

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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт  
автотранспортных средств**

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 образования по специальности

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

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.<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. 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<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 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<br>700г 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                       | 3     | 2     | 1     | —       | —     | —     |
| Плавание                     | 550   | 100   | 115   | 120     | 135   | 150   |

**1 курс - Волейбол**

| №<br>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**

| №<br>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 очережно | 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      | -    | -    |