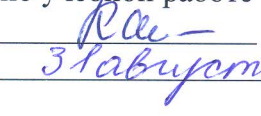


**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
ИМ. ПРОФ. М. А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»**
(СПбГУТ)
Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
 Н.В. Калинина
2022 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

программа подготовки специалистов среднего звена

10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем
(код и наименование специальности)

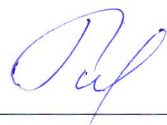
квалификация
техник по защите информации

Санкт-Петербург
2022

Комплект контрольно-оценочных средств составлен в соответствии с ППССЗ по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем и рабочей программой по учебной дисциплине ОУД.06.Физическая культура.

Составитель:

Преподаватель



С.К. Гиль

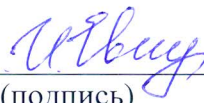
(подпись)

ОБСУЖДЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии №8 (гуманитарных дисциплин)

09 февраля 2022 г., протокол №6

Председатель предметной (цикловой) комиссии:



И.П. Евнукова

(подпись)

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

16 февраля 2022 г., протокол №4

Оглавление

Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
1. Результаты освоения учебной дисциплины.....	4
2. Оценка освоения учебной дисциплины	7
2.1. Формы и методы оценивания	7
2.2. Перечень контрольно-оценочных средств.....	7
2.3. Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации.....	9
2.4. Критерии оценивания.....	17

Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Результатом освоения дисциплины ОУД. 06 Физическая культура является освоение обучающимся материала в объёме предусмотренном ФГОС СОО в рамках реализации ФГОС СПО по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем и рабочей программой по дисциплине, а также общих компетенций и предметных результатов, познавательных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий.

Форма промежуточной аттестации – зачет/дифференцированный зачет

1. Результаты освоения учебной дисциплины

1.1. В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка сформированности компетенций, предметных результатов и универсальных учебных действий.

Таблица 1

Код и наименование предметных результатов	Код и наименование универсальных учебных действий
Пр 01 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	П 01 Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи
Пр 02 знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	П 02 Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках.
Пр 03 знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	П 03 Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.
Пр 04 характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	П 04 Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития.
Пр 05 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	П 05 Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск

	возможностей для широкого переноса средств и способов действия.
Пр 06 составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	П 06 Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.
Пр 07 выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	П 07 Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности
Пр 08 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Р 01 Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута
Пр 09 практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	Р 02 Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали.
Пр 10 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	Р 03 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.
Пр 11 определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	Р 04 Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели
Пр 12 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Р 05 Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты.
Пр 13 владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Р 06 Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели.
Р 07 Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	
К 01 Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.	
К 02 При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);	

К 03 Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия

К 04 Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

К 05 Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

2. Оценка освоения учебной дисциплины

2.1. Формы и методы оценивания

Основной целью оценки теоретического курса общеобразовательной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является оценка освоенных компетенций и универсальных учебных действий.

Оценка осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля согласно п.2.6 и п.2.10 Положения о текущем контроле успеваемости обучающихся Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля:

текущий контроль – устный опрос на лекциях, практические и семинарские занятия; практические задания; самостоятельные работы; контрольные работы; защита лабораторных работ; контроль самостоятельной работы (в письменной или устной форме); тестирование (письменное или компьютерное);

рубежный контроль - тестирование (письменное или компьютерное); контрольные работы; прием индивидуальных домашних заданий, рефератов.

2.2. Текущий контроль обеспечивается выполнением практических нормативов*:

Таблица 3

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Год обучения	оценка					
			юноши			девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60м, с	1	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2	Челночный бег 3х10м, с	1	7,0	7,7	8,0	8,4	8,7	9,7
3	Челночный бег 10х10м, с	1	28	30	32	-	-	-
4	Бег 100м, с	1	13,5	14,0	14,7	16,0	17,2	17,6
5	Бег 400м, с	1	1,05	1,15	1,25	1,25	1,35	1,45
6	Бег 2000м, мин	1	-	-	-	11,00	11,30	12,00
7	Бег 3000м, мин	1	14,30	15,00	16,00	Без учета времени		
8	Бег 5000м, мин	1	Без учета времени			-	-	-
9	Прыжок в длину с места, см	1	220	210	190	180	170	160
10	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	1	10	8	5	7	5	3
11	подтягивания на высокой перекладине (юн.) / на низкой (дев.) (количество раз)	1	12	10	8	18	15	10

