

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.