

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

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

(код, наименование специальности)

РАССМОТРЕН И СОГЛАСОВАН
методической комиссией

Физического воспитания

(наименование комиссии)

Протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

Председатель методической
комиссии _____



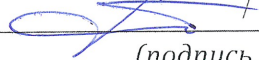
/ Нестеров В.П.

(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. Легкая атлетика	Учебный норматив	Зачет
Тема 2. Волейбол	Учебный норматив	Зачет
Тема 3. Баскетбол	Учебный норматив	Зачет
Тема 4. Атлетизм	Учебный норматив	Зачет
Тема 5. 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 гранаты 700г 500г	35	28	22	22	16	12
Гибкость	14	10	7	18	14	11
Подтягив. на 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 переворот	3	2	1	—	—	—
Плавание	550	100	115	120	135	150

І курс – Волейбол

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

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

I курс – Баскетбол

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