12	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	1	8	6	4	-		
13	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90° (количество раз)	1	-			16	14	10
14	Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин)	1	120	100	90	140	120	100
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн.) /в упоре на скамейке (дев.)	1	35	30	25	16	14	9
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	47	43	40	42	35	33
17	Обратные отжимания от скамьи	1	46	42	36	28	22	18
18	Упражнение «Планка»	1	2,30	2,15	2,00	1,30	1,15	1,00
19	Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	1	13	8	6	16	13	10
20	Вис на согнутых руках, сек	1	45	40	35	36	33	28
21	Акробатические элементы (кувырок вперед/назад, длинный кувырок вперед, стойка на голове, комбинация) - юн	1	«5» – ставится за упражнение, оцененное от 9 до 10 баллов «4» – ставится за упражнение, оцененное от 7 до 8 баллов; «3» – ставится за упражнение, оцененное от 5 до 6 баллов; «2» – неверное выполнение, нарушение последовательности отдельных звеньев в технике упражнения. мелкие ошибки (сбавка 0,1 балла), средние ошибки (сбавка 0,3 балла), грубые ошибки (сбавка 0,5 балла), невыполнение элемента.					
	Акробатические элементы (кувырок вперед/назад, ласточка, мостик, стойка	1	«5» – ставится за упражнение, оцененное от 9 до 10 баллов «4» – ставится за упражнение, оцененное от 7 до 8 баллов; «3» – ставится за упражнение, оцененное от 5 до 6 баллов;					

	на лопатках, комбинация) - дев		«2» – неверное выполнение, нарушение последовательности отдельных звеньев в технике упражнения. мелкие ошибки (сбавка 0,1 балла), средние ошибки (сбавка 0,3 балла), грубые ошибки (сбавка 0,5 балла), невыполнение элемента.					
22	6-ти минутный бег, м	1	1450	1400	1300	1200	1150	1050
23	Волейбол: верхняя передача в парах	1	12	10	6	12	10	6
24	Волейбол: нижняя передача в парах	1	8	6	4	8	6	4
25	Баскетбол: штрафной бросок (из 10-ти)	1	5	4	3	5	4	3
26	Баскетбол: броски с «точек» (из 9-ти)	1	5	4	3	5	4	3

Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:

1. Бег 100 м (юноши и девушки - без учёта времени).
2. Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
8. Метание гранаты (юноши).

* Студенты выполняют те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья и к выполнению которых у них нет противопоказаний.

2.3 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной общеобразовательной дисциплине ОУД. 06 Физическая культура

I. ПАСПОРТ

Назначение:

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

Итоговый тест для зачета по дисциплине ОУД. 06 Физическая культура

№	Вопрос	ПР	время (сек.)
1.	Что такое физическая культура? А. Физическая культура — это составная часть культуры, используемая в целях физического развития человека, укрепление его здоровья и совершенствование его физической активности. Б. Физическая культура — это культура спортивного мастерства. В. Физическая культура — это культура движений. Г. Физическая культура — это культура владения собой в сложной ситуации.	ПР 01-06	45
2	Деятельность человека, в основе которой лежит соревновательный аспект, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется А. Физическая культура Б. Физическое воспитание В. Соревнования Г. Спорт	ПР 01-06	45
3	Гипокинезия — это А. Укрепление мышц человека Б. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности В. Динамика движений Г. Медленная ходьба	ПР 01-06	45
4	Пульс в покое у здорового человека приблизительно равняется А. 50-70 ударов в минуту Б. 60-80 ударов в минуту В. 80-100 ударов в минуту Г. Свыше 100 ударов	ПР 01-06	45
5	Тахикардия — это А. Увеличение массы тела Б. учащение пульса более 100 ударов в минуту В. повышенное давление Г. пониженное давление	ПР 01-06	30
6	Врачебный контроль — это А. Система контроля за состоянием здоровья занимающихся Б. Ведение дневника самоконтроля В. Чтение литературы о здоровье человека Г. Занятия под руководством врача	ПР 01-06	30
7	Основоположником отечественной системы физического воспитания является: А. М.В. Ломоносов Б. К.Д. Ушинский В. П.Ф. Лесгафт Г. Н.А. Семашко	ПР 01-06	30
8	ППФП — это А. физическая нагрузка Б. физические упражнения В. профессионально-прикладная физическая подготовка Г. физическое состояние человека	ПР 01-06	30

