

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



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

С.Н. Нагиева / С.Н. Нагиева/

30.08.2022

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 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

Пояснительная записка

КОС промежуточной аттестации предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих учебную дисциплину *ОУД.06 «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 I-II семестра в объеме 116 часов.

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

По результатам изучения учебной дисциплины *ОУД.06 «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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

I. Форма промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный 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.

Контрольные нормативы:

I 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	14,0	14,5	15,0	16,2	17,5	18,0
Бег 500 м,мин,с	1,32	1,35	1,40	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м,мин,с	3,30	3,45	4,00	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м,мин,с	14,00	14,40	15,10	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г,м	-	-	-	20	18	15
700 г,м	38	33	29	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание, раз	10	8	6	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	35	30	27
Плавание 50 м,с	48	54	б/у	60	75	б/у
Бег на лыжах:						
3 км,мин,с	-	-	-	18,00	19,30	22,00
5 км,мин,с	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
10 км,мин,с	57	59	60	-	-	-
Марш-бросок:						
3 км,мин	-	-	-	19	21	23
5 км,мин	30	32	34	-	-	-
Тесты по ШФП						