

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛУГАНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

**КОЛЛЕДЖ СЕВЕРОДОНЕЦКОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО  
ИНСТИТУТА (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации в  
форме дифференцированного зачета**

**по учебной дисциплине  
ОГСЭ.05 Физическая культура**

**специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование**

РАССМОТРЕН И СОГЛАСОВАН методической комиссией Колледжа Северодонецкого технологического института (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»

Протокол № 01 от «13» сентября 2024 г.

Председатель комиссии



В.Н. Лескин

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

### **09.02.07 Информационные системы и программирование**

УТВЕРЖДЕН

заместителем директора



Р.П. Филь

Составитель(и):

Лескин Владимир Николаевич, преподаватель СПО Колледжа Северодонецкого технологического института (филиал) ФГБОУ «ЛГУ им. В.Даля»

Выскребец Евгений Григорьевич, преподаватель СПО Колледжа Северодонецкого технологического института (филиал) ФГБОУ «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 09.02.07 Информационные системы и программирование следующими умениями (У):

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности),

Знаниями (З):

31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32. Основы здорового образа жизни;

33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

34. Средства профилактики перенапряжения,

и общими компетенциями:

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

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 ОГСЭ.05 Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме зачета / дифференцированного зачёта.

Таблица 1

**Контроль и оценивание уровня освоения учебной дисциплины по темам (разделам)**

| <b>Элемент учебной дисциплины</b>           | <b>Формы и методы контроля</b> |                                       |                                   |                                       |
|---------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
|                                             | <b>Текущий контроль</b>        |                                       | <b>Промежуточная аттестация</b>   |                                       |
|                                             | <b>Форма контроля</b>          | <b>Проверяемые ОК, У, З</b>           | <b>Форма контроля</b>             | <b>Проверяемые ОК, У, З</b>           |
| <b>Раздел 1. Ознакомление с материалами</b> |                                |                                       |                                   |                                       |
| <b>Тема 1 Введение</b>                      | Устный опрос                   | 31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08 |                                   |                                       |
| <b>Тема 2 Легкая атлетика</b>               | Учебные нормативы              | 31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08 |                                   |                                       |
| <b>Тема 3 Волейбол</b>                      | Учебные нормативы              | 31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08 |                                   |                                       |
| <b>Тема 4 Атлетизм</b>                      | Учебные нормативы              | 31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08 |                                   |                                       |
| <b>Тема 5 Баскетбол</b>                     | Учебные нормативы              | 31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08 |                                   |                                       |
| <b>Тема 6 Туризм</b>                        | Учебные нормативы              | 31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08 |                                   |                                       |
| <b>Промежуточная аттестация</b>             |                                |                                       | Зачет<br>Дифференцированный зачет | 31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

## **2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины**

2.1.Задания для текущего контроля.

2.2.Задания для промежуточной аттестации.

