

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский нефтяной колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР ГБПОУ
«Пермский нефтяной колледж»

_____ Е.Г. Косолапова

«__» _____ 20__ г.

**Контрольно-оценочные средства
для промежуточной аттестации
по учебной дисциплине
ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

21.02.10 Геология и разведка нефтяных и газовых месторождений

Разработчики:

Голованов Александр Владимирович

Береснева Светлана Геннадьевна

1. Пояснительная записка

Контрольно-оценочные средства материалы (КОС) для промежуточной аттестации по учебному предмету «ОУП.05 Физическая культура» на базе основного общего образования предназначены для контроля и оценки уровня освоения содержания учебного предмета.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе требований ФГОС среднего общего образования и рабочей программы.

КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме *дифференцированного зачета*.

1.1. Оценка уровня освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета "ОУП.05 Физическая культура" на уровне среднего общего образования (предметные результаты):

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития

физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться¹:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

КИМ описывают процедуру получения дифференцированного зачета.

Оценивание проходит по рейтинговой системе.

Оценка выставляется по сумме баллов двух семестров.

Для освобожденных – защита рефератов, для обучающихся специальных медицинских групп – посещение учебных занятий и сдача нормативов без учета времени. К обучающимся специальной медицинской группы рейтинговая система не применяется.

Критерии оценки

«Отлично» - количество набранных баллов 805 и более (за счет участия в спортивно-массовых мероприятиях)

«Хорошо» - 644 - 804 баллов

«Удовлетворительно» - 483 – 643 балла

Для студентов специальной медицинской группы общая оценка - «зачет», при условии, что в семестр посещены не менее 90% занятий - для группы «А» и выполнены и защищены два реферата по заданным темам - для группы «В».

¹ Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается преподавателем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения.

Перечень нормативов (тестов) с учетом рейтинговой системы

№ п/п	Наименование тестов	Кэфф и- циент	Количество баллов с учетом коэффициента		
			«5»	«4»	«3»
1 семестр					
1	Бег 100 метров	7	35	28	21
2	Бег 1000 метров	7	35	28	21
3	Зачет: бег на 3000 метров	8	40	32	24
4	Челночный бег «Елочка»	4	20	16	12
5	Подтягивание на перекладине	5	25	20	15
6	Передача мяча любым способом через сетку в парах	2	10	8	6
7	Прием мяча из 6 в зону 3 с подачи	2	10	8	6
8	Подача мяча на точность	5	25	20	15
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	15	12	9
10	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	3	15	12	9
11	Прыжки в длину с места	2	10	8	6
12	Толчок 2-х гирь по длинному циклу/ю/ Прыжки через гимнастическую скакалку/д/	5	25	20	15
13	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	3	15	12	9
14	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях	5	25	20	15
	ИТОГО за 1 семестр:	61	305	244	183

2 семестр					
			«5»	«4»	«3»
1	Бег на лыжах 3000 м	8	40	32	24
2	Бег на лыжах 5000 м	8	40	32	24
3	Передача в тройках за 30 сек	2	10	8	6
4	Челночный бег 10х10м	3	15	12	9
5	Штрафной бросок 10 бросков	4	20	16	12
6	Бросок на точность сбоку от щита	4	20	16	12
7	Броски в кольцо из-за 3-х очковой линии – 10 бросков на точность	4	20	16	12
8	Подтягивание на перекладине	5	25	20	15
9	Обводка баскетбольных кругов с броском в кольцо	5	25	20	15
10	Толчок двух гирь от груди/ю/ Прыжки через гимнастическую скакалку/д/	5	25	20	15
11	Рывок одной гири из вися	5	25	20	15
12	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	3	15	12	9
13	Приседание с собственным весом 60 раз	3	15	12	9
14	Прыжки через гимнастическую скамейку 60 раз	4	20	16	12
15	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	3	15	12	9
16	Прыжки в длину с места	2	10	8	6
17	Отжимание в упоре на брусьях	5	25	20	15
18	Бег 100 метров	7	35	28	21
19	Бег 1000 метров	7	35	28	21
20	Метание гранаты с разбега	5	25	20	15
21	Зачет: бег на 3000 метров	8	40	32	24
	ИТОГО за второй семестр:	100	500	400	300
	ИТОГО сумма баллов:	161	805	644	483

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

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Нормативы испытаний (тестов)

V. СТУПЕНЬ
 (возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы			
		Юноши		Девушки	
Испытания (тесты) по выбору					
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	—
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	13
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	—	—	—	20,00
9.	Бег на лыжах на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	27,30	26,10	24,00	—
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	—	—	—	19,00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26,30	25,30	23,30	—
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10			
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее—Комплекс)		7	8	9	7
					8
					9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Нормативы испытаний (тестов)

V. СТУПЕНЬ
 (возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы			
		Юноши		Девушки	
Обязательные испытания (тесты)					
	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7
1.	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	—	—	—	12,00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	—
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11
3.	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7
Испытания (тесты) по выбору					
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9
6.	Прыжок в длину с места или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	375	385	440	285
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	195	210	230	160
		36	40	50	33
					36
					44