

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-производственной работе
О.В. Фомичева
2023г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по текущему контролю успеваемости
и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА /
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

Санкт-Петербург
2023г.

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.06
Сетевое и системное администрирование в соответствии с рабочей программой учебной
дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен на заседании методического совета
СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

Протокол № 2 от «15» 11 2023 г.

Комплект контрольно-оценочных средств одобрен на заседании цикловой комиссии
информационных технологий

Протокол № 4 от «21» 11 2023 г.

Председатель цикловой комиссии: Караченцева М.С. 

Разработчики: преподаватели СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

1. В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9	-организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2.Формы текущего контроля и оценивания по учебной дисциплине «Физическая культура» по специальностям:

Бег на дистанцию 100м
Бег на дистанцию 500 м (девушки) Бкг на дистанци. 1000 м (юнощи)
Прием мяча сверху 2-я руками , прием мяча снизу 2-я руками (кол-во раз).
Форма КОС (текущая) (март)
Подтягивание на перекладине (кол. раз) Поднимание туловища (1 мин / раз) Прыжок в длину с места (м, см).
Передача 2-х мячей в паре 10раз (сек.)
Форма КОС (текущая) (май)
Поднос ног к перекладине (кол. раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) Челночный бег с мячом 10х4 (сек.) Тройной прыжок с места (м/см.)

2 курс

Контрольные точки №1 (ноябрь)

№ п/П ТУ	Наименование тестового упражнения	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
1	2	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Бег – 100 м (сек)	14.6	15.1	15.6	15.6	16.1	16.6
ТУ 2	Бег – 500м (мин/сек)	-	-	-	1.43	1.53	2.03
ТУ -3	Бег – 1000м (мин/сек)	3.22	3.37	3.52	-	-	-
ТУ -4	Прием и передача мяча в парах сверху	20	18	16	16	14	12

	через сетку 2-мя руками (кол-во раз)						
ТУ - 5	Прием и передача мяча в парах через сетку снизу (кол-во раз)	20	18	16	16	14	12

Контрольные точки №2 (март)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	11	10	-	-	-
ТУ 2	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	39	34	29
ТУ -3	Прыжок в длину с места (м/см)	2.30	2.20	2.15	2.15	2.05	1.95
ТУ -4	Броски в кольцо с линии штрафного броска (10 бросков, кол. Попаданий)	5	4	3	3	2	1

Контрольные точки №3 (май)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Поднимание ног до перекладины (кол-во раз)	12	11	10	-	-	-
ТУ 2	Сгибание-разгибание рук в упоре	-	-	-	14	13	12

	лежа						
ТУ -3	Челночный бег с мячом 10X4 (сек)	34.0	36.0	38.0	38.0	40.0	42.0
ТУ -4	Тройной прыжок с места (м/см)	9.15	8.45	8.15	8.15	7.45	7.15

3 курс

Контрольные точки №1 (ноябрь)

№ п/п ТУ	Наименование тестового упражнения	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Бег – 100 м (сек)	14.4	14.9	15.4	15.4	15.9	16.4
ТУ 2	Бег – 500м (мин/сек)	-	-	-	1.40	1.50	2.00
ТУ -3	Бег – 1000м (мин/сек)	3.20	3.35	3.50	-	-	-
ТУ -4	Нижняя подача по зонам (7 подач)	6	5	4	5	4	3
ТУ - 5	Верхняя подача по зонам (7 подач)	5	4	3			

Контрольные точки №2 (март)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	12	11	-	-	-
ТУ 2	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	40	35	30

ТУ -3	Прыжок в длину с места (м/см)	2.35	2.25	2.20	2.20	2.10	2.00
ТУ -4	Броски в кольцо с линии штрафного броска (10 бросков, кол. попаданий)	6	5	4	4	3	2

Контрольные точки №3 (май)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Броски в кольцо из под защитника (3 попытки. Кол-во попаданий)	2	1	выполнить правильно	2	1	выполнить правильно
ТУ 2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	15	14	13
ТУ -3	Челночный бег с мячом 10X4 (сек)	33.0	35.0	37.0	37.0	39.0	41.0
ТУ -4	Тройной прыжок с места (м/см)	9.20	8.50	8.20	8.20	7.50	7.20

2 Формы промежуточной аттестации, оценочные средства и критерии оценки.