9	Основным средством физического воспитания являются: А. физические упражнения; Б. оздоровительные силы природы; В. гигиенические факторы; Г. спортивный инвентарь и оборудование	ПР 01-06	30
10	Физические упражнения — это: А. двигательные действия, выполняемые человеком в повседневной деятельности; Б. двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков; В. двигательные действия, направленные на развитие физических качеств. Г. двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;	ПР 01-06	45
11	Под спортивной техникой понимают: А. наиболее эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных способностей спортсмена и условий выполнения упражнения; Б. любой способ выполнения двигательного действия; В. способ выполнения упражнения, характеризующийся определенным соотношением количественных и качественных характеристик техники.	ПР 01-06	45
12	Пространственные характеристики техники движений включают в себя: А. скорость, темп, ритм; Б. ускорение, длительность, силы трения; В. положение тела и его частей, траекторию движений; Г. траекторию движений, темп, скорость.	ПР 01-06	45
13	К критериям эффективности техники физического упражнения относятся: А. освоенность техники, объем, красота исполнения, похвала тренера; Б. биомеханический эталон или модель, параметры стандартной техники, результативность физического упражнения, разница между реальным и возможным результатом; В. стабильность выполнения упражнения, рациональность, легкость выполнения, скованность.	ПР 01-06	45
14	Способность человека выполнять действия длительное время, без снижения эффективности, характеризующаяся противостоянием организма человека к утомлению это: А. Гибкость Б. Выносливость В. Ловкость Г. Сила	ПР 01-06	45
15	Какое из этих упражнений подходит для развития быстроты? А. Кросс 10км Б. Отжимания В. Упражнения на гибкость Г. Ускорение 30м	ПР 01-06	45
16	Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения: А. ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих	ПР 01-06	45

	видов многоборья Б. ходьба, бег, прыжки и метания В. бег, прыжки, кросс Г. ходьба, метания		
17	Какой из перечисленных ниже видов не является легкоатлетическим? А. прыжок в длину Б. прыжок в высоту В. Прыжок с шестом Г. опорный прыжок	ПР 01-06	45
18	Какой из этих видов является бегом с препятствиями в легкой атлетике? А. фартлек Б. трейл раннинг В. джоггинг Г. стипль чез	ПР 01-06	45
19	При проведении соревнований по спортивной ходьбе участнику делается предупреждение (белый флаг или карточка) в случае, если А. В его технике присутствует «фаза полета» Б. Спортсмен медленно двигается В. Во время ходьбы ведет беседу с болельщиками Г. Участник занимает последнюю позицию	ПР 01-06	45
20	Назовите вид, которого не существует в Олимпийской программе по легкой атлетике? А. Метание копья Б. Метание молота В. Метание диска Г. Метание гранаты	ПР 01-06	45
21	Сколько очков дается за забитый мяч со штрафной линии? А. 2 Б. 1 В. 3 Г. 4	ПР 01-06	45
22	Какое количество времени дается на атаку по кольцу противника одной команде? А. 30 сек Б. 25 сек В. 14 сек Г. 24 сек	ПР 01-06	30
23	Какое количество фолов по правилам ФИБА должен получить спортсмен в течение матча, чтобы его удалили с поля? А. 8 Б. 4 В. 5 Г. 6	ПР 01-06	30
24	Встреча в баскетболе состоит из: А. двух таймов по 20 минут Б. четырёх четвертей по 10 минут В. трёх таймов по 15 минут Г. четырёх таймов по 12 минут	ПР 01-06	30
25	Каждый тайм-аут должен продолжаться? А. 2 мин Б. 3 мин В. 1 мин Г. 30 сек	ПР 01-06	30

26	До сколько очков ведется игра в пятой партии? А. До 15 очков Б. До 20 очков В. До 18 очков Г. До 25 очков	ПР 01-06	30
27	Что является главной задачей связующего игрока? А. Постановка блока. Б. Выполнение нападающего удара. В. Игра в защите. Г. Выполнение передач для нападающего удара	ПР 01-06	45
28	Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ... А. подача считается проигранной Б. подача повторяется этим же игроком В. подача повторяется другим игроком команды Г. игрок уходит в другую команду	ПР 01-06	45
29	Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ... А. подача повторяется Б. игра продолжается В. подача считается проигранной Г. игра заканчивается	ПР 01-06	30
30	Игрок какого амплуа в волейболе преимущественно отвечает за прием мяча после подачи и нападающего удара? А. диагональный Б. либеро В. связующий Г. доигровщик	ПР 01-06	30

