

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Сляжнова»



**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора

*С.Н. Нагиева* /С.Н. Нагиева/

30.08.2022

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

для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

*09.02.01 Компьютерные системы и комплексы*  
(технологический профиль профессионального образования)

**Рассмотрено и одобрено на заседании**  
Предметной цикловой комиссией  
«Информационные технологии»  
Протокол №14  
от 29 августа 2022 г.  
Председатель ПЦК

  
\_\_\_\_\_ Н.В.Кадочникова

**Разработчик:**

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

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

**Сабирзянов Наиль Насихович**, 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 09.02.01, квалификации *Компьютерные системы и комплексы* рабочей программы учебной дисциплины.

Учебная дисциплина осваивается в течение 4-6 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**

#### **1 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)

### **II. Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет**

#### **2 семестр**

##### **Сдача контрольных нормативов**

Раздел: Конькобежная подготовка

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

Раздел: Гимнастика

Оценка выставляется за техническое выполнение гимнастических упражнений.

**Раздел: Настольный теннис**

Оценка выставляется за выполнение техники игры

**Раздел: Плавание**

Оценка выставляется за выполнение техники передвижения на воде.

## 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 ШФП						

### Ш 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	б/у	53	75	б/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 ШФП						

#### 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 ШФП						