

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 «05» сентября 2025 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)

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	31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Тема 2 Легкая атлетика	Учебные нормативы	31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Тема 3 Волейбол	Учебные нормативы	31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Тема 4 Атлетизм	Учебные нормативы	31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Тема 5 Баскетбол	Учебные нормативы	31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Тема 6 Туризм	Учебные нормативы	31 - 33, У1 – У3, ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Промежуточная аттестация			Зачет 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)

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 х 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 3000м	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	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 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 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 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 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 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