**Итоговый тест для дифференцированного зачета по дисциплине ОУД. 06
Физическая культура**

№	Вопрос	ОК/ПК	время (сек.)
1.	Строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим называется?	ПР 01-06	45
2.	Как называется строй занимающихся, стоящих плечом к плечу?	ПР 01-06	45
3	Как называется боковая оконечность строя?	ПР 01-06	45
4	При выполнении стойки на голове, расположение рук(кистей) и головы должны представлять собой фигуру?	ПР 01-06	45
5	Как называется положение, при котором подбородок прижат к груди, ноги согнуты и так же плотно прижаты к груди, руки обхватывают одноименные голени, а колени разведены врозь на ширину плеч?	ПР 01-06	45
6	Как называется вращение тела с последовательным касанием опоры и переворотом через голову?	ПР 01-06	45

7	Как называется комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов, выполняющих упражнение?	ПР 01-06	45
8	Как называются самостоятельные регулярные наблюдения занимающихся с помощью простых, доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями?	ПР 01-06	45
9	Приспособление организма к изменению условий внешней и внутренней среды называется?	ПР 01-06	45
10	Мощная неспецифическая приспособительная реакция организма, которая развивается в ответ на действие любого сильного и непривычного раздражителя (включая интенсивную и непривычную нагрузку) и изменяет деятельность всех систем организма называется?	ПР 01-06	45
11	Состояние организма, вызванное умственной или физической нагрузкой, при котором нарушается функционирование органов и систем и временно снижается работоспособность называется?	ПР 01-06	45
12	Как называется положение на перекладине, при котором плечевой пояс находится ниже точки хвата?	ПР 01-06	45
13	Как расшифровывается ЧСС?	ПР 01-06	45
14	Сколько очков дается за забитый мяч со штрафной линии в баскетболе?	ПР 01-06	45
15	Какое количество времени дается на атаку по кольцу противника одной команде в баскетболе?	ПР 01-06	45
16	Область физической культуры, в основе которой лежит соревновательный аспект, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется?	ПР 01-06	45
17	Как расшифровывается ППФП?	ПР 01-06	45
18	Как называется физическое качество, которое позволяет человеку выполнять действия длительное время, без снижения эффективности, характеризующаяся противостоянием организма человека к утомлению?	ПР 01-06	45
19	Как называется физическое качество, в котором наиболее выраженно проявляются наши координационные способности?	ПР 01-06	45
20	Как расшифровывается ИП в физической культуре?	ПР 01-06	45
21	Как называется положение на перекладине, при котором плечевой пояс находится выше точки хвата?	ПР 01-06	45
22	На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?	ПР 01-06	45
23	Игрок какого амплуа в волейболе преимущественно отвечает за прием мяча после подачи и нападающего удара?	ПР 01-06	45
24	Сколько времени отводится игроку для выполнения подачи в волейболе?	ПР 01-06	45
25	Какие основные игровые действия выполняет на площадке	ПР 01-06	45

	центральный блокирующий в волейболе?	06	
26	Какое количество максимальное количество касаний мяча в волейболе разрешается команде при розыгрыше мяча?	ПР 01-06	45
27	Как называется несоблюдение правил в баскетболе вследствие неправильного персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения?	ПР 01-06	45
28	Сколько игроков одной команды в баскетболе могут находиться на поле во время игры?	ПР 01-06	45
29	Сколько игроков одной команды в волейболе могут находиться на поле во время игры?	ПР 01-06	45
30	Как называется физическое качество, которое позволяет человеку преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий?	ПР 01-06	45
31	Какой снаряд толкают в легкой атлетике?	ПР 01-06	45
32	Из скольких человек состоит эстафетная команда в легкой атлетике?	ПР 01-06	45
33	Какая спринтерская дистанция в олимпийской программе является самой короткой?	ПР 01-06	45
34	Что наполняет (чем заполнена) яму для прыжков в длину с разбега по легкой атлетике?	ПР 01-06	45
35	Как называется спортивный бег на дистанцию 42 км 195 м?	ПР 01-06	45

2.4 Критерии оценивания тестов

Количество вопросов	оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
30	27-30 баллов	21-26 баллов	15-20 баллов	14 баллов
35	33-35 баллов	27-32 балла	21-26 баллов	20 баллов

Лист согласования
Дополнения и изменения к комплекту КОС

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный
год по
дисциплине _

В комплект КОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на
заседании П Ц К

« _____ » _____ 20 _____ г. (протокол

№ _____). Председатель П Ц К _____ / _____ /