

государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение
«Пермский нефтяной колледж»

УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора
_____ / _____ /

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГСЭ.04 Физическая культура»**

21.02.10 Геология и разведка нефтяных и газовых месторождений

Рассмотрено и одобрено на заседании
Предметной цикловой комиссией
Протокол №
от _____ 202_г.
Председатель ПЦК

Разработчик:

ГБПОУ «Пермский нефтяной колледж»
Береснева Светлана Геннадьевна, Голованов Александр Владимирович,
преподаватель высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

КОС промежуточной аттестации предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих учебную дисциплину **«ОГСЭ.04 Физическая культура»**

КОС разработаны в соответствии с требованиями ОПОП СПО по специальности 21.02.10, квалификация *Геология и разведка нефтяных и газовых месторождений*, рабочей программы учебной дисциплины.

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ.

Учебная дисциплина Физическая культура изучается в течение всего периода обучения по ППССЗ.

После каждого семестра – промежуточная аттестация – **зачет**.

Форма итоговой аттестации по учебной дисциплине – **дифференцированный зачет**.

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

По результатам изучения учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий

Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проходит в форме *зачета*.

Каждый семестр оцениваются достигнутые результаты в физкультурно-оздоровительной деятельности (зачеты по видам спорта, ОФП, легкая атлетика, лыжная подготовка и/или профессионально-прикладная физическая подготовка). Оценивание проходит по рейтинговой системе.

Зачет выставляется в следующих случаях:

1 семестр: *зачет* – 141 и более баллов

2 семестр: *зачет* – 150 и более баллов

3 семестр: *зачет* – 141 и более баллов

4 семестр: *зачет* – 135 и более баллов

1 семестр (3 семестр на базе основного общего образования)

№ п/п	Наименование тестов	Коэффициент	Минимальное количество баллов с учетом коэффициента
1	Бег 100 метров	7	21
2	Бег 1000 метров	7	21
3	Челночный бег «Елочка»	4	12
4	Подтягивание на перекладине	5	15
5	Прием мяча из 6 в зону 3 с подачи	4	12
6	Подача мяча на точность	5	15
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	9
8	Приседание с собственным весом на время	3	9
9	Прыжки через гимнастическую скакалку	4	12
10	Толчок 2-х гирь по длинному циклу	5	15
ИТОГО (минимальное количество)			141

2 семестр (4 семестр на базе основного общего образования)

№ п/п	Наименование тестов	Коэффициент	Минимальное количество баллов с учетом коэффициента
1	Бег на лыжах 5000 м	8	24
2	Передача в тройках за 30 сек	4	12
3	Штрафной бросок 10 бросков	4	12
4	Подтягивание на перекладине	5	15
5	Обводка с броском в кольцо	5	15
6	Толчок двух гирь от груди	5	15
7	Рывок одной гири из вися	5	15
8	Бег 100 метров	7	21
9	Бег 1000 метров	7	21
ИТОГО (минимальное количество)			150

3 семестр (5 семестр на базе основного общего образования)

№ п/п	Наименование тестов	Коэффициент	Минимальное количество баллов с учетом коэффициента
1	Бег 100 метров	7	21
2	Бег 1000 метров	7	21
3	Подтягивание на перекладине	5	15
4	Прием мяча из бзоны в Ззону	4	12
5	Подача на точность	5	15
6	Нападающий удар на точность	4	12
7	Отжимание от пола	3	9
8	Приседание	3	9
9	Прыжки через скамейку	4	12
10	Толчок по длинному циклу	5	15
	ИТОГО (минимальное количество)		141

4 семестр (6 семестр на базе основного общего образования)

№ п/п	Наименование тестов	Коэффициент	Минимальное количество баллов с учетом коэффициента
1	Бег на лыжах 5000 метров	8	24
2	Передача в тройках за 30 сек	4	12
3	Штрафной бросок 10 бросков	4	12
4	Подтягивание на перекладине	5	15
5	Обводка с броском в кольцо	5	15
6	Рывок одной гири из виса	5	15
7	Бег 100 метров	7	21
8	Бег 1000 метров	7	21
	ИТОГО (минимальное количество)		135

Для освобожденных – посещение учебных занятий по ФК, для обучающихся подготовительных медицинских групп – посещение учебных занятий и без сдачи контрольных нормативов по их заболеванию, сдача остальных нормативов. К обучающимся специальной медицинской группы рейтинговая система не применяется.

Промежуточная аттестация (завершающая)

Промежуточная аттестация (завершающая) проводится в форме *дифференцированного зачета*.
Общая (итоговая) оценка по учебной дисциплине «Физическая культура» – это оценка за последний семестр, при условии, что за все предыдущие семестры есть «зачет».

