

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский нефтяной колледж»

ОДОБРЕНО  
Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № 01  
от 02 сентября 2024 г.



**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности: 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин

Разработчик: Голованов Александр Владимирович, преподаватель

2024

## Пояснительная записка

КОС промежуточной аттестации предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих учебную дисциплину «ОУД.12 Физическая культура».

КОС разработан в соответствии требованиями ОПОП СПО по специальности 21.02.02 *Бурение нефтяных и газовых скважин* квалификация *техник-технолог*, рабочей программы учебной дисциплины «ОУД.12 Физическая культура»

Учебная дисциплина осваивается в течение 1-2 семестра в объеме 78 часа.

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

По результатам изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации  
Вопросы для подготовки к зачету, дифференцированному зачету.**

После 1 семестра – промежуточная аттестация – *зачет*.

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

**КОС** для промежуточной аттестации (зачет) – комплекс нормативов (тестов – приложение 1), необходимых для сдачи в каждом семестре **в форме рейтинговой оценки результатов** (приложение 2).

**КОС** для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) – комплекс нормативов (тестов – приложение 1), необходимых для сдачи в каждом семестре **в форме рейтинговой оценки результатов** (приложение 2).

*Перечень нормативов (тестов) с учетом рейтинговой системы*

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

<b>2 семестр – дифференцированный зачет</b>			«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
	Бросок на точность сбоку от щита	4	20	16	12
6	Броски в кольцо из-за 3-х очковой линии – 10 бросков на точность	4	20	16	12
7	Подтягивание на перекладине	5	25	20	15
8	Обводка баскетбольных кругов с броском в кольцо	5	25	20	15
9	Толчок двух гирь от груди/ю/ Прыжки через гимнастическую скакалку/д/	5	25	20	15
10	Рывок одной гири из вися	5	25	20	15
11	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	3	15	12	9
	Приседание с собственным весом 60 раз	3	15	12	9
	Прыжки через гимнастическую скамейку 60 раз	4	20	16	12

12	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	3	15	12	9
13	Прыжки в длину с места	2	10	8	6
14	Отжимание в упоре на брусьях	5	25	20	15
15	Бег 100 метров	7	35	28	21
16	Бег 1000 метров	7	35	28	21
17	Метание гранаты с разбега	5	25	20	15
18	Зачет: бег на 3000 метров	8	40	32	24
	<b>ИТОГО за второй семестр:</b>	<b>100</b>	<b>500</b>	<b>400</b>	<b>300</b>

Для освобожденных – посещение занятий во второй обуви и подготовка сообщений по заданию преподавателя, для обучающихся специальных медицинских групп – посещение учебных занятий, выполнение производственной гимнастики и выполнение контрольных упражнений в щадящем режиме без учета времени. К обучающимся специальной медицинской группы рейтинговая система не применяется. К обучающимся подготовительной группы здоровья занятия проходят в щадящем режиме, контрольные упражнения выполняются с учетом ограничений согласно заключения ВКК.

# Контрольные нормативы по баскетболу приложение №1

№ п/п	Виды упражнений	Оценка								
		I курс (9 класс)			II курс (9 класс)			III курс (9 класс)		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 10x10 м/сек.									
	-юноши	28,5	27,5	26,5	28	27	26	27,5	26,5	25,5
	-девушки	33	32	31	32	31	30	31	30	29
2.	Передача мяча в тройках со сменой мест за 30 сек.									
	-юноши/расстояние 9 м /раз/	18	20	22	20	22	24	22	24	26
	-девушки/расстояние 6 м /раз/	20	22	24	22	24	26	24	26	28
3.	Ведение мяча левой и правой рукой с обводкой трех баскетбольных кругов на площадке с броском в кольцо /сек./									
	-юноши	10,0	9,0	8,0	9,5	8,5	7,5	9,0	8,0	7,0
	-девушки	12,5	11,0	10,0	11,5	10,0	9,0	11,0	9,0	8,0
4.	Штрафной бросок из 10 бросков									
	-юноши	1	2	3	2	3	4	3	4	5
	-девушки (1 курс 9кл. -на 1 м ближе к щиту)	1	2	3	1	2	3	2	3	4
5.	Пять бросков мяча в кольцо сбоку от щита:									
	I курс – со второго уса 3 –х секундной зоны									
	II курс- с точки между 2 усом трапеции и углом волейбольной площадки									
	III курс- с угла волейбольной площадки	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	-юноши и девушки									
6.	Броски из-за 6 метровой линии/ из 10 бросков									
	-юноши	3 кас.	5 кас.	1	5 кас.	1	2	1	2	3
	-девушки (1 курс 9 класс на 1,5 м ближе к щиту)	3 кас.	5 кас.	1	3 кас.	5 кас.	1	5 кас.	1	2

