

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 общеобразовательного цикла
ОУД.09 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



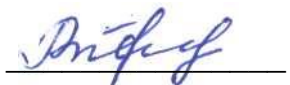
В.Н. Лескин

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 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. Легкая атлетика	Учебный норматив	Зачет
Тема 2. Волейбол	Учебный норматив	Зачет
Тема 3. Баскетбол	Учебный норматив	Зачет
Тема 4. Атлетизм	Учебный норматив	Зачет
Тема 5. 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

1 курс

Учебный 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 х 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 гранаты 700г 500г	35	28	22	22	16	12
Гибкость	14	10	7	18	14	11
Подтягив. на 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	3	2	1	—	—	—
Плавание	550	100	115	120	135	150

1 курс - Волейбол

№ п\п	Виды испытаний	Пол	Оценки		
			5	4	3
1	Передача мяча сверху двумя руками над собой, высота передачи 1.5-2 м	Ю	12	9	6
		Д	11	8	5
2	Передача мяча снизу двумя руками над собой, высота передачи 1.5-2 м	Ю	15	12	9
		Д	12	9	6
3	Подача мяча сверху 5 попыток	Ю	3	2	1
4	Подача мяча снизу 5 попыток	Д	3	2	1

1 курс - Баскетбол

№ п\п	Виды испытаний		Пол	Оценки		
				5	4	3
1	Передача и ловля мяча у стены за 20 сек	3 м	Ю	20	18	13
		2 м	Д	20	18	13
2	Ведение мяча правой и левой рукой по очеределю	4×9	Ю	12,0	14,0	17,0
		4×9	Д	15,5	17,0	20,0
3	Бросок в кольцо 5 справа 5 слева	2 м	Ю	8	4	1
		1 м	Д	8	4	1
4	Штрафной бросок	5 р	Ю	3	-	-
		6 р	Д	3	-	-