			
УУД.19.	Умение слушать и вступать в диалог		
УУД. 20.	Планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия		
УУД. 21.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; умение ставить вопросы		
УУД. 22.	Разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация		
УУД. 23.	Управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера		
УУД. 24.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации		
УУД. 25.	Владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка		

## 2.2 Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Таблица 2

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация (Зачет)	
	Форма контроля	Проверяемые УД	Форма контроля	Проверяемые УД
<b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</b>	Тестирование, оценка на практическом занятии	ОУД.06.УД 1. ОУД.06.УД 2. ОУД.06.УД 3. ОУД.06.УД 4. ОУД.06.УД 5.	оценка тестирования; выполнение упражнений.	ОУД.06.УД 1. ОУД.06.УД 2. ОУД.06.УД 3. ОУД.06.УД 4. ОУД.06.УД 5.
<b>Тема 1.2. Лёгкая атлетика.</b>	Тестирование, оценка на практическом занятии	ОУД.06.УД 6. ОУД.06.УД 7. ОУД.06.УД 8. ОУД.06.УД 9. ОУД.06.УД 10. ОУД.06.УД 11	оценка тестирования; выполнение упражнений.	ОУД.06.УД 6. ОУД.06.УД 7. ОУД.06.УД 8. ОУД.06.УД 9. ОУД.06.УД 10. ОУД.06.УД 11.
<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>	Тестирование, оценка на практическом занятии	ОУД.06.УД 12. ОУД.06.УД 13. ОУД.06.УД 14. ОУД.06.УД 15. ОУД.06.УД 16. ОУД.06.УД 17. ОУД.06.УД 18. ОУД.06.УД 19. ОУД.06.УД 20. ОУД.06.УД 21. ОУД.06.УД 22. ОУД.06.УД 23. ОУД.06.УД 24. ОУД.06.УД 25. ОУД.06.УД 26. ОУД.06.УД 27. ОУД.06.УД 28. ОУД.06.УД 29. ОУД.06.УД 30. ОУД.06.УД 31	оценка тестирования; выполнение упражнений.	ОУД.06.УД 12. ОУД.06.УД 13. ОУД.06.УД 14. ОУД.06.УД 15. ОУД.06.УД 16. ОУД.06.УД 17. ОУД.06.УД 18. ОУД.06.УД 19. ОУД.06.УД 20. ОУД.06.УД 21. ОУД.06.УД 22. ОУД.06.УД 23. ОУД.06.УД 24. ОУД.06.УД 25. ОУД.06.УД 26. ОУД.06.УД 27. ОУД.06.УД 28. ОУД.06.УД 29. ОУД.06.УД 30. ОУД.06.УД 31.

### 3. Комплект контрольно-оценочных материалов для оценки освоения учебной дисциплины

#### 3.1 Общие положения

Основной целью оценки курса учебной дисциплины Физическая культура (ОУД.06 Общеобразовательный цикл) является оценка освоения универсальных учебных действий.

Оценка осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

- оценка выполнения тестовых заданий, практических занятий в ходе текущего контроля;
- оценка тестирования, выполнения упражнений в ходе проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

#### 3.2 Типовые задания и критерии оценки освоения

Упражнения и тесты оценки функциональной и двигательной подготовленности студентов I курса в возрасте 15-16 лет.

##### Тема: Общая физическая подготовка

Упражнения и тесты оценки функциональной и двигательной подготовленности студентов I курса в возрасте 15-16 лет:

##### Тема: Конькобежная подготовка

*Девушки*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
На скоростно-силовую подготовленность бег 330 м (мин.сек)	1,10	1,15	1,30
Равновесие на одной ноге (10 м)	Оценивается визуально		

*Юноши*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
На скоростно-силовую подготовленность бег 330 м (мин.сек)	1,00	1,10	1,20
Равновесие на одной ноге (10 м)	Оценивается визуально		

##### Тема: Лыжная подготовка

*Девушки*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
На общую выносливость - прохождение дистанции 3 км (мин.)	20.0	22.0	25.0
Освоение техники лыжных ходов	Оценивается визуально		

*Юноши*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
На общую выносливость- прохождение дистанции 5 км (мин.)	30.0	32.0	35.0
Освоение техники лыжных ходов	Оценивается визуально		

##### Тема: Лёгкая атлетика.



Упражнения и тесты оценки функциональной и двигательной подготовленности студентов I курса в возрасте 15-16 лет:

*Девушки*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, бег 60 м (сек)	10.0	11.0	12,0
2. На силовую подготовку, поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз в минуту)	35	25	15
3. На общую выносливость, бег 2000 м (мин.,сек)	12.00	13.00	14.00
4. На силовую подготовку: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (раз)	20	15	5

*Юноши*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, бег 60 м (сек)	8.5	9.0	10.5
2. На силовую подготовку, поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз в минуту)	40	35	20
3. На общую выносливость, бег 3000 м (мин.,сек)	14.0	15.00	16.00
4. На силовую подготовку: сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине (раз)	9	7	5

**Тема: Спортивные игры**

Упражнения и тесты оценки функциональной и двигательной подготовленности студентов I курса в возрасте 15-16 лет

**«Волейбол»**

*Девушки*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
Прием и передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера через сетку (количество раз)	15	10	5
Прием и передача мяча снизу двумя руками с набрасывания партнера через сетку (количество раз)	5	4	2
Передача мяча над собой (количество раз)	10	7	4
Подача из 5 попыток	3	2	1