# Контрольные нормативы по волейболу

№ п/п	Виды упражнений	Оценка								
		I курс (9 класс)			1 курс (11 класс) II курс (9 класс)			II курс(11 класс) III курс(9 класс)		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег «Елочка» /челнок/ -юноши -девушки	28,5 32,0	27,0 30,0	25,5 29,0	28,0 31,0	26,5 29,0	25,0 28,0	27,0 30,0	25,5 28,5	24,5 27,0
2.	Верхняя прямая подача мяча из 5 подач- <i>юноши</i> - Попастъ в зону 1-6-5 - попасть в баскетбольный круг	1	2	3	2	3	4	1	2	3
3.	Верхняя прямая подача или нижняя прямая подача мяча из 5 подач - <i>девушки</i> - попасть в зону 1-6-5 - попасть в площадку	1	2	3	1	2	3	2	3	4
4.	Передача мяча 2-мя руками поочередно сверху и снизу над головой, 1,5 – 2 метра высотой -юноши -девушки				10 7	15 10	20 12	15 10	20 12	30 15
5.	Передача мяча любым способом через сетку -юноши -девушки	10 8	20 12	30 15	15 10	25 14	35 18	20 12	30 16	40 20
6.	Прием мяча 2-мя руками снизу из зоны 6 в зону 3 (из пяти подач) -юноши– 1 курс (9 класс) любым способом -девушки– 1 курс (9 класс) любым способом	1 1	2 2	3 3	1 1	2 2	3 3	2 2	3 3	4 4
7.	Нападающий удар из 5 раз попасть в площадку									

-юноши - 1 курс (9 класс) не сильный удар	1	2	3	1	2	3	2	3	4
-девушки - 1 курс (9 класс) не сильный удар	1	2	3	1	2	3	2	3	4

## Контрольные нормативы по легкой атлетике и лыжной подготовке

№ п/п	Виды упражнений	Оценка									
		I курс (9 класс)			I курс (11 класс) II курс (9 класс)			II курс(11 класс) III курс(9 класс)			
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1.	Бег на 100м.	- юноши	15,5	14,5	13,8	15,0	14,3	13,5	14,9	14,0	13,3
		- девушки	18,5	17,5	16,5	18,2	17,3	16,2	18,0	17,2	16,0
2.	Бег на 500м.	- юноши	1:40	1:35	1:25	1:37	1:32	1:22	1:35	1:30	1:20
	300м.	- девушки	1:23	1:17	1:07	1:18	1:12	1:02	1:15	1:10	1:00
3.	Бег на 800м.	- юноши	3:05	2:50	2:40	3:05	2:50	2:40	3:00	2:45	2:30
	400м.	- девушки	2:00	1:50	1:40	2:00	1:50	1:40	1:50	1:40	1:30
4.	Бег на 1000м.	- юноши	4:20	4:00	3:40	4:10	3:50	3:30	4:00	3:40	3:20
	500м.	- девушки	2:40	2:25	2:10	2:35	2:20	2:05	2:30	2:15	2:00
5.	Бег на 3000м.	- юноши	15:30	14:20	13:10	15:10	14:00	12:55	15:00	13:50	12:40
	2000м.	- девушки	16:40	14:50	12:50	15:40	13:50	11:30	14:30	12:30	10:30
6.	Марш – бросок 6км.	- юноши	35	33	31	34	32	30	32	30	28
	3км.	- девушки	24:30	22:30	20:30	23:30	21:30	19:30	23	20	18
7.	Прыжки в высоту с разбега										
		- юноши	100	115	125	120	125	130	125	130	135
		- девушки	75	90	100	95	100	105	100	110	115
8.	Прыжки в длину с разбега										
		- юноши	3:50	3:90	4:20	4:00	4:20	4:40	4:10	4:30	4:50
		- девушки	2:50	2:90	3:10	2:90	3:10	3:30	3:00	3:20	3:40
9.	Бег на лыжах										
	3км.	- юноши	18:30	16:30	15:30	17:30	15:30	15:00	16:30	15:00	14:30
	2км.	- девушки	15:30	14:30	13:30	14:30	13:30	12:30	14:00	13:00	12:00

5км.	- юноши	30:00	28:00	26:30	29:00	27:00	25:30	28:30	26:30	25:00
3км.	- девушки	24:00	21:00	19:30	22:00	20:00	18:30	21:30	19:30	18:00

