

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, промежуточной аттестации  
в форме дифференцированного зачета

по учебной дисциплине  
общеобразовательного цикла  
ОУД. 09 Физическая культура

---

*(код и наименование учебной дисциплины)*

**по специальности**

09.02.07 Информационные системы и программирование

---

*(код, наименование специальности)*

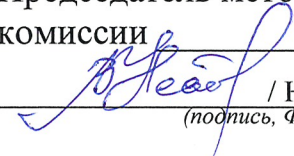
РАССМОТРЕН И СОГЛАСОВАН  
методической комиссией

Физического воспитания

*(наименование комиссии)*

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Председатель методической  
комиссии

 / Нестеров В.П.  
*(подпись, Ф.И.О.)*

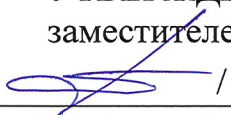
Разработан на основе федерального государственного образовательного  
стандарта среднего общего образования, федерального государственного  
образовательного стандарта по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

*(код, наименование специальности)*

УТВЕРЖДЕН

заместителем директора

 / Захаров В.В.  
*(подпись, Ф.И.О.)*

Составитель: Нестеров Валерий Павлович, преподаватель Колледжа ФГБОУ  
ВО «ЛГУ им. Даля».

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В ходе освоения учебной дисциплины ОУД. 09 Физическая культура обучающийся должен обладать следующими знаниями и умениями:

Знать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Уметь:

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

## 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<br>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   |

# I 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,<br>высота передачи 1.5-2 м  | Ю   | 15     | 12 | 9 |
|          |                                                                            | 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 очереди | 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      | -    | -    |