

Министерство образования и науки  
Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Забайкальский транспортный техникум»

«Утверждаю»  
Зам. директора по УПР

\_\_\_\_\_ О.Н. Куткина

«16» мая 2023 года

**Комплект контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине  
ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности СПО

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей

Чита, 2023

**Организация-разработчик:** государственное профессиональное образовательное учреждение «Забайкальский транспортный техникум».

**Разработчик:**

1. Анохова Е.С., преподаватель ГПОУ «Забайкальский транспортный техникум».

Рассмотрено на заседании Методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин Государственного профессионального образовательного учреждения «Забайкальский транспортный техникум».

Протокол заседания методической комиссии № 5 от «16» мая 2023г.

## Содержание

	стр.
1. Паспорт комплекта оценочных средств	4
1.1. Область применения	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программы дисциплины	5
1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении программы дисциплины	5
1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины (табл. 1)	5
2. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений	8
2.1. Комплект материалов для оценки уровня освоения знаний и умений	8

## **I. Паспорт комплекта оценочных средств**

### **1.1. Область применения**

Комплект оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП) по профессиям среднего профессионального образования: по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

#### **Комплект оценочных средств позволяет оценивать следующие результаты:**

ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 04.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.3. Проводить ремонт различных типов двигателей в соответствии с технологической документацией
ПК 3.3. Проводить ремонт трансмиссии, ходовой части и органов управления автомобилей в соответствии с технологической документацией

### **1.2. Система контроля и оценки освоения программы дисциплины «Физическая культура».**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

#### **1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении программы дисциплины**

<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Формы текущего контроля и промежуточной аттестации</b>
Физическая культура	- тестирование; - дифференцированный зачет.

#### **1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины «Физическая культура»**

<b>Основные показатели оценки результата (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам ОК 04.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- оценка выполнения практических работ №1-52,5 - оценка выполнения тестирования (сдача нормативов)
ПК 1.3. Проводить ремонт различных типов двигателей в соответствии с технологической	- оценка выполнения практических работ №1-10

документацией  
 ПК 3.3. Проводить ремонт трансмиссии, ходовой части и органов управления автомобилей в соответствии с технологической документацией

## 2. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений

### 2.1. Комплект материалов для оценки уровня освоения знаний и умений

#### 2.1. Задание 1

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

		кол-во раз (юноши),						
--	--	------------------------	--	--	--	--	--	--

**Оценки уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Задание	Юноши				Девушки			
	Оценка в баллах							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 2000м(девушки)/ 3000м(юноши) (мин)	12,3	13,0	13,30	>14,30	10,30	11,15	11,35	>12,00
Тест Купера в зале (12мин)	Быстрый бег, без снижения темпа	Быстрый бег, с переменной темпа	Бег трусцой	Бег с переходом на шаг	Быстрый бег, без снижения темпа	Быстрый бег, с переменной темпа	Бег трусцой	Бег с переходом на шаг
Бег 100м (сек)	13,20	14,00	14,20	>14,2	15,70	16,00	17,00	>17
Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	<220	200	190	180	<180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	40	30	20	<20	40	30	20	<20
Сгибание и разгибание рук в висе/висе лежа (кол-во раз)	15	12	9	<9	20	15	10	<10
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз/60сек)	50	47	43	<35	45	40	35	<30
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	<30	40	35	30	<30
«Берпи»	20	17	14	<10	18	15	12	<10
Прыжки через скакалку	140	130	120	Менее 110	150	140	130	Менее 110
Суммарное количество баллов	<b>30-35</b>	<b>26-29</b>	<b>22-28</b>	<b>Менее 20</b>	<b>30-35</b>	<b>26-29</b>	<b>22-28</b>	<b>Менее 20</b>

Оценка за тест	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.
----------------	------	------	-------	---------	------	------	-------	---------

### Сводная таблица

Результаты обучения по дисциплине	Промежуточная аттестация по дисциплине	
	Практические занятия	Дифференцированный зачет
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	+	+
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	+	+
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	+	+
ПК 1.3. Проводить ремонт различных типов двигателей в соответствии с технологической документацией		+
ПК 3.3. Проводить ремонт трансмиссии, ходовой части и органов управления автомобилей в соответствии с технологической документацией	+	+