МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОПАВЛОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Согласован Директор ООО «Кировский РИВЦ» _____ С.Б. Нех «01» февраля 2024 г.	Утвержден приказом ГБПОУ НМТ от 01.02.2024 г. № 1-уч Директор ГБПОУ НМТ _____ И.В. Малеев «01» февраля 2024 г.

Комплект контрольно-оценочных средств
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ
(базовый уровень)

ОДОБРЕН
предметно-цикловой комиссией
общепрофессиональных и
профессиональных дисциплин
Протокол № 6 от «31» января 2024 г.

Председатель предметно-цикловой
комиссии общепрофессиональных и
профессиональных дисциплин

_____ Е.У. Барышникова

г. Новопавловск
2024 г.

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины СГ.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	**Умения**	**Знания**
ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Код и наименование основных показателей оценки результатов (ОПОР)	Код и наименование элемента практического опыта	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
1	2	3	4
ОК.3,4,6,7,8		У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	31. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека. 32. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека. 33. Роль физической культуры в социальном развитии человека. 34. Основы здорового образа жизни.

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16.4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14.8	15.6	16.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до Z 90^0 в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)

	лежа на низкой перекладине)	56	15(20)	13(15)	9 (12)

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1 3 5	14.0 13.9 13.2	14.05 14.03 13.9	14.3 14.4 14.4
2	Бег 500 м (сек)	1 3 5	1.30 1,30 1,30	1.40 1.40 1,40	1.47 1.47 1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1 3 5	13,25 12.50 12.0	13,50 13.0 13.05	14.00 13,30 14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 4 6	230 235 240	215 230 235	200 215 230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30')	12 34 56	75 80 85	70 75 80	65 70 75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12 34 56	35 40 45	30 35 40	25 30 35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12 34 56	35 40 45	30 35 40	25 30 35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8

		34 56	14 16	12 14	10 12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперёд из	2	19	21	25
	положения сидя (см)	4	13	16	19
		6	19	16	13

Задания для промежуточной аттестации

Темы рефератов промежуточного контроля для студентов освобождённых по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и

отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

19. Основы спортивной тренировки.

20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат

28. Гиподинамия, гипокинезия

29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

Перечень практических навыков промежуточного контроля

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16.4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14.8	15.6	16.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25

		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 3 5	175 180 185	160 170 175	150 160 165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12 34 56	135 140 145	125 130 135	120 125 130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до Z 90^0 в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12 34 56	40(12) 42(14) 45(15)	35(10) 37(12) 40(13)	30 (8) 32(10) 35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2 4 6	11.8 11.1 10.2	12.0 11.5 10.5	12.5 11.8 11.1
8	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	2 4 6	20 20 20	17 17 17	14 14 14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке,лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12 34 56	12(12) 14(15) 15(20)	10 (9) 12(12) 13(15)	7 (6) 8 (9) 9 (12)

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1 3 5	14.0 13.9 13.2	14.05 14.03 13.9	14.3 14.4 14.4
2	Бег 500 м (сек)	1 3	1.30 1,30	1.40 1.40	1.47 1.47

		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1 3 5	13,25 12.50 12.0	13,50 13.0 13.05	14.00 13,30 14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 4 6	230 235 240	215 230 235	200 215 230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30')	12 34 56	75 80 85	70 75 80	65 70 75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12 34 56	35 40 45	30 35 40	25 30 35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12 34 56	35 40 45	30 35 40	25 30 35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12 34 56	12 14 16	10 12 14	8 10 12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2 4 6	10.5 9.7 8.8	10.8 10.2 9.2	11.0 10.5 9.7
10	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	2 4 6	19 13 19	21 16 16	25 19 13