Для студентов специальной медицинской группы общая оценка - «зачет», при условии, что за все предыдущие семестры есть «зачет».

**Комплекс нормативов (тестов),
необходимых для сдачи в последнем семестре обучения**

5 семестр (7 семестр на базе основного общего образования)

№ п/п	Наименование тестов	Кoeffи- циент	Отметка и минимальное количество баллов с учетом коэффициента		
			«3»	«4»	«5»
1	Тест по теоретическому разделу	20	60	80	100
2	Подача мяча на точность	5	15	20	25
3	Толчок по длинному циклу	5	15	20	25
4	Толчок двух гирь от груди	5	15	20	25
5	Рывок гири одной рукой из виса	5	15	20	25
6	Подтягивание на перекладине	5	15	20	25
7	Обводка с броском в кольцо	5	15	20	25
8	Судейская практика	5	15	20	25
9	Проведение разминки на уроке по конспекту	7	21	28	35
	ИТОГО (минимальное количество)		186	248	310

Тест представлен в 6 вариантах по 29 вопросов, включающих в себя выбор одного правильного ответа из предложенных по темам: Общефизическая подготовка, Физиологические основы организма, здоровый образ жизни, виды спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис, легкая атлетика и лыжная подготовка)

Критерии оценивания теста

Общее количество правильных ответов – 29

25-29 правильных ответов – оценка «отлично»

20-24 правильных ответов – оценка «хорошо»

15-19 правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

Менее 15 правильных ответов – оценка «неудовлетворительно»

РАССМОТРЕН

на заседании

Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель _____

**ТЕСТ по теоретическому разделу
учебной дисциплины «Физическая культура»**

Инструкция

Внимательно прочитайте вопросы и выберите один правильный ответ.

Ответ запишите в бланк.

Время выполнения теста – 20 мин

Вариант-2

1. Документ, являющийся основанием для проведения соревнований, - это:
 1. Протокол соревнований.
 2. Положение о соревнованиях.
 3. Карточка участника.

2. Физические упражнения и некоторые другие виды деятельности, имеющие характер состязания это:
 1. Соревнования.
 2. Спорт.
 3. Физическая подготовка.

3. Физическое воспитание, направленное на подготовку человека к трудовой деятельности – это:
 1. Профессиональная подготовка.
 2. Специальная подготовка.
 3. Физическая подготовка.

4. Автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии – это:
 1. Двигательные знания.
 2. Двигательные умения.
 3. Двигательные навыки.

5. Система координирующая и регулирующая деятельность организма называется:
 1. Кровеносная система.
 2. Сердечно-сосудистая система.
 3. Нервная система.

6. Совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной малой двигательной активности – это:
 1. Гиподинамия.
 2. Гипокинезия.
 3. Перетренированность.

7. Нарушением техники безопасности является:
 1. Соблюдение температурного режима.
 2. Излишне свободная одежда и обувь.
 3. Черная подошва обуви.

8. Система розыгрыша при которой участник или команда выбывает из соревнований после первого проигрыша:

1. Смешанная.
2. Круговая.
3. Олимпийская.

Баскетбол

9. Если игрок забрасывает мяч в свое кольцо, то:

1. Мяч не засчитывается.
2. Мяч засчитывается команде соперника.
3. Мяч засчитывается своей команде.

10. Судья в случае ничейного результата дает дополнительных пятиминуток:

1. до 2.
2. до 5.
3. неограниченное число раз.

11. Высота баскетбольного кольца:

1. 2,75 м
2. 3,05 м
3. 3,00 м

12. Отсчёт 3-х секунд начинается заново:

1. После передачи.
2. После броска с касанием кольца и (или) щита.
3. После ошибки соперника.

13. Фол это:

1. Минутный перерыв.
2. Конец игры.
3. Нарушение правил.

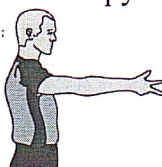
14. Этот жест в баскетболе указывает на то, что:

1. Мяч в ауте.
2. Прыжок с мячом.
3. Остановка времени.



15. Судья в баскетболе в 3-х секундной зоне определяет нарушение правила:

1. 8 секунд.
2. 5 секунд.
3. 3 секунд.



16. Этим жестом в баскетболе показывается что:

1. Неправильно поставлен заслон.
2. Нарушено правило расстановки.
3. Очки не считаются.



17. Этот жест в баскетболе означает:

1. Пробежку.
2. Блокировку.
3. Прыжок с мячом.



