

государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение  
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»  
Предметная цикловая комиссия «Рабочие профессии»



**УТВЕРЖДЕНО**

Заместитель директора

/С.Н. Нагиева/

23.03.2021

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования  
(по отраслям)**

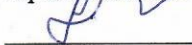
**Рассмотрено и одобрено на заседании**

Предметной цикловой комиссии

*Дисциплины социально-экономического цикла*

Протокол № 8 от 17 марта 2021 г.

Председатель ЦК

  
В.М. Микрюков

**Разработчик:**

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

**Кашапов Тагир Талгатович**, преподаватель первой 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 с требованиями ОПОП по профессии 13.01.10, квалификации *Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования*, учебным планом профессии. Учебная дисциплина осваивается в течение 4 семестров в объеме 256 часов.

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

КОС промежуточной аттестации имеют своей целью определение сформированности общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

### I. Форма промежуточной аттестации: зачеты

#### 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)

#### 2 семестр

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

Раздел: Лыжная подготовка

Оценка за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Бег на лыжах 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.

#### 3 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.

### II. Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

#### 4 семестр

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

Раздел: Конькобежная подготовка

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

**Раздел:** Настольный теннис

Оценка выставляется за выполнение техники игры

**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	6/у	60	75	6/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						
--------------	--	--	--	--	--	--

## 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	6/у	55	70	6/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						

## III 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
<b>Бег 100 м,с</b>	<b>13,2</b>	<b>13,5</b>	<b>14,2</b>	<b>15,6</b>	<b>16,5</b>	<b>17,5</b>
<b>Бег 500 м,мин,с</b>	<b>1,25</b>	<b>1,30</b>	<b>1,32</b>	<b>1,45</b>	<b>2,00</b>	<b>2,05</b>
<b>Бег 1000 м,мин,с</b>	<b>3,20</b>	<b>3,25</b>	<b>3,30</b>	-	-	-
<b>Бег 2000 м,мин,с</b>	-	-	-	<b>10,40</b>	<b>11,25</b>	<b>12,00</b>
<b>Бег 3000 м,мин,с</b>	<b>12,30</b>	<b>13,30</b>	<b>14,30</b>	-	-	-
<b>Метание гранаты:</b>						
<b>500 г,м</b>	-	-	-	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>20</b>
<b>700 г,м</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	-	-	-
<b>Прыжки в длину с разбега, с,см</b>	<b>5,00</b>	<b>4,45</b>	<b>4,40</b>	<b>3,58</b>	<b>3,50</b>	<b>3,30</b>
<b>Подтягивание, раз</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	-	-	-
<b>Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз</b>	-	-	-	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>
<b>Плавание 50 м,с</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>б/у</b>	<b>50</b>	<b>65</b>	<b>б/у</b>
<b>Бег на лыжах:</b>						
<b>3 км,мин,с</b>	-	-	-	<b>17,40</b>	<b>18,40</b>	<b>19,45</b>
<b>5 км,мин,с</b>	<b>24,40</b>	<b>25,35</b>	<b>27,00</b>	<b>33,10</b>	<b>35,00</b>	<b>36,10</b>
<b>10 км,мин,с</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	-	-	-
<b>Марш-бросок:</b>						
<b>3 км,мин</b>	-	-	-	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
<b>5 км,мин</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	-	-	-
<b>Тесты по ПШФП</b>						