**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ОЛЕНЕГОРСКИЙ ГОРНОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 768A0B59321CB4C68B9F40E74A01436C
Владелец: Панас Наталья Викторовна
Действителен: с 19.11.2025 до 12.02.2027

# Комплект контрольно-оценочных средств

учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

по специальности 21.02.18 Обогащение полезных ископаемых

2025

Контрольно-оценочные средства (далее- КОС) разработаны:

–на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО *21.02.18 Обогащение полезных ископаемых*

–учебного плана по специальности *21.02.18 Обогащение полезных ископаемых*

–рабочей программы учебной дисциплины *физическая культура*

**РАЗРАБОТЧИК:**
**преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» Кошелев С.В.**

**КОМПЛЕКТ КОС РАССМОТРЕН**
**на заседании методической комиссии**
**общеобразовательных дисциплин**
**Протокол № 1 от 29_сентября 2025г.**

**КОС рекомендован к переутверждению на _____-_____ учебный год с изменениями**
**(лист с внесенными изменениями прикладывается)**
**РАССМОТРЕН**
**на заседании методической комиссии**
**_____(наименование МК)**
**Протокол № ____ от _____ 20___ г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

2. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине

3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине

4.Лист согласования

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1 КОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины.
1.2. КОС включает в себя оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Текущий контроль осуществляется преподавателями систематически при проведении учебных занятий. Форма и сроки проведения промежуточной аттестации определяются учебным планом.
1.3. В результате текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка умений и знаний /личностных, метапредметных и предметных результатов, а также динамика формирования общих и (или) профессиональных компетенций:

**Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
|---|---|---|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен ***знать:***<br><br>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br><br>- основы здорового образа жизни. | -понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека;<br><br>-понимание принципов здорового образа жизни | - ведение календаря самонаблюдения.<br><br><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Должен ***уметь:***<br><br>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br><br>- выполнять задания, связанные с | -правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей | - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;<br><br>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;<br><br>- тестирование в контрольных точках.<br><br>**Лёгкая атлетика**.<br><br>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):<br><br>бега на короткие, средние, длинные |

| | | |
|---|---|---|
| самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | | дистанции;<br><br>прыжков в длину;<br><br>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.<br><br>**Спортивные игры.**<br><br>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)<br><br>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм<br><br>Оценка выполнения студентом функций судьи.<br><br>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.<br><br>**Атлетическая гимнастика (юноши**)<br><br>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.<br><br>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия<br><br>**Кроссовая подготовка**.<br><br>Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени. |

**2. Оценочные материалы для организации и проведения текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине.**

**Типовые задания:**

**1** *Пример: Прыжки на скакалке.*

*Инструкция по выполнению.*

*1.Студент встает в исходное положение (далее И.П.) со скакалкой в руках.*

*И.П. Ноги вместе руки внизу со скакалкой сзади.*

*2.По свистку преподавателя студент начинает прыгать на скакалке.*

*3. Оценивается количество повторений.*

*4.Нормативы:*

*Оценка 5 –более 60 прыжков за 30 секунд.*

*Оценка 4 –более 50 прыжков за 30 секунд*

*Оценка 3 более 40 прыжков за 30 секунд*

*Оценка 2 –менее 40 прыжков за 30 секунд*

**2** *Пример: Сгибание, разгибание туловища из положения лежа.*

*Инструкция по выполнению.*

*1.Студент ложится в исходное положение на гимнастический мат(далее И.П.).*

*И.П. Лежа ноги согнуты в коленях, руки за голову.*

*2.По свистку преподавателя студент начинает сгибать туловище до касания локтями колен и разгибать туловище в И.П.*

*3.Оценивается количество повторений.*

*4.Нормативы:*

*Оценка 5 – 28 и более повторений.*

*Оценка 4 – 26 -27 повторений*

*Оценка 3 – 24-26 повторений*

*Оценка 2 – сделано менее 24 повторений*

**3** *Пример: Челночный бег 10*10 метров.*

*Инструкция по выполнению.*

*1.Студент встает на стартовую линию*

*2.По свистку преподавателя студент начинает бег до линии поворота с заступом за нее и обратно с заступом за стартовую линию и так 10 отрезков.*

