

Колледж Луганского государственного университета  
имени Владимира Даля

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации**  
**в форме зачета /дифференцированного зачета**

**по учебной дисциплине**  
**общеобразовательного цикла**  
**ОДБ.06 Физическая культура**

---

*(код и наименование учебной дисциплины)*

**по специальности**

**09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

---

*(код, наименование специальности)*

РАССМОТРЕН И СОГЛАСОВАН  
методической комиссией

Физического воспитания

*(наименование комиссии)*

Протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

Председатель методической  
комиссии



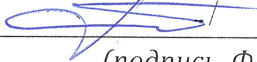
/ Нестеров В.П.

*(подпись, Ф.И.О.)*

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480) (далее – ФГОС СОО).

УТВЕРЖДЕН

заместителем директора



Захаров В.В.

*(подпись, Ф.И.О.)*

Составитель: Нестеров Валерий Павлович, преподаватель Колледжа ЛГУ им. Даля.

## **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

В ходе освоения учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура обучающийся должен обладать:

**Личностные результаты:** Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются:

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Готовность к служению Отечеству, его защите.

### **Метапредметные результаты:**

Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов

двигательной активности;

Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации;

Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий гигиены, норм безопасности.

### **Предметные результаты:**

Понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Характеризовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Понимать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Обучающийся получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

## Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 1

| Элемент учебной дисциплины | Формы и методы контроля |                                 |
|----------------------------|-------------------------|---------------------------------|
|                            | Текущий контроль        | Промежуточная аттестация        |
|                            | Форма контроля          | Форма контроля                  |
| Тема 1.<br>Легкая атлетика | Учебный норматив        | Зачет                           |
| Тема 2.<br>Волейбол        | Учебный норматив        | Зачет                           |
| Тема 3.<br>Баскетбол       | Учебный норматив        | Зачет                           |
| Тема 4.<br>Атлетизм        | Учебный норматив        | Зачет                           |
| Тема 5.<br>Туризм          | Учебный норматив        | Зачет                           |
| Промежуточная аттестация   |                         | <i>Дифференцированный зачет</i> |

### 3. Задания для оценивания уровня освоения учебной дисциплины

3.1. Задания для текущего контроля: выполнение нормативов по видам спорта.

### 4. Критерии оценивания для промежуточной аттестации

#### I КУРС

| Учебный норматив | Юноши |      |      | Девушки |      |      |
|------------------|-------|------|------|---------|------|------|
|                  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| Бег 30 м         | 4,6   | 5,2  | 5,6  | 5,0     | 5,6  | 6,0  |
| Бег 60 м         | 8,4   | 9,0  | 9,8  | 9,7     | 10   | 10,5 |
| Бег 100 м        | 13,8  | 14,3 | 15,0 | 16,8    | 17,3 | 17,8 |
| 4 × 9 м          | 9,4   | 9,8  | 10,2 | 10,3    | 10,8 | 11,5 |
| Бег 500 м        | 1,35  | 1,40 | 1,46 | 2,05    | 2,12 | 2,20 |

|                                 |       |       |       |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 1000 м                      | 3,45  | 4,10  | 4,30  | 5,00  | 5,20  | 5,40  |
| Бег 2000 м                      | 9,00  | 9,45  | 10,20 | 10,30 | 11,30 | 12,15 |
| Бег 3000 м                      | 13,30 | 15,00 | 16,00 | 20,00 | 22,20 | 23,20 |
| Кросс 500 м                     | 1,40  | 1,50  | 1,56  | 2,10  | 2,22  | 2,30  |
| Кросс 1000 м                    | 3,50  | 4,20  | 4,40  | 4,15  | 5,35  | 5,55  |
| Кросс 2000 м                    | 9,20  | 10,00 | 10,35 | 10,50 | 11,45 | 12,30 |
| Прыжки в длину                  | 4,40  | 4,00  | 3,40  | 3,75  | 3,40  | 3,00  |
| Прыжки с места                  | 2,30  | 2,05  | 1,85  | 1,90  | 1,65  | 1,55  |
| Метание<br>гранаты 700г<br>500г | 35    | 28    | 22    | 22    | 16    | 12    |
| Гибкость                        | 14    | 10    | 7     | 18    | 14    | 11    |
| Подтягив. на<br>перекладине     | 12    | 9     | 6     | 22    | 18    | 15    |
| Сгибание рук                    | 37    | 30    | 24    | 18    | 14    | 11    |
| Пресс 1 мин                     | 48    | 42    | 36    | 40    | 32    | 26    |
| Скакалка 1 мин                  | 135   | 115   | 95    | 145   | 130   | 100   |
| Подъём<br>переворот             | 3     | 2     | 1     | —     | —     | —     |
| Плавание                        | 550   | 100   | 115   | 120   | 135   | 150   |

### І курс – Волейбол

| №<br>п\п | Виды<br>испытаний                                                          | Пол | Оценки |    |   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|-----|--------|----|---|
|          |                                                                            |     | 5      | 4  | 3 |
| 1        | Передача мяча сверху<br>двумя руками над собой,<br>высота передачи 1.5-2 м | Ю   | 12     | 9  | 6 |
|          |                                                                            | Д   | 11     | 8  | 5 |
| 2        | Передача мяча снизу двумя<br>руками над собой,                             | Ю   | 15     | 12 | 9 |

|   |                                 |   |    |   |   |
|---|---------------------------------|---|----|---|---|
|   | высота передачи 1.5-2 м         | Д | 12 | 9 | 6 |
| 3 | Подача мяча сверху<br>5 попыток | Ю | 3  | 2 | 1 |
| 4 | Подача мяча снизу<br>5 попыток  | Д | 3  | 2 | 1 |

### I курс – Баскетбол

| №<br>п\п | Виды испытаний                                      |     | Пол | Оценки |      |      |
|----------|-----------------------------------------------------|-----|-----|--------|------|------|
|          |                                                     |     |     | 5      | 4    | 3    |
| 1        | Передача и ловля мяча<br>у стены за 20 сек          | 3м  | Ю   | 20     | 18   | 13   |
|          |                                                     | 2м  | Д   | 20     | 18   | 13   |
| 2        | Ведение мяча правой и<br>левой рукой<br>по очередно | 4х9 | Ю   | 12,0   | 14,0 | 17,0 |
|          |                                                     | 4х9 | Д   | 15,5   | 17,0 | 20,0 |
| 3        | Бросок в кольцо<br>5 справа 5 слева                 | 2м  | Ю   | 8      | 4    | 1    |
|          |                                                     | 1м  | Д   | 8      | 4    | 1    |
| 4        | Штрафной бросок                                     | 5р  | Ю   | 3      | -    | -    |
|          |                                                     | 6р  | Д   | 3      | -    | -    |