## **Контрольные нормативы по ПФП**

№ п/п	Виды упражнений	Оценка								
		I курс (9 класс)			1 курс (11 класс) II курс (9 класс)			II курс(11 класс) III курс(9 класс)		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Приседание с собственным весом с выносом прямых рук вперед/сек./ 60 раз – юноши 50 раз – девушки	65 61	60 55	55 51	63 59	57 54	52 50	60 58	56 53	51 48
2.	Прыжки через гимнастическую скамейку с двух ног /сек./ 60 раз – юноши 50 раз – девушки	55 54	43 42	37 38	53 52	39 40	35 36	50 50	38 38	33 33
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине /кол-во раз/ в минуту. - юноши - девушки	20 15	30 25	40 35	25 20	35 30	45 40	30 25	40 35	50 45
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу /раз/ - юноши От гимнастической скамейки /раз/ -девушки	25 6	30 18	35 10	30 8	35 10	40 12	35 10	40 12	45 15
5.	Гиревой спорт- длинный цикл, толчок, рывок.	По таблице								
6.	Подтягивание на перекладине. - юноши	6	8	10	8	10	12	10	12	15
7.	Прыжки через скакалку на двух ногах не ниже среднего темпа, без остановки - девушки /мин./	0:45	1:10	1:30	1:00	1:30	1:45	1:30	1:45	2:00
8.	Вращение обруча вокруг туловища –дев. /мин./	2:30	3:00	3:30	3:00	3:30	4:00	3:30	4:00	4:30
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях -юноши	8	10	12	10	12	15	12	15	17

10.	Прыжки в длину с места /см./	- юноши	215	225	235	215	225	235	225	235	240
		-девушки	145	155	170	145	155	170	150	165	175

## КОНТРОЛИРУЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ЗА СЕМЕСТР

Промежуточная аттестация по физической культуре проходит в форме дифференцированного зачета, окончательная оценка складывается на основе рейтинговой системы, которая охватывает разные стороны деятельности студента по совершенствованию своих физических качеств, качеств личности и популяризации здорового образа жизни.

### *Основная и подготовительная группы*

#### *Методика расчета семестровой оценки по физической культуре*

Расчет семестровой оценки по физической культуре проводится следующим образом. В каждом блоке программы выделяются основные наиболее трудные контрольные нормативы, которые определяют развитие главных физических качеств, таких как быстрота, сила, выносливость. Рейтинг этих видов программы определяются в виде коэффициентов. Остальные контрольные нормативы, предусмотренные программой физической культуры и графиком учебного процесса на предстоящий семестр, оцениваются по пятибалльной системе.

1. Расчет оценки «отлично» за семестр определяется суммой набранных баллов при сдаче контрольных тестов за текущий семестр согласно графику учебного процесса. Данная сумма должна быть равна контрольному количеству баллов, которые слагаются из:

- Суммы баллов трудных (рейтинговых) нормативов
- Суммы баллов остальных нормативов

$$5 \times K = C,$$

где K – рейтинговый коэффициент норматива, C – сумма баллов.

$$5 \times \Pi = C,$$

где  $\Pi$  количество нормативов, C - сумма баллов.

$$C + C = C - \text{сумма контрольного количества баллов за семестр.}$$

2. Расчет оценки «хорошо» и «удовлетворительно» за семестр производится по той же схеме.

3. За несданный норматив и сданный на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

*Например*, подтягивание на перекладине (тест по силовой подготовке с коэффициентом 5). Если студент выполняет тест на «отлично» - он получает 25 баллов, «хорошо» - 20 баллов, «удовлетворительно» - 15 баллов.

За семестр студент должен набрать сумму баллов, соответствующую на оценку.

В учебный журнал выставляются текущие оценки за выполнение контрольных тестов по всем разделам программы, а в семестровую ведомость ставится количество баллов в зависимости от рейтинга контрольного теста.

Если студент в течение семестра сдает все контрольные нормативы на «отлично», ему ставится оценка за семестр «отлично». Если он не сдаст на

«отлично» один или несколько тестов, тогда не набирает положенной суммы на оценку «отлично», в этом случае студенту дается возможность за счет своей активной двигательной деятельности дополнить сумму баллов за семестр.

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 (помощь в судействе соревнований по разным видам спорта)

Кроме этого, предусмотрены поощрительные баллы, т.е. преподаватель может прибавить студенту к общей сумме до 30 баллов за активность на занятиях физической культурой в течение семестра или активную помощь в работе кабинета физкультуры. Это помощь в организации и проведении физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий или оформлении наглядной спортивной информации, за общественную работу – физорг группы и т.д.

Кроме поощрения, есть система штрафных санкций:

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

К обучающимся специальной медицинской группы рейтинговая система не применяется.