### **Колледж Луганского государственного университета**

### **имени Владимира Даля**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

в формезачёта / дифференцированного зачета

по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности

**09.02.05 Прикладная информатика**

**(по отраслям)**

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 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

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 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям) 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.

К

Таблица 1

**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** |
| **Раздел 1. Ознакомление с материалами** |  |  |  |  |
| Тема 1 Введение | *Устный опрос* | ***З1 – З3, У1 – У4,***  ***ОК 03, ОК О4, ОК 06, ОК 07, ОК 08*** |  |  |
| Тема 2 Легкая атлетика | *Учебные нормативы* | ***З1 – З3, У1 – У4,***  ***ОК 03, ОК О4, ОК 06, ОК 07, ОК 08*** |  |  |
| Тема 3 Волейбол | *Учебные нормативы* | ***З1 – З3, У1 – У4,***  ***ОК 03, ОК О4, ОК 06, ОК 07, ОК 08*** |  |  |
| Тема 4 Атлетизм | *Учебные нормативы* | ***З1 – З3, У1 – У4,***  ***ОК 03, ОК О4, ОК 06, ОК 07, ОК 08*** |  |  |
| Тема 5 Баскетбол | *Учебные нормативы* | ***З1 – З3, У1 – У4,***  ***ОК 03, ОК О4, ОК 06, ОК 07, ОК 08*** |  |  |
| Тема 6 Туризм | *Учебные нормативы* | ***З1 – З3, У1 – У4,***  ***ОК 03, ОК О4, ОК 06, ОК 07, ОК 08*** |  |  |
| **Промежуточная аттестация** |  |  | *Зачет*  *Дифференцированный зачет* | ***З1 – З3, У1 – У4,***  ***ОК 03, ОК О4, ОК 06, ОК 07, ОК 08*** |

1. **Задания для оценки освоения учебной дисциплины**

3.1. Задания для текущего контроля.

3.2. Задания для промежуточной аттестации.

*(прилагаются задания для промежуточной аттестации).*

* 1. **Условия проведения промежуточной аттестации**

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

1. **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** |