

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



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
С.Н. Нагиева  
26.01.2024

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

для реализации Программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)  
по профессии

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**  
на базе среднего общего образования  
(технологический профиль профессионального образования)

**Рассмотрено и одобрено на заседании**

Предметной цикловой комиссии «Не выпускающая  
студентов на государственную итоговую аттестацию»

Протокол № 6 от 24 января 2024 г.

Председатель ПЦК Меньшикова Е.В. Меньшикова

**Разработчики:**

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 «Адаптивная физическая культура»*.

КОС разработаны в соответствии с требованиями ООП по профессии 15.01.05, квалификации *Сварщик*, учебным планом по специальности.

Учебная дисциплина осваивается в течение 2 семестров в объеме 36 часов.

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

По результатам изучения учебной дисциплины *СГ.04 «Адаптивная 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.

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих 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

#### 1. Основы здорового образа жизни.

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

Легкая атлетика: бег 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м.

Спортивные игры:

Баскетбол, техника владение мячом, броски мяча в корзину с места, в прыжке. Игра по упрощённым правилам. Судейство.

Волейбол, стойка, перемещение, передачи и прием мяча, атакующий удар, блокирование.

Двухсторонняя игра.

Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.

#### 2. Физическая культура в обеспечении здоровья

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

Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах. Сдача нормативов 1 км (д.), 2 км (ю.).

Атлетическая гимнастика: сдача контрольных тестов по общей физической подготовке (прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (ю.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (д.), поднимание туловища из положения лежа за 30 с., челночный бег 4x10 м.

Легкая атлетика: бег 100 м (д.), 200 м (ю.), 500 м. (без учета времени).

#### 3. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.

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

Легкая атлетика: бег 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м.

Спортивные игры:

Баскетбол, техника владение мячом, броски мяча в корзину с места, в прыжке. Игра по упрощённым правилам. Судейство.

Волейбол, стойка, перемещение, передачи и прием мяча, атакующий удар, блокирование.

Двухсторонняя игра.

Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.

#### 4. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

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

Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах. Сдача нормативов 1 км (д.), 2 км (ю.).

Атлетическая гимнастика: сдача контрольных тестов по общей физической подготовке (прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (ю.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (д.), поднимание туловища из положения лежа за 30 с., челночный бег 4x10 м.

Легкая атлетика: бег 100 м (д.), 200 м (ю.), 500 м. (без учета времени).

#### 5. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

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

Легкая атлетика: бег 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м.

Спортивные игры:

Баскетбол, техника владение мячом, броски мяча в корзину с места, в прыжке. Игра по упрощённым правилам. Судейство.

Волейбол, стойка, перемещение, передачи и прием мяча, атакующий удар, блокирование.

Двухсторонняя игра.

Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.

#### 6. Физическая культура в профессиональной деятельности.

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

Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах. Сдача нормативов 1 км (д.), 2 км (ю.).

Атлетическая гимнастика: сдача контрольных тестов по общей физической подготовке (прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (ю.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (д.), поднятие туловища из положения лежа за 30 с., челночный бег 4х10 м.

Легкая атлетика: бег 100 м (д.), 200 м (ю.), 500 м. (без учета времени).

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов**

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						