

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



**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 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 Меня 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 «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 «Физическая культура»* студент должен

уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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)

Сдача контрольных нормативов

1. Раздел: Легкая атлетика

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

Оценка техники бега

2. Раздел: Спортивные игры(баскетбол)

Сдача контрольных нормативов в выполнении технических элементов игры в баскетбол, знания правил игры в баскетбол.

3. Раздел: Лыжная подготовка

Оценка за выполнение техники лыжных ходов.

Бег на время 5км (юн); 3км (дев)

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:	-	-	-	18,00	19,30	22,00
3 км,мин,с						
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:	-	-	-	19	21	23
3 км,мин						
5 км,мин	30	32	34	-	-	-
Тесты по ППФП						