

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Предметная цикловая комиссия «Выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
С.И. Нагиева
17.10.2024



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

для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
(технологический профиль профессионального образования)

Рассмотрено и одобрено на заседании
Предметной цикловой комиссии «Не выпускающая
студентов на государственную итоговую аттестацию»
Протокол № 1 от 20 сентября 2024 г.
Председатель ПЦК Меншикова Е.В. Меншикова

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 с требованиями ООП СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автомобильных средств, квалификации *Специалист по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств*, учебным планом по специальности.

Учебная дисциплина осваивается в течение 4,6, 8 семестр в объеме 126 часов.

КОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме: *дифференцированный зачет*.

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

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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: *дифференцированный зачет*

4 семестр

Сдача контрольных нормативов

Раздел: Легкая атлетика

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

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: Конькобежная подготовка

Оценка за выполнение техники передвижения на коньках, бег на коньках 100м на время.

Раздел: ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)

Оценка ставится за выполнение тестов по ППФП

II. Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

6 семестр

Сдача контрольных нормативов

Раздел: Легкая атлетика

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

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: Конькобежная подготовка

Оценка за выполнение техники передвижения на коньках, бег на коньках 100м на время.

Раздел: ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)

Оценка ставится за выполнение тестов по ППФП

III. Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

8 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: Конькобежная подготовка

Оценка за выполнение техники передвижения на коньках, бег на коньках 100м на время.

Раздел: ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)

Оценка ставится за выполнение тестов по 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	-	-	-
Марш-бросок:						
3 км,мин	-	-	-	18	20	22
5 км,мин	28	30	32	-	-	-
Тесты по ППФП						

III 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	13,5	13,8	14,5	15,8	16,8	17,8
Бег 500 м,мин,с	1,28	1,32	1,35	1,50	2,02	2,08
Бег 1000 м,мин,с	3,25	3,35	3,50	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,45	11,30	12,10
Бег 3000 м,мин,с	13,15	13,53	14,10	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	24	22	19
700 г,м	42	37	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,58	4,38	4,25	3,55	3,45	3,25
Подтягивание, раз	12	10	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	40	38	34
Плавание 50 м,с	45	50	6/у	53	75	6/у
Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	17,45	18,50	19,55
5 км,мин,с	24,50	25,50	27,20	33,20	35,20	36,45
10 км,мин,с	53	55	60	-	-	-
Марш-бросок:						
3 км,мин	-	-	-	17	19	21
5 км,мин	27	29	31	-	-	-
Тесты по ППФП						

IV 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	13,2	13,5	14,2	15,6	16,5	17,5
Бег 500 м,мин,с	1,25	1,30	1,32	1,45	2,00	2,05
Бег 1000 м,мин,с	3,20	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,40	11,25	12,00
Бег 3000 м,мин,с	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	26	24	20
700 г,м	44	40	38	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	5,00	4,45	4,40	3,58	3,50	3,30
Подтягивание, раз	14	11	10	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	42	40	38
Плавание 50 м,с	42	48	б/у	50	65	б/у
Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	17,40	18,40	19,45
5 км,мин,с	24,40	25,35	27,00	33,10	35,00	36,10
10 км,мин,с	50	52	58	-	-	-
Марш-бросок:						
3 км,мин	-	-	-	16	18	20
5 км,мин	26	28	30	-	-	-
Тесты по ППФП						

