

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Колледж

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

в форме зачёта / дифференцированного зачёта

по учебной дисциплине

**СГ.04 Физическая культура**

по специальности

**09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**



## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины *Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы следующими умениями (У):

У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У 3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;

У 4. Взаимодействовать с коллегами,  
Знаниями (З):

З 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2. Основы здорового образа жизни;

З 3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

З 4. Средства профилактики перенапряжения;

З 5. Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей,

и общими компетенциями:

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

## **2. Оценивание уровня освоения учебной дисциплины**

Предметом оценивания служат умения и знания, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине СГ.04 Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме зачета / дифференцированного зачёта.

**Контроль и оценивание уровня освоения учебной дисциплины по темам (разделам)**

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
<b>Раздел 1. Ознакомление с материалами</b>				
Тема 1 Введение	<i>Устный опрос</i>	<i>31 – 35, У1 – У4, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</i>		
Тема 2 Легкая атлетика	<i>Учебные нормативы</i>	<i>31 – 35, У1 – У4, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</i>		
Тема 3 Волейбол	<i>Учебные нормативы</i>	<i>31 – 35, У1 – У4, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</i>		
Тема 4 Атлетизм	<i>Учебные нормативы</i>	<i>31 – 35, У1 – У4, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</i>		
Тема 5 Баскетбол	<i>Учебные нормативы</i>	<i>31 – 35, У1 – У4, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</i>		

Тема 6 Туризм	<i>Учебные нормативы</i>	<b><i>31 – 35, У1 – У4, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</i></b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>			<i>Зачет Дифференцированный зачет</i>	<b><i>31 – 35, У1 – У4, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</i></b>

### **3. Задания для оценки освоения учебной дисциплины**

3.1. Задания для текущего контроля.

3.2. Задания для промежуточной аттестации.

*(прилагаются задания для промежуточной аттестации).*

### **4. Условия проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета проводится путем выставление итоговой оценки по результатам сдачи нормативов.

### **5. Критерии оценивания для промежуточной аттестации**

Приложение №1,2,3

## II курс (на базе 9 классов)

Учебный норматив	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	4,5	5,0	5,5	4,8	5,5	5,8
Бег 60 м	8,3	8,9	9,7	9,6	9,9	10,4
Бег 100 м	13,6	14,2	14,8	16,7	17,2	17,7
4 × 9 м	9,3	9,8	10,3	10,2	10,8	11,2
Бег 500 м	14,0	15,0	20,0	20,3	21,0	22,0
Бег 1000 м	3.30	3.50	4.20	4.50	5.10	5.30
Бег 2000 м	8.40	9.10	9.40	10,20	11,20	12,20
Бег 3000 м	13,00	14,40	15,30	19,00	21,00	24,00
Кросс 500 м	1,45	2,00	2,10	2,08	2,15	2,25
Кросс 1000 м	3,45	4,00	4,30	5,05	5,25	5,50
Кросс 2000 м	9,00	9,30	10,00	10,40	11,40	13,00
Кросс 3000 м	13,20	15,00	15,50	20,00	22,00	25,00
Прыжки в длину	4,50	4,20	3,50	3,80	3,40	3,10
Прыжки с места	2,35	2,10	1,90	1,90	1,65	1,55
Метание гранаты 700г, 500г	38	32	27	23	18	12
Гибкость	16	11	8	19	15	12
Подтягивание на перекладине	13	10	8	23	19	13
Сгибание рук	40	32	26	20	15	12
Пресс 1 мин.	50	44	38	41	33	27
Скакалка 1 мин.	140	120	100	150	135	110
Подъём переворот	4	3	1	—	—	—
Плавание 50 м	50	55	110	115	125	145



### III курс (на базе 9 классов)

Учебный норматив	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	4,4	4,8	5,4	4,8	5,4	5,8
Бег 60 м	8,2	8,8	9,6	9,5	9,8	10,3
Бег 100 м	13,4	13,8	14,3	16,6	17,1	17,5
4 × 9 м	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
Бег 500 м	1,35	1,48	1,55	2,00	2,07	2,18
Бег 1000 м	3,25	3,45	4,20	4,40	5,00	5,25
Бег 2000 м	8,30	9,00	9,30	10,10	11,10	12,20
Бег 3000 м	13,00	14,20	15,30	19,00	21,30	23,30
Кросс 500 м	1,40	1,50	2,10	2,05	2,15	2,22
Кросс 1000 м	3,40	4,00	4,30	5,00	5,25	5,50
Кросс 2000 м	8,45	9,20	9,50	10,30	11,30	13,00
Кросс 3000 м	13,10	14,10	15,30	20,00	21,40	24,30
Прыжки в длину	4,50	4,25	3,55	3,80	3,35	3,10
Прыжки с места	2,40	2,20	1,95	1,90	1,70	1,55
Метание гранаты 700г, 500г	40	33	28	24	18	12
Гибкость	17	12	8	20	15	12
Подтягивание на перекладине	14	11	9	23	20	14
Сгибание рук	44	35	30	22	16	12
Пресс 1 мин.	50	45	38	41	34	27
Скакалка 1 мин.	140	125	105	155	140	115
Подъём переворот	5	4	1	—	—	—
Плавание 50 м	48	54	100	110	120	140

