

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 и промежуточной аттестации

в форме зачёта / дифференцированного зачета

по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

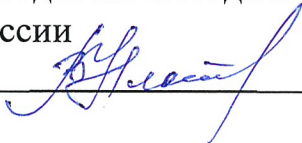
по специальности

42.02.02 Издательское дело

РАССМОТРЕН И СОГЛАСОВАН
методической комиссией физической культуры

Протокол № 1 от «29» 08 2024г.

Председатель методической
комиссии

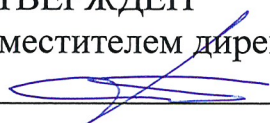
/Нестеров В.П.

Разработан на основе федерального государственного образовательного
стандарта среднего профессионального образования по специальности

42.02.02 Издательское дело

УТВЕРЖДЕН

заместителем директора по учебной работе

/Захаров В.В.

Составитель:

Нестеров В.П., преподаватель Колледжа ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины *Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 42.02.02 Издательское дело 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. Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта.

У 4. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;

У 5. Взаимодействовать с коллегами,

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;

З 4. Средства профилактики перенапряжения;

З 5. Средства профилактики профессиональных заболеваний,

и общими компетенциями:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

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

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

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 СГ.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
Раздел 1. Ознакомление с материалами				
Тема 1 Введение	<i>Устный опрос</i>	<i>З1 – З5, У1 – У5, ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>		
Тема 2 Легкая атлетика	<i>Учебные нормативы</i>	<i>З1 – З5, У1 – У5, ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>		
Тема 3 Волейбол	<i>Учебные нормативы</i>	<i>З1 – З5, У1 – У5, ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>		
Тема 4 Атлетизм	<i>Учебные нормативы</i>	<i>З1 – З5, У1 – У5, ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>		
Тема 5 Баскетбол	<i>Учебные нормативы</i>	<i>З1 – З5, У1 – У5, ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>		
Тема 6 Туризм	<i>Учебные нормативы</i>	<i>З1 – З5, У1 – У5, ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>		
Промежуточная аттестация			<i>Зачет Дифференцированный зачет</i>	<i>З1 – З5, У1 – У5, ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>

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 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

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

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