

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



**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора

*С.Н. Нагиева* /С.Н. Нагиева/

06.04.2023

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.09 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 №7  
от 22 марта 2023г.  
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.09 «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 98 часов.**

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

По результатам изучения учебной дисциплины *ОУД.09 «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 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, 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.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные и метапредметные)	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>

	<p>областей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять свои задачи в рамках общего с другими людьми дела.</li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- испытывать чувство гордости за достижения родной страны, в горечи из-за ее неудач и бед, в уважении к ее историческому прошлому и в бережном отношении к народной памяти, национальным и культурным традициям.</li> </ul>

<p>общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>		
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Понимать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать здоровый образ жизни, ответственное отношение к своему здоровью;</li> <li>- формировать потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- формировать активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</li> </ul>

## Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

### I. Форма промежуточной аттестации: 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)

**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.

#### 2 семестр

**Раздел:** Гимнастика

Оценка выставляется за техническое выполнение гимнастических упражнений.

**Сдача контрольных нормативов**

**Раздел:** Настольный теннис

Оценка выставляется за выполнение техники игры

**Раздел:** ППФП (Профессионально прикладная физическая подготовка)

Оценка выставляется за выполнение тестов по ППФП

**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 ПШФП						