*Юноши*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
Прием и передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера через сетку (количество раз)	20	15	8
Прием и передача мяча снизу двумя руками с набрасывания партнера через сетку (количество раз)	10	7	3
Передача мяча над собой (количество раз)	15	10	5
Подача из 5 попыток	4	3	1

## «Баскетбол»

### *Девушки*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
Ведение мяча правой, левой рукой в сочетании с бегом 4р.х9м (сек)	15	18	23
Бросок одной рукой из-под кольца в прыжке – 5 бросков	3	2	1
Штрафной бросок двумя руками от груди – 10 бросков	3	2	1

### *Юноши*

Направленность занятий	Оценка		
	5	4	3
Ведение мяча правой, левой рукой в сочетании с бегом 4р.х9м (сек)	13	16	21
Бросок одной рукой из-под кольца в прыжке – 5 бросков	4	3	2
Штрафной бросок двумя руками от груди – 10 бросков	4	3	2

#### 4. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

##### 4.1. Общие положения

Предметом оценки на зачете являются умения и знания.

Контроль и оценка на зачете осуществляются с использованием следующих форм и методов:

- тестирование;
- выполнение упражнений

По итогам зачета выставляется оценка по шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

##### 4.2. Паспорт

###### Назначение:

КИМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» способствует формированию у студентов универсальных учебных действий (в соответствии с Программой развития УУД ГБПОУ «Кунгурского сельскохозяйственного колледжа»):

Код УУД <sup>2</sup>	Характеристика универсальных учебных действий
<b>Личностные:</b>	
УУД. 01.	Самоопределение - личностное, профессиональное, жизненное самоопределение
УУД. 02.	Знание моральных норм, умения выделить нравственный аспект поведения и соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, а также ориентации в социальных ролях и межличностных отношениях
УУД. 03.	Построение жизненных планов во временной перспективе, позволяющее установить связь учебной деятельности с целями и задачами планируемой профессиональной карьеры
<b>Регулятивные:</b>	
УУД. 04.	Целеполагание как постановка учебных и познавательных задач на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено
УУД. 05.	Планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата
УУД. 06.	Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик
УУД. 07	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона
УУД. 08.	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его реального продукта
УУД. 09.	Оценка – выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению
<b>Познавательные:</b>	
УУД. 10.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели
УУД. 11.	Поиск и выделение необходимой информации, в том числе с помощью компьютерных средств, обработка, хранение, защита и использование информации
УУД. 12.	Моделирование, преобразование моделей с целью выявления общих

<sup>2</sup> Универсальным учебным действиям присвоен код в соответствии в программой развития, содержащий нумерацию по порядку согласно приведенному перечню (от УУД 1 до УУД 25).

	законов, определение предметных областей
УУД. 13.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий
УУД. 14.	Познавательная и личностная рефлексия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности
УУД. 15.	Смысловое чтение на понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации
УУД. 16.	Логические универсальные действия: анализ, синтез, сравнение, классификация, установление причинно – следственных связей, построение логической цепи рассуждений
УУД. 17.	Исследования проблемной области с выделением цели как образа потребного будущего, стратегии и тактики ее достижения
УУД. 18.	Формулирование проблемы и самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера
<b>Коммуникативные:</b>	
УУД. 19.	Умение слушать и вступать в диалог
УУД. 20.	Планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия
УУД. 21.	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; умение ставить вопросы
УУД. 22.	Разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация
УУД. 23.	Управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера
УУД. 24.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации
УУД. 25.	Владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка

### 4.3 Задания для экзаменуемого

РАССМОТРЕНО  
на заседании МК  
естественных научных дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Председатель МК

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ Т.Л. Тюрикова

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ по дисциплине «Физическая культура»**

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
10. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
11. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
12. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
13. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
14. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
15. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
16. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
17. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
20. Баскетбол. Техника игры в нападении.
21. Волейбол. Техника игры в нападении.

### 4.4 Пакет преподавателя

Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и нормативов.

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья предмета «Физическая культура» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не

продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке. Студенты, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

**Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья**

№п/п	Содержание	Форма оценки
1	Теоретический курс (согласно программы)	Зачет
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл
5	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл
6	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл
7	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Балл
8	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачет
9	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачет
10	Составление комплекса упражнений с учётом темы занятий	Зачет
11	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачет
12	Функциональная проба (тест Руфье)	Оценка
13	Ортостатическая функциональная проба	Оценка
14	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка

**Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу предмета для студентов, временно освобожденных от практических занятий**

Теоретический раздел	Методико-практический раздел
1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. 2. Основы здорового образа жизни. 3. ЛФК в домашних условиях. 4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. 4.1 Костная система и ее функции. 4.2 Мышечная система и ее функции 4.3 Механизмы мышечного сокращения.	«Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)». Составить письменно комплекс УТГ
1. Физиологические системы организма: 1.1. Кровеносная система.	«Оценка физического развития»: -антропометрические измерения;

<p>1.2. Сердечнососудистая система.  1.3. Дыхательная система.  1.4. Нервная система.  2. Физическая подготовка.  3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.  4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>- антропометрические индексы;  - функциональные пробы</p>
<p>1.Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.  2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.  3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.</p>	<p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.</p>
<p>1. Наука о механизмах болезней и здоровья.  2. Средства для повышения иммунитета.  3. Влияние массажа на различные системы организма.  4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.</p>	<p>1.Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.  2. Составить индивидуальную оздоровительную программу.</p>
<p>1.Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий.  2.Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.  3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.</p>	<p>1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p>
<p>1.Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p>	<p>1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.  2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p>