

государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение  
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»



**ТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора

С.Н. Нагиева/

09.02.2023

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

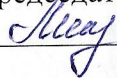
для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**  
(технологический профиль профессионального образования)

**Рассмотрено и одобрено на заседании**  
Предметной цикловой комиссией  
*«Не выпускающая студентов на  
государственную итоговую аттестацию»*

Протокол №2  
от 21 октября 2023г.

Председатель ПЦК



Е.В. Меньшикова

**Разработчик:**

ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»

**Кашапов Тагир Талгатович**, преподаватель высшей квалификационной категории

### Пояснительная записка

КОС промежуточной аттестации предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих учебную дисциплину *СГ.04 «Физическая культура»*.

КОС разработаны в соответствии требованиями ОПОП СПО по профессии 09.02.06, квалификации *Сетевое и системное администрирование*, рабочей программы учебной дисциплины.

**Учебная дисциплина осваивается в течение 3,4,5,6, семестра в объеме 126 часов.**

КОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме: зачета, дифференцированного *зачета*.

По результатам изучения учебной дисциплины *СГ.04 «Физическая культура»* студент должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средства профилактики перенапряжения

уметь:

- использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения
- жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

КОС промежуточной аттестации имеют своей целью определение сформированности общих и профессиональных компетенций:

ОК

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

**I. Форма промежуточной аттестации:** зачет, дифференцированный зачет

### **3 семестр**

**Сдача контрольных нормативов**

**Раздел:** Легкая атлетика

Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, метание гранаты.

Оценка техники бега

**Раздел:** Спортивные игры(баскетбол)

Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры в баскетбол, знания правил игры в баскетбол.

**Раздел:** Лыжная подготовка

Оценка за выполнение техники лыжных ходов.

Бег на время 5км(юн);3км(дев)

**Раздел:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно- тренировочные занятия

Оценка выставляется за техническое выполнение нормативов ППФП.

### **4 семестр**

**Сдача контрольных нормативов**

**Раздел:** Легкая атлетика

Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, метание гранаты.

Оценка техники бега

**Раздел:** Спортивные игры(баскетбол)

Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры в баскетбол, знания правил игры в баскетбол.

**Раздел:** Лыжная подготовка

Оценка за выполнение техники лыжных ходов.

Бег на время 5км(юн);3км(дев)

**Раздел:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно- тренировочные занятия

Оценка выставляется за техническое выполнение нормативов ППФП.

### **5 семестр**

**Сдача контрольных нормативов**

**Раздел:** Легкая атлетика

Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, метание гранаты.

Оценка техники бега

**Раздел:** Спортивные игры(волейбол)

Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры в волейбол, знания правил игры в волейбол.

**Раздел:** Лыжная подготовка

Оценка за выполнение техники лыжных ходов.

Бег на время 5км(юн);3км(дев)

**Раздел:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно- тренировочные занятия

Оценка выставляется за техническое выполнение нормативов ППФП.

**6 семестр**

**Сдача контрольных нормативов**

**Раздел:** Легкая атлетика

Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, метание гранаты.

Оценка техники бега

**Раздел:** Спортивные игры(волейбол)

Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры в волейбол, знания правил игры в волейбол.

**Раздел:** Лыжная подготовка

Оценка за выполнение техники лыжных ходов.

Бег на время 5км(юн);3км(дев)

**Раздел:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно- тренировочные занятия

Оценка выставляется за техническое выполнение нормативов ППФП.

**Сдача контрольных нормативов**

**Раздел:** Легкая атлетика

Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, метание гранаты.

Оценка техники бега

**Раздел:** Спортивные игры(волейбол)

Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры в волейбол, знания правил игры в волейбол.

**Раздел:** Лыжная подготовка

Оценка за выполнение техники лыжных ходов.

Бег на время 5км(юн);3км(дев)

**Раздел:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно- тренировочные занятия

Оценка выставляется за техническое выполнение нормативов ППФП.