*(прилагаются задания для промежуточной аттестации).*

## **3. Условия проведения промежуточной аттестации**

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

## **4. Критерии оценивания для промежуточной аттестации**

Приложение № 1, 2, 3

**II курс (на базе 9 классов)**

| <b>Учебный норматив</b>           | <b>юноши</b> |          |          | <b>девушки</b> |          |          |
|-----------------------------------|--------------|----------|----------|----------------|----------|----------|
|                                   | <b>5</b>     | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>5</b>       | <b>4</b> | <b>3</b> |
| <b>Бег 30 м</b>                   | 4,5          | 5,0      | 5,5      | 4,8            | 5,5      | 5,8      |
| <b>Бег 60 м</b>                   | 8,3          | 8,9      | 9,7      | 9,6            | 9,9      | 10,4     |
| <b>Бег 100 м</b>                  | 13,6         | 14,2     | 14,8     | 16,7           | 17,2     | 17,7     |
| <b>4 х 9 м</b>                    | 9,3          | 9,8      | 10,3     | 10,2           | 10,8     | 11,2     |
| <b>Бег 500 м</b>                  | 14,0         | 15,0     | 20,0     | 20,3           | 21,0     | 22,0     |
| <b>Бег 1000 м</b>                 | 3.30         | 3.50     | 4.20     | 4.50           | 5.10     | 5.30     |
| <b>Бег 2000 м</b>                 | 8.40         | 9.10     | 9.40     | 10,20          | 11,20    | 12,20    |
| <b>Бег 3000м</b>                  | 13,00        | 14,40    | 15,30    | 19,00          | 21,00    | 24,00    |
| <b>Кросс 500 м</b>                | 1,45         | 2,00     | 2,10     | 2,08           | 2,15     | 2,25     |
| <b>Кросс 1000 м</b>               | 3,45         | 4,00     | 4,30     | 5,05           | 5,25     | 5,50     |
| <b>Кросс 2000 м</b>               | 9,00         | 9,30     | 10,00    | 10,40          | 11,40    | 13,00    |
| <b>Кросс 3000 м</b>               | 13,20        | 15,00    | 15,50    | 20,00          | 22,00    | 25,00    |
| <b>Прыжки в длину</b>             | 4,50         | 4,20     | 3,50     | 3,80           | 3,40     | 3,10     |
| <b>Прыжки с места</b>             | 2,35         | 2,10     | 1,90     | 1,90           | 1,65     | 1,55     |
| <b>Метание гранаты 700г, 500г</b> | 38           | 32       | 27       | 23             | 18       | 12       |
| <b>Гибкость</b>                   | 16           | 11       | 8        | 19             | 15       | 12       |
| <b>Подтягивание на</b>            | 13           | 10       | 8        | 23             | 19       | 13       |
| <b>Сгибание рук</b>               | 40           | 32       | 26       | 20             | 15       | 12       |
| <b>Пресс 1 мин.</b>               | 50           | 44       | 38       | 41             | 33       | 27       |
| <b>Скакалка 1 мин.</b>            | 140          | 120      | 100      | 150            | 135      | 110      |
| <b>Подъём переворот</b>           | 4            | 3        | 1        | —              | —        | —        |
| <b>Плавание 50 м</b>              | 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 х 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 2000м                      | 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<br>700г, 500г  | 40    | 33    | 28    | 24      | 18    | 12    |
| Гибкость                       | 17    | 12    | 8     | 20      | 15    | 12    |
| Подтягивание 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 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 х 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<br>700г,500г   | 41    | 34    | 28    | 25      | 18    | 12    |
| Гибкость                       | 17    | 13    | 8     | 20      | 16    | 12    |
| Подтягивание 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 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<br>двумя руками над собой,<br>высота передачи 1.5-2 м                   | Ю   | 17     | 15 | 12 |
|       |                                                                                              | Д   | 15     | 12 | 9  |
| 2     | Передача мяча сверху<br>двумя руками у стены,<br>высота 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 собой,<br>высота передачи 1.5-2 м                    | Ю   | 18     | 16 | 12 |
|       |                                                                                              | Д   | 15     | 12 | 9  |
| 4     | Передача мяча снизу<br>двумя руками у стены,<br>высота передачи 2.5 м<br>расстояние 1.5-2 м  | Ю   | 18     | 16 | 12 |
|       |                                                                                              | Д   | 15     | 12 | 9  |
| 5     | Подача мяча сверху 5<br>попыток                                                              | Ю   | 4      | 3  | 2  |
|       | Подача мяча снизу 5<br>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 поочередно | 4×9  | Ю   | 11,5   | 13,5 | 15,5 |
|       |                                              | 4×9  | Д   | 15,0   | 16,5 | 19,0 |
| 3     | Ведение, двойной шаг, бросок в кольцо        | 3×3  | Ю   | 4      | 3    | 2    |
|       |                                              | 3×3  | Д   | 3      | 2    | 1    |
| 4     | Штрафной бросок                              | 10 р | Ю   | 4      | 3    | 2    |
|       |                                              | 8 р  | 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 поочередно | 4×9  | Ю   | 11,0   | 13,0 | 15,0 |
|       |                                              | 4×9  | Д   | 14,5   | 16,0 | 18,5 |
| 3     | Ведение, двойной шаг, бросок в кольцо        | 3×3  | Ю   | 5      | 4    | 3    |
|       |                                              | 3×3  | Д   | 4      | 3    | 2    |
| 4     | Штрафной бросок                              | 10 р | Ю   | 4      | 3    | 2    |
|       |                                              | 8 р  | 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 очереди | 4×9  | Ю   | 11,2   | 13,0 | 15,2 |
|       |                                              | 4×9  | Д   | 14,8   | 16,0 | 18,0 |
| 3     | Ведение, двойной шаг, бросок в кольцо        | 3х3  | Ю   | 5      | 4    | 3    |
|       |                                              | 3×3  | Д   | 4      | 2    | 1    |
| 4     | Штрафной бросок                              | 10 р | Ю   | 5      | 4    | 3    |
|       |                                              | 8 р  | Д   | 4      | 2    | 1    |