

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский нефтяной колледж»

ОДОБРЕНО
Цикловой методической
комиссией
Протокол № 01
от 29 августа 2023 г.



О.М. Марахтанов

30 августа 2023 г.

КОС

(контрольно-оценочные средства)

для проверки знаний, умений студентов по дисциплине

ООУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности: 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых
месторождений

Разработчик: Голованов Александр Владимирович, преподаватель

2023

Пояснительная записка

КОС промежуточной аттестации предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих учебную дисциплину «ООУД.05 Физическая культура».

КОС разработан в соответствии требованиями ОПОП СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений квалификация техник-технолог, рабочей программы учебной дисциплины «ООУД.05 Физическая культура»

Учебная дисциплина осваивается в течение 1-2 семестра в объеме 117 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 2 ОК 6 ОК 7	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

**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 **форме рейтинговой оценки результатов** (приложение 2).

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

Перечень нормативов (тестов) с учетом рейтинговой системы

№ п/п	Наименование тестов	Коэфф ициент	Количество баллов с учетом коэффициента
	1 семестр - зачет		баллы
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
	ИТОГО за 1 семестр:	61	183

	2 семестр – дифференцированный зачет		«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 виса	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
	ИТОГО за второй семестр:	100	500	400	300

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)			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.	Челночный бег 10х10 м/сек. -юноши -девушки	28,5 33	27,5 32	26,5 31	28 32	27 31	26 30	27,5 31	26,5 30	25,5 29
2.	Передача мяча в тройках со сменой мест за 30 сек. -юноши/расстояние 9 м /раз/ -девушки/расстояние 6 м /раз/	18 20	20 22	22 24	20 22	22 24	24 26	22 24	24 26	26 28
3.	Ведение мяча левой и правой рукой с обводкой трех баскетбольных кругов на площадке с броском в кольцо /сек./ -юноши -девушки	10,0 12,5	9,0 11,0	8,0 10,0	9,5 11,5	8,5 10,0	7,5 9,0	9,0 11,0	8,0 9,0	7,0 8,0
4.	Штрафной бросок из 10 бросков -юноши -девушки (1 курс 9кл. -на 1 м ближе к щиту)	1 1	2 2	3 3	2 1	3 2	4 3	3 2	4 3	5 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 IIIкурс- с угла волейбольной площадки -юноши и девушки	1	2	3	1	2	3	1	2	3
6.	Броски из-за 6 метровой линии/ из 10 бросков -юноши -девушки (1 курс 9 класс на 1,5 м ближе к щиту)	3 кас. 3 кас.	5 кас. 5 кас.	1 1	5 кас. 3 кас.	1 5 кас.	2 1	1 5 кас.	2 1	3 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> - Попасть 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 -девушки - 1 курс (9 класс) не сильный удар	1 1	2 2	3 3	1 1	2 2	3 3	2 2	3 3	4 4

Контрольные нормативы по легкой атлетике и лыжной подготовке

№ 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 на 100м. - юноши - девушки	15,5 18,5	14,5 17,5	13,8 16,5	15,0 18,2	14,3 17,3	13,5 16,2	14,9 18,0	14,0 17,2	13,3 16,0
2.	Бег на 500м. – юноши 300м. – девушки	1:40 1:23	1:35 1:17	1:25 1:07	1:37 1:18	1:32 1:12	1:22 1:02	1:35 1:15	1:30 1:10	1:20 1:00
3.	Бег на 800м. – юноши 400м. – девушки	3:05 2:00	2:50 1:50	2:40 1:40	3:05 2:00	2:50 1:50	2:40 1:40	3:00 1:50	2:45 1:40	2:30 1:30
4.	Бег на 1000м. – юноши 500м. – девушки	4:20 2:40	4:00 2:25	3:40 2:10	4:10 2:35	3:50 2:20	3:30 2:05	4:00 2:30	3:40 2:15	3:20 2:00
5.	Бег на 3000м. – юноши 2000м. – девушки	15:30 16:40	14:20 14:50	13:10 12:50	15:10 15:40	14:00 13:50	12:55 11:30	15:00 14:30	13:50 12:30	12:40 10:30
6.	Марш – бросок 6км. – юноши 3км. – девушки	35 24:30	33 22:30	31 20:30	34 23:30	32 21:30	30 19:30	32 23	30 20	28 18
7.	Прыжки в высоту с разбега - юноши - девушки	100 75	115 90	125 100	120 95	125 100	130 105	125 100	130 110	135 115
8.	Прыжки в длину с разбега - юноши - девушки	3:50 2:50	3:90 2:90	4:20 3:10	4:00 2:90	4:20 3:10	4:40 3:30	4:10 3:00	4:30 3:20	4:50 3:40
9.	Бег на лыжах 3км. - юноши 2км. - девушки 5км. - юноши 3км. - девушки	18:30 15:30 30:00 24:00	16:30 14:30 28:00 21:00	15:30 13:30 26:30 19:30	17:30 14:30 29:00 22:00	15:30 13:30 27:00 20:00	15:00 12:30 25:30 18:30	16:30 14:00 28:30 21:30	15:00 13:00 26:30 19:30	14:30 12:00 25:00 18:00

Контрольные нормативы по ППФП

№ 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 -девушки	215 145	225 155	235 170	215 145	225 155	235 170	225 150	235 165	240 175

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 Π 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.