## II Курс

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,8	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м,мин,с	1,30	1,33	1,38	1,53	2,08	2,12
Бег 1000 м,мин,с	3,28	3,40	3,55	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,50	11,35	12,20
Бег 3000 м,мин,с	13,30	14,10	14,55	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	22	20	18
700 г,м	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,55	4,35	4,20	3,50	3,40	3,20
Подтягивание, раз	11	9	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	38	36	33
Плавание 50 м,с	48	54	б/у	55	70	б/у
Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	17,50	19,00	20,00
5 км,мин,с	25,00	26,00	27,30	33,30	35,30	37,00
10 км,мин,с	55	57	65	-	-	-

<b>Марш-бросок:</b>	-	-	-	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
<b>3 км,мин</b>						
<b>5 км,мин</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	-	-	-
<b>Тесты по ШФП</b>						

### Ш Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>Бег 100 м,с</b>	<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>14,5</b>	<b>15,8</b>	<b>16,8</b>	<b>17,8</b>
<b>Бег 500 м,мин,с</b>	<b>1,28</b>	<b>1,32</b>	<b>1,35</b>	<b>1,50</b>	<b>2,02</b>	<b>2,08</b>
<b>Бег 1000 м,мин,с</b>	<b>3,25</b>	<b>3,35</b>	<b>3,50</b>	-	-	-
<b>Бег 2000 м,мин,с</b>	-	-	-	<b>10,45</b>	<b>11,30</b>	<b>12,10</b>
<b>Бег 3000 м,мин,с</b>	<b>13,15</b>	<b>13,53</b>	<b>14,10</b>	-	-	-
<b>Метание гранаты:</b>						
<b>500 г,м</b>	-	-	-	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>19</b>
<b>700 г,м</b>	<b>42</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	-	-	-
<b>Прыжки в длину с разбега, с,см</b>	<b>4,58</b>	<b>4,38</b>	<b>4,25</b>	<b>3,55</b>	<b>3,45</b>	<b>3,25</b>
<b>Подтягивание, раз</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	-	-	-
<b>Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз</b>	-	-	-	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>34</b>
<b>Плавание 50 м,с</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>6/у</b>	<b>53</b>	<b>75</b>	<b>6/у</b>
<b>Бег на лыжах:</b>						
<b>3 км,мин,с</b>	-	-	-	<b>17,45</b>	<b>18,50</b>	<b>19,55</b>
<b>5 км,мин,с</b>	<b>24,50</b>	<b>25,50</b>	<b>27,20</b>	<b>33,20</b>	<b>35,20</b>	<b>36,45</b>
<b>10 км,мин,с</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	-	-	-

<b>Марш-бросок:</b>	-	-	-	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>21</b>
<b>3 км,мин</b>						
<b>5 км,мин</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	-	-	-
<b>Тесты по ШФП</b>						

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>Бег 100 м,с</b>	<b>13,2</b>	<b>13,5</b>	<b>14,2</b>	<b>15,6</b>	<b>16,5</b>	<b>17,5</b>
<b>Бег 500 м,мин,с</b>	<b>1,25</b>	<b>1,30</b>	<b>1,32</b>	<b>1,45</b>	<b>2,00</b>	<b>2,05</b>
<b>Бег 1000 м,мин,с</b>	<b>3,20</b>	<b>3,25</b>	<b>3,30</b>	-	-	-
<b>Бег 2000 м,мин,с</b>	-	-	-	<b>10,40</b>	<b>11,25</b>	<b>12,00</b>
<b>Бег 3000 м,мин,с</b>	<b>12,30</b>	<b>13,30</b>	<b>14,30</b>	-	-	-
<b>Метание гранаты:</b>						
<b>500 г,м</b>	-	-	-	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>20</b>
<b>700 г,м</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	-	-	-
<b>Прыжки в длину с разбега, с,см</b>	<b>5,00</b>	<b>4,45</b>	<b>4,40</b>	<b>3,58</b>	<b>3,50</b>	<b>3,30</b>
<b>Подтягивание, раз</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	-	-	-
<b>Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз</b>	-	-	-	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>
<b>Плавание 50 м,с</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>б/у</b>	<b>50</b>	<b>65</b>	<b>б/у</b>
<b>Бег на лыжах:</b>						
<b>3 км,мин,с</b>	-	-	-	<b>17,40</b>	<b>18,40</b>	<b>19,45</b>
<b>5 км,мин,с</b>	<b>24,40</b>	<b>25,35</b>	<b>27,00</b>	<b>33,10</b>	<b>35,00</b>	<b>36,10</b>
<b>10 км,мин,с</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	-	-	-



<b>Марш-бросок:</b>						
<b>3 км,мин</b>	-	-	-	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
<b>5 км,мин</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	-	-	-
<b>Тесты по ПШФП</b>						