*3.Оценивается время преодоления всех 10 отрезков.*

*4.Нормативы:*

*Оценка 5 – 24 секунды и менее*

*Оценка 4 – 26-23 секунды*

*Оценка 3 – 28-25 секунд*

*Оценка 2 – более 28 секунд*

| Раздел | Задание | Юноши | | | девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | оценки | | | оценки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1.1Легкая атлетика | Выполнение бега на длинная дистанции на время. Кросс.1000м(юн),500м(дев) | 4.30 | 4.00 | 3.50 | 4.40 | 4.20 | 4.00 |
| 2 | Бег 100 метров | 15.9 | 15.3 | 14.9 | 18.0 | 17.5 | 17.0 |
| 3 | Метание гранаты | | | | | | |
| 2.1ОФП | Скакалка прыжки вперед за 30сек | 55 | 60 | 65 | 55 | 60 | 65 |
| 2 | Челночный бег 10*10 метров | 28 | 26 | 24 | 15 | 12 | 10 |
| 3 | Подтягивание(юн), отжимание(дев) | 5 | 7 | 9 | 6 | 8 | 10 |
| 4 | Пресс(поднимание туловища за 30 сек | 24 | 26 | 28 | 21 | 23 | 25 |
| 5 | Гибкость(наклон из положения стоя на скамейке | | | | | | |
| 6 | Метание мяча на точность с расстояния 18 метров (юн) , 9 метров (дев) из 10 попыток | 2 | 4 | 6 | 2 | 4 | 6 |
| 7 | Прыжки в длину с места | 170 | 190 | 200 | 150 | 170 | 180 |
| 3.1Волейбол | Передача над собой: верхняя | 10 | 15 | 20 | 8 | 13 | 19 |
| 2 | нижняя | 10 | 15 | 20 | 8 | 13 | 19 |
| 3 | Передачи в парах | 10 | 15 | 20 | 8 | 13 | 19 |
| 4 | Смешанные передачи над собой | 10 | 15 | 20 | 8 | 13 | 19 |
| 5 | Подачи из 5 попыток. | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 4.1ОФП | Скакалка прыжки назад | | | | | | |
| 2 | Челночный бег 10*6 | | | | | | |
| 3 | Отжимание(юн), поднимание туловища из положения лежа(дев) | 20 | 25 | 30 | 8 | 12 | 17 |
| 4 | Метание набивного мяча на дальность | | | | | | |
| 5 | Трехскок | | | | | | |
| 6 | Пресс поднимание ног за 30 сек. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.1Баскетбол | Штрафной бросок мяча из 5 попыток | 1 | 2 | 3 | техника | 1 | 2 |
| 2 | Бросок мяча в движении из 5 попыток | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Челночный бег с ведением мяча | 9.0 | 8.5 | 8.0 | 9.5 | 9.0 | 8.5 |
| 4 | Трехочковый бросок из 10 попыток | 1 | 2 | 3 | техника | 1 | 2 |
| 5 | Бросок в движении с атакой двух колец на время (сек) | 30 | 25 | 15 | 40 | 30 | 25 |

**2 Самостоятельная работа**

1.Задания

Подготовка докладов, презентаций, рефератов по темам:

1. «Здоровый образ жизни»
2. «Определение уровня томления по объективным и субъективным признакам»
3. «Развитие физических качеств»
4. « Определение уровня физического развития»
5. «Способы закаливания»
6. «Развитие профессионально значимых качеств»

2.Задания

Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.
Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.
Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.
Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.
Отработка техники катания на лыжах различным ходом.
Выполнение упражнений по общей физической подготовке.
Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.
Составление и демонстрация
упражнений для улучшения координации движений.
Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.
Разработка упражнений утренней гимнастики.
Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.

## 3. Оценочные материалы для организации и проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

| № | Название задания | Результаты выполнения задания | | |
|---|---|---|---|---|
| | | юноши(в баллах) | | |
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Прыжкина скакалке за 30сек | 55 | 60 | 65 |
| 2 | Челночный бег 10*10 метров(юноши | 28 | 26 | 24 |
| 3 | Подтягивание(юн) | 5 | 8 | 9 |
| 4 | Пресс(поднимание туловища за 30 сек) | 24 | 26 | 28 |

| № | Название задания | Результаты выполнения задания | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Юноши (в баллах) | | |
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Прыжкина скакалке за 30сек | 55 | 60 | 65 |
| 2 | Челночный бег 10*10 метров(юноши | 28 | 26 | 24 |
| 3 | Подтягивание(юн) | 5 | 8 | 9 |
| 4 | Пресс(поднимание туловища за 30 сек) | 24 | 26 | 28 |

Проведения дифференцированного зачета с применением 5-балльной системы оценивания ЗУН и компетенций студентов.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование дифференцированного зачета.

Описание системы проведения дифференцированного зачета:

В спортзал заходит вся группа. Каждому студенту выдается одно и то же задание, без вариантов.

Задания:

Прыжки на скакалке , челночный бег 10*10 метров(юноши), подтягивание(юнош.) , Пресс(поднимание туловища за 30 сек), отжимание, Челночный бег 3*10 метров(девушки).

Для девушек и для юношей разные нормативы выполнения. Учащиеся по очереди сдают контрольные нормативы на оценку. На сдачу зачетов всей группе отводится учебная пара (2 уч. ч.).

1 вариант

Инструкция для обучающихся / студентов
Внимательно прослушайте задание.
Выполнить задание в порядке очередности:

Прыжки на скакалке за 30сек:
Челночный бег 10*10 метров(юноши), 3*10 метров (дев):
Подтягивание(юн), отжимание(дев);
Пресс(поднимание туловища за 30 сек).

Время выполнения задания – 2 учебных часа.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| № | Название задания | Результаты задания | | |
|---|---|---|---|---|
| | | юноши | | |
| | | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Прыжки на скакалке за 30сек | 55 | 60 | 65 |
| 2 | Челночный бег 10*10 метров(юноши | 28 | 26 | 24 |
| 3 | Подтягивание(юн) | 5 | 8 | 9 |
| 4 | Пресс(поднимание туловища за 30 сек) | 24 | 26 | 28 |

| № | Название задания | Результаты задания | | |
|---|---|---|---|---|
| | | девушки | | |
| | | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Прыжкина скакалке за 30сек | 55 | 60 | 65 |
| 2 | Челночный бег 3*10 метров(девушки) | 15 | 12 | 10 |
| 3 | Отжимание | 6 | 8 | 10 |
| 4 | Пресс(поднимание туловища за 30 сек) | 21 | 23 | 25 |

## 6.Лист согласования

**Дополнения и изменения к комплекту КОС на**
**_____учебный год**

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 цикловой комиссии _____
«_____» _____ 20_____г. (протокол № _____ ).
Председатель ЦК _____ /_____/