

**Колледж Луганского государственного университета  
имени Владимира Даля**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

в форме зачёта / дифференцированного зачета

по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности

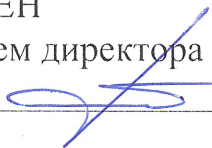
**09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

РАССМОТРЕН И СОГЛАСОВАН  
методической комиссией физической культуры

Протокол № 1 от «26» 08 2022г.

Председатель методической  
комиссии  /Нестеров В.П.

Разработана на основе федерального государственного  
образовательного стандарта среднего профессионального образования по  
специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

УТВЕРЖДЕН  
заместителем директора по учебной работе  
 /Захаров В.В.

Составитель:  
Нестеров В.П.

Руководитель физического воспитания

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины *Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах 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 (специальности),

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 (специальности);

З 4. Средства профилактики перенапряжения,

и общими компетенциями:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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 ОГСЭ.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 – 33, У1 – У4,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 06, ОК 07,<br/>ОК 08</i> |                          |                      |
| Тема 2 Легкая атлетика                      | <i>Учебные нормативы</i> | <i>31 – 33, У1 – У4,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 06, ОК 07,<br/>ОК 08</i> |                          |                      |
| Тема 3 Волейбол                             | <i>Учебные нормативы</i> | <i>31 – 33, У1 – У4,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 06, ОК 07,<br/>ОК 08</i> |                          |                      |
| Тема 4 Атлетизм                             | <i>Учебные нормативы</i> | <i>31 – 33, У1 – У4,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 06, ОК 07,</i>           |                          |                      |

|                                     |                          |                                                                        |                                               |                                                                        |
|-------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                          | <b>ОК 08</b>                                                           |                                               |                                                                        |
| Тема 5 Баскетбол                    | <i>Учебные нормативы</i> | <b>31 – 33, У1 – У4,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 06, ОК 07,<br/>ОК 08</b> |                                               |                                                                        |
| Тема 6 Туризм                       | <i>Учебные нормативы</i> | <b>31 – 33, У1 – У4,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 06, ОК 07,<br/>ОК 08</b> |                                               |                                                                        |
| <b>Промежуточная<br/>аттестация</b> |                          |                                                                        | <i>Зачет<br/>Дифференцированный<br/>зачет</i> | <b>31 – 33, У1 – У4,<br/>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 06, ОК 07,<br/>ОК 08</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<br>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<br>длину                 | 4,50  | 4,20  | 3,50  | 3,80    | 3,40  | 3,10  |
| Прыжки с<br>места                 | 2,35  | 2,10  | 1,90  | 1,90    | 1,65  | 1,55  |
| Метание<br>гранаты<br>700г,500г   | 38    | 32    | 27    | 23      | 18    | 12    |
| Гибкость                          | 16    | 11    | 8     | 19      | 15    | 12    |
| Подтягивание<br>на<br>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<br>мин.                | 140   | 120   | 100   | 150     | 135   | 110   |
| Подъём<br>переворот               | 4     | 3     | 1     | —       | —     | —     |
| Плавание 50 м                     | 50    | 55    | 110   | 115     | 125   | 145   |

### III курс (на базе 9 классов)

| Учебный<br>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<br>длину                 | 4,50  | 4,25  | 3,55  | 3,80    | 3,35  | 3,10  |
| Прыжки с<br>места                 | 2,40  | 2,20  | 1,95  | 1,90    | 1,70  | 1,55  |
| Метание<br>гранаты<br>700г,500г   | 40    | 33    | 28    | 24      | 18    | 12    |
| Гибкость                          | 17    | 12    | 8     | 20      | 15    | 12    |
| Подтягивание<br>на<br>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<br>мин.                | 140   | 125   | 105   | 155     | 140   | 115   |
| Подъём<br>переворот               | 5     | 4     | 1     | —       | —     | —     |
| Плавание 50 м                     | 48    | 54    | 100   | 110     | 120   | 140   |

#### IV курс (на базе 9 классов)

| Учебный<br>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<br>длину                 | 4.55  | 4.35  | 3.70  | 3.80    | 3.40  | 3.10  |
| Прыжки с<br>места                 | 2.45  | 2.30  | 2.00  | 1.90    | 1.70  | 1.55  |
| Метание<br>гранаты<br>700г,500г   | 41    | 34    | 28    | 25      | 18    | 12    |
| Гибкость                          | 17    | 13    | 8     | 20      | 16    | 12    |
| Подтягивание<br>на<br>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<br>мин.                | 145   | 130   | 110   | 155     | 145   | 120   |
| Подъём<br>переворот               | 6     | 4     | 2     | —       | —     | —     |
| Плавание 50 м                     | 47    | 52    | 58    |         |       |       |

## II курс - Волейбол

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

## III курс - Волейбол

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

## IV курс - Волейбол

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



## II курс - Баскетбол

| №<br>п\п | Виды<br>испытаний                                      |     | Пол | Оценка |      |      |
|----------|--------------------------------------------------------|-----|-----|--------|------|------|
|          |                                                        |     |     | 5      | 4    | 3    |
| 1        | Передача и ловля<br>мяча у стены<br>за 20 сек          | 3м  | Ю   | 21     | 19   | 14   |
|          |                                                        | 2м  | Д   | 21     | 18   | 14   |
| 2        | Ведение мяча<br>правой и левой<br>рукой по<br>очередно | 4х9 | Ю   | 11,5   | 13,5 | 15,5 |
|          |                                                        | 4х9 | Д   | 15,0   | 16,5 | 19,0 |
| 3        | Ведение, двойной<br>шаг, бросок<br>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

| №<br>п\п | Виды<br>испытаний                                      |     | Пол | Оценка |      |      |
|----------|--------------------------------------------------------|-----|-----|--------|------|------|
|          |                                                        |     |     | 5      | 4    | 3    |
| 1        | Передача и ловля<br>мяча у стены<br>за 20 сек          | 3м  | Ю   | 22     | 20   | 15   |
|          |                                                        | 2м  | Д   | 21     | 19   | 14   |
| 2        | Ведение мяча<br>правой и левой<br>рукой по<br>очередно | 4х9 | Ю   | 11,0   | 13,0 | 15,0 |
|          |                                                        | 4х9 | Д   | 14,5   | 16,0 | 18,5 |
| 3        | Ведение, двойной<br>шаг, бросок<br>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

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