КОС включает оценочные материалы, и критерии оценки для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Материалы к зачету

Зачетные требования на 2 курс 1 семестр (зимний)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Бег 100м (сек.)	14,6	15,1	15,6	15,6	16,1	16,6
ТУ 2	Бег 500м (мин/сек)	-	-	-	1,43	1,53	2,03
ТУ -3	Бег 1000м (мин/сек)	3,22	3,37	3,52	-	-	-
ТУ -4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	11	10	-	-	-
ТУ-5	Поднимание туловища за 1 мин.(кол-во раз)	-	-	-	39	34	29
ТУ-6	Прием- передача в/б мяча сверху в парах через сетку(кол-во раз)	20	18	16	16	14	12
ТУ-7	Прием – передача в/б мяча снизу в парах через сетку (кол-во раз)	20	18	16	16	14	12

Зачетные требования 2 курс 2 семестр (летний)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Поднимание ног до перекладины (кол-во раз)	12	11	10	-	-	-
ТУ 2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	14	13	12
ТУ 3	Броски в кольцо с линии штрафного броска (10 бросков, кол.попаданий)	5	4	3	3	2	1
ТУ -4	Тройной прыжок с места (м/см)	9,15	8,45	8,15	8,15	7,45	7,15
ТУ-5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	11	10	-	-	-
ТУ-6	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	39	34	29
ТУ-7	Челночный бег с мячом 10х4(сек)	34,0	36,0	38,0	38,0	40,0	42,0
ТУ-8	Прыжок в длину с места с двух ног (м/см)	2,30	2,20	2,15	2,15	2,05	1,95

Зачетные требования на 3 курс 1 семестр (зимний)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Бег 100м (сек.)	14,4	14,9	15,4	15,4	15,9	16,4
ТУ 2	Бег 500м (мин/сек)	-	-	-	1,40	1,50	2,00
ТУ -3	Бег 1000м (мин/сек)	3,20	3,35	3,50	-	-	-

ТУ -4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	12	11	-	-	-
ТУ-5	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	40	35	30
ТУ-6	Нижняя подача по зонам (7 подач)	6	5	4	5	4	3
ТУ-7	Верхняя подача по зонам (7 подач)	5	4	3			

Зачетные требования 3 курс 2 семестр (летний)

№ п/п ТУ	Наименование тестовое упражнение	Оценочные критерии					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
ТУ 1	Подтягивание на перекладине	13	12	11	-	-	-
ТУ 2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	14	13
ТУ 3	Броски в кольцо из под защитника (3 попытки. Кол-во попаданий)	2	1	выполнить правильно	2	1	выполнить правильно
ТУ -4	Тройной прыжок с места (м/см)	9,20	8,50	8,20	8,20	7,50	7,20
ТУ-5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	12	11	-	-	-
ТУ-6	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	40	35	30
ТУ-7	Броски в кольцо с линии штрафного броска (10 бросков, кол. попаданий)	6	5	4	4	3	2
ТУ-8	Прыжок в длину с места с двух ног (м/см)	2,35	2,25	2,20	2,20	2,10	2,00

3.Требования к дифференцированному зачету по учебной дисциплине «Физическая культура».

Дифференцированный зачет по учебной дисциплине «Физическая культура» выставляется на основании данных выполнения обучающимся тестовых упражнений по текущей и промежуточной аттестациям , усвоения полного объема учебного материала, качества его выполнения в соответствии с ФГОС по специальностям.