#### IV курс (на базе 9 классов)

Учебный норматив	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	4.3	4.7	5.3	4.8	5.5	5.8
Бег 60 м	8.1	8.7	9.5	9.5	9.7	10.2
Бег 100 м	13.2	13.6	14.2	16.5	17.0	17.4
4 × 9 м	9.2	9.6	10.2	10.2	10.7	11.2
Бег 500 м	1.32	1.45	1.53	1.58	2.05	2.15
Бег 1000 м	3.20	3.40	4.20	4.30	5.00	5.25
Бег 2000 м	8.30	8.55	9.20	10.00	11.20	12.20
Бег 3000 м	12.40	14.00	15.20	19.00	21.30	23.30
Кросс 500 м	1.30	1.50	2.10	2.03	2.10	2.22
Кросс 1000 м	3.35	3.55	4.20	4.55	5.25	5.50
Кросс 2000 м	8.40	9.10	9.40	10.20	11.20	12.40
Кросс 3000 м	13.00	14.20	15.30	20.00	21.40	24.30
Прыжки в длину	4.55	4.35	3.70	3.80	3.40	3.10
Прыжки с места	2.45	2.30	2.00	1.90	1.70	1.55
Метание гранаты 700г,500г	41	34	28	25	18	12
Гибкость	17	13	8	20	16	12
Подтягивание на перекладине	15	12	9	24	20	14
Сгибание рук	47	38	32	22	17	13
Пресс 1 мин.	52	46	39	41	35	28
Скакалка 1 мин.	145	130	110	155	145	120
Подъём переворот	6	4	2	—	—	—
Плавание 50 м	47	52	58			

## II курс - Волейбол

№ п\п	Виды испытаний	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	Передача мяча сверху двумя руками над собой, высота передачи 1.5-2 м	Ю	15	13	10
		Д	15	10	7
2	Передача мяча сверху двумя руками у стены, высота передачи 2.5 м расстояние 1.5-2 м	Ю	16	14	10
		Д	13	10	7
3	Передача мяча снизу двумя руками над собой, высота передачи 1.5-2 м	Ю	16	14	10
		Д	13	10	7
4	Передача мяча снизу двумя руками у стены, высота передачи 2.5 м расстояние 1.5-2 м	Ю	16	14	10
		Д	13	10	7
5	Подача мяча сверху 5 попыток	Ю	4	3	2
	Подача мяча снизу 5 попыток	Д	4	3	2

## III курс - Волейбол

№ п\п	Виды испытаний	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	Передача мяча сверху двумя руками над собой, высота передачи 1.5-2 м	Ю	17	15	12
		Д	15	12	9
2	Передача мяча сверху двумя руками у стены, высота передачи 2.5 м расстояние 1.5-2 м	Ю	18	16	12
		Д	15	12	9
3	Передача мяча снизу двумя руками над собой, высота передачи 1.5-2 м	Ю	18	16	12
		Д	15	12	9
4	Передача мяча снизу двумя руками у стены, высота передачи 2.5 м расстояние 1.5-2 м	Ю	18	16	12
		Д	15	12	9
5	Подача мяча сверху 5 попыток	Ю	4	3	2
	Подача мяча снизу 5 попыток	Д	4	3	2

## IV курс - Волейбол

№ п\п	Виды испытаний	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	Передача мяча сверху двумя руками над собой, высота передачи 1.5-2 м	Ю	20	17	13
		Д	16	13	10
2	Передача мяча сверху двумя руками у стены, высота передачи 2.5 м расстояние 1.5-2 м	Ю	20	17	13
		Д	16	13	10
3	Передача мяча снизу двумя руками над собой, высота передачи 1.5-2 м	Ю	20	17	13
		Д	16	13	10
4	Передача мяча снизу двумя руками у стены, высота передачи 2.5 м расстояние 1.5-2 м	Ю	20	17	13
		Д	16	13	10
5	Подача мяча сверху 5 попыток	Ю	5	4	3
	Подача мяча снизу 5 попыток	Д	4	3	2
6	Уметь применять технические элементы и знания с тактики во время игры волейбол		+	+	+

## II курс - Баскетбол

№ п\п	Виды испытаний	Пол	Оценка			
			5	4	3	
1	Передача и ловля мяча у стены за 20 сек	3м	Ю	21	19	14
		2м	Д	21	18	14
2	Ведение мяча правой и левой рукой по очередно	4х9	Ю	11,5	13,5	15,5
		4х9	Д	15,0	16,5	19,0
3	Ведение, двойной шаг, бросок в кольцо	3х3	Ю	4	3	2
		3х3	Д	3	2	1
4	Штрафной бросок	10р	Ю	4	3	2
		8р	Д	3	2	1

## III курс - Баскетбол

№ п\п	Виды испытаний	Пол	Оценка			
			5	4	3	
1	Передача и ловля мяча у стены за 20 сек	3м	Ю	22	20	15
		2м	Д	21	19	14
2	Ведение мяча правой и левой рукой по очередно	4х9	Ю	11,0	13,0	15,0
		4х9	Д	14,5	16,0	18,5
3	Ведение, двойной шаг, бросок в кольцо	3х3	Ю	5	4	3
		3х3	Д	4	3	2
4	Штрафной бросок	10р	Ю	4	3	2
		8р	Д	3	2	1

## IV курс - Баскетбол

№ п\п	Виды испытаний	Пол	Оценка			
			5	4	3	
1	Передача и ловля мяча у стены за 20 сек	3м	Ю	23	21	16
		2м	Д	22	20	15
2	Ведение мяча правой и левой рукой по очередно	4х9	Ю	11,2	13,0	15,2
		4х9	Д	14,8	16,0	18,0
3	Ведение, двойной шаг, бросок в кольцо	3х3	Ю	5	4	3
		3х3	Д	4	2	1
4	Штрафной бросок	10р	Ю	5	4	3
		8р	Д	4	2	1