Волейбол

18. В одном сете каждая команда может взять перерывов:

1. 1
2. 2
3. 3

19. Мяч для подачи подбрасывается или выпускается:

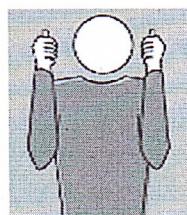
1. 1 раз.
2. 2 раза.
3. 3 раза.

20. В волейболе разрешается принимать мяч:

1. Только руками и головой.
2. Только ногами и головой.
3. Всеми частями тела.

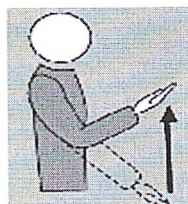
21. Этот жест в волейболе означает, что:

1. Мяч в поле.
2. Мяч «За».
3. Спорный мяч.



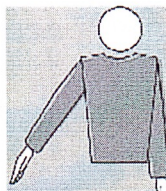
22. Этот жест в волейболе показывает, что:

1. Мяч захвачен или брошен.
2. Прыжок с мячом.
3. Спорный мяч.



23. Этим жестом в волейболе указывается, что:

1. Мяч в поле.
2. Мяч «За».
3. Приглашение на подачу.



Настольный теннис

24. На Чемпионатах Мира и Олимпийских играх играют матчи из:

1. 5 партий.
2. 7 партий.
3. 9 партий.

25. До счета 10:10 в партии разрешается подавать (количество подач)

1. 1.
2. 2.
3. 5.

Легкая атлетика

26. Назовите вид спорта, который не входит в программу л/а:

1. Бег 100 м.
2. Метание диска.
3. Метание дротика.

27. Назовите дистанцию, которая не относится к стайерским:

1. Марафон.
2. 1000 м.
3. 1500 м.

28. Длина марафонской дистанции составляет:

1. 42 км.
2. 42 км. 192,5 м.
3. 42 км. 195 м.

Лыжная подготовка

29. При подборе лыж не учитывается:

1. Длина лыж.
2. Жесткость.
3. Вес.
4. Цвет.

Критерии оценивания

Общее количество правильных ответов – 29

25-29 правильных ответов – оценка «отлично»

20-24 правильных ответов – оценка «хорошо»

15-19 правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

Менее 15 правильных ответов – оценка «неудовлетворительно»

Преподаватели: _____ А.В.Голованов
_____ С.Г.Береснева

**ОТВЕТЫ на ТЕСТ по теоретическому разделу
учебной дисциплины «Физическая культура»**

2 вариант

1. 2
2. 1
3. 3
4. 3
5. 3
6. 1
7. 2
8. 3
9. 2
- 10.3
- 11.2
- 12.2
- 13.3
- 14.3
- 15.3
- 16.3
- 17.2
- 18.2
- 19.1
- 20.3
- 21.3
- 22.1
- 23.1
- 24.2
- 25.2
- 26.3
- 27.1
- 28.3
- 29.4

25-29 правильных ответов – оценка «отлично»

20-24 правильных ответов – оценка «хорошо»

15-19 правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

Менее 15 правильных ответов – оценка «неудовлетворительно»

В течение семестра студент может набрать дополнительные баллы:

1. За участие в блицтурнирах: -до полуфинала -10 баллов; полуфинал и финал -20 баллов
2. За участие в соревнованиях и спартакиадах колледжа – 20 баллов (1 место +15 баллов, 2 место +10 баллов; 3 место +5 баллов)
3. За участие в Мотовилихинском районе -25 баллов; (1 место +15 баллов, 2 место +10 баллов; 3 место +5 баллов)
4. За участие в соревнованиях г.Перми-40 баллов; (1 место +40 баллов, 2 место +20 баллов; 3 место +5 баллов)
5. За участие в соревнованиях Пермского края -50 баллов (1 место +50 баллов, 2 место +40 баллов; 3 место +20 баллов)
6. За регулярные посещения занятий в спортивных секциях колледжа- 100 баллов
7. За регулярные посещения занятий в спортивных секциях вне стен колледжа 70 баллов;
8. За выполнение взрослых спортивных разрядов: КМС – 350 баллов; I разряд -250 баллов; II разряд -150 баллов; III разряд 80 баллов
9. За выполнение юношеских спортивных разрядов: I юн.разряд -20 баллов; II юн.разряд -15 баллов; III юн.разряд -10 баллов.
10. За улучшение личного результата – 5 баллов; за побитие рекорда учебной группы – 30 баллов; за побитие рекорда колледжа – 100 баллов
11. Студент, может получить +25 баллов за судейскую практику (соревнования по разным видам спорта)
12. Студент имеющие пропуски занятий по физкультуре без уважительной причины получает «-» 10баллов.
13. Студент, не явившийся на соревнования по неуважительной причине, лишается: район -30 баллов; город -50 баллов; регион -80баллов