

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Богданова Марина Алексеевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 02.03.2026 12:11:46  
Уникальный программный ключ:  
fb4a5c908980377fa57870646a0fb9474274f1b1

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Новый колледж современного образования»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «НКСО»  
М.А. Богданова  
«13» мая 2025 г.

**Комплект контрольно-оценочных средств  
для проведения промежуточной аттестации  
в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих,  
служащих по профессии  
31.01.01 Медицинский администратор  
по учебной дисциплине  
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Ставрополь, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Формы и методы контроля
3. Оценочные средства текущего контроля
4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии 31.01.01 Медицинский администратор следующими умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

### *Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

<i>Результаты обучения (объекты оценивания)</i>	<i>Основные показатели оценки результатов</i>	<i>Тип задания</i>
<b>Уметь:</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,	- демонстрация упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое занятие
<b>Знать:</b>		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа.	- демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - демонстрация знаний о здоровом образе жизни.	Практическое занятие
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- демонстрация работы по предотвращению травматизма; - обеспечение охраны и здоровья детей	Практическое занятие

## 2. Формы и методы контроля

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Наименование темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Практическое занятие. Контрольный норматив	Дифференцированный зачет
Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Практическое занятие. Тестовое задание	
Тема 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 3.1 Практикоориентированная подготовка	Практическое занятие. Контрольный норматив	
Тема 3.2 Прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие. Контрольный норматив	

### **3. Оценочные средства текущего контроля**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

#### **Тестовые задания**

##### **Вариант 1**

#### **I. Вопросы с множественным выбором ответов**

1. К задачам физической культуры относятся:

- А) Укрепление здоровья
- В) Развитие физических качеств
- С) Повышение работоспособности
- Д) Лечение заболеваний медикаментами

Ответ: А, В, С

2. К физическим качествам относятся:

- А) Сила
- В) Быстрота
- С) Выносливость
- Д) Давление

Ответ: А, В, С

3. К средствам физической культуры относятся:

- А) Физические упражнения
- В) Спортивные игры
- С) Самомассаж
- Д) Медикаменты

Ответ: А, В, С

#### **II. Вопросы с одним правильным ответом**

4. Физическая культура — это:

- А) Система упражнений для укрепления здоровья
- В) Вид спорта
- С) Вид лечения
- Д) Вид отдыха

Ответ: А

5. Основная цель физической культуры:

- А) Укрепление здоровья
- В) Развлечение
- С) Работа
- Д) Сон

Ответ: А

**6. Что развивают физические упражнения?**

A) Физические качества

B) Болезни

C) Усталость

D) Лень

Ответ: А

**7. Что такое выносливость?**

A) Способность выполнять работу длительное время

B) Способность быстро бегать

C) Способность поднимать тяжести

D) Способность отдыхать

Ответ: А

**8. Что такое сила?**

A) Способность преодолевать сопротивление

B) Способность бегать

C) Способность отдыхать

D) Способность думать

Ответ: А

**9. Что необходимо делать перед физическими упражнениями?**

A) Разминку

B) Сон

C) Еду

D) Отдых

Ответ: А

**10. Что такое здоровый образ жизни?**

A) Соблюдение правил здоровья

B) Лечение

C) Работа

D) Сон

Ответ: А

**11. Что необходимо контролировать при физической нагрузке?**

A) Частоту сердечных сокращений

B) Рост

C) Вес

D) Возраст

Ответ: А

**12. Самомассаж применяется для:**

A) Улучшения состояния мышц

B) Лечение заболеваний

- С) Отдыха
  - Д) Развлечения
- Ответ: А

**13.** Легкая атлетика включает:

- А) Бег
  - В) Прыжки
  - С) Метание
  - Д) Все перечисленное
- Ответ: D

### **III. Вопросы на сопоставление**

**14.** Сопоставьте физическое качество и характеристику:

- 1. Сила
  - 2. Быстрота
  - 3. Выносливость
  - 4. Гибкость
- А) Способность быстро выполнять движения
  - В) Способность длительно выполнять работу
  - С) Способность выполнять движения с большой амплитудой
  - Д) Способность преодолевать сопротивление

Ответ:

- 1–D
- 2–А
- 3–В
- 4–С

**15.** Сопоставьте упражнение и вид спорта:

- 1. Бег
  - 2. Прыжок
  - 3. Передача мяча
  - 4. Лазание
- А) Гимнастика
  - В) Легкая атлетика
  - С) Спортивные игры
  - Д) Гимнастика

Ответ:

- 1–В
- 2–В
- 3–С
- 4–А

## Вариант 2

### I. Вопросы с множественным выбором ответов

1. К видам спортивной деятельности относятся:

- A) Гимнастика
- B) Легкая атлетика
- C) Спортивные игры
- D) Чтение книг

Ответ: А, В, С

2. К мерам безопасности при занятиях физической культурой относятся:

- A) Соблюдение правил безопасности
- B) Использование спортивной формы
- C) Контроль физической нагрузки
- D) Игнорирование самочувствия

Ответ: А, В, С

### II. Вопросы с одним правильным ответом

3. Что развивает гимнастика?

- A) Гибкость
- B) Скорость
- C) Силу
- D) Все перечисленное

Ответ: D

4. Что такое спортивная тренировка?

- A) Систематические занятия физическими упражнениями
- B) Отдых
- C) Сон
- D) Лечение

Ответ: А

5. Что необходимо соблюдать при занятиях спортом?

- A) Правила безопасности
- B) Игнорирование правил
- C) Отдых
- D) Лечение

Ответ: А

6. Основной показатель физической нагрузки:

- A) Частота сердечных сокращений
- B) Рост
- C) Возраст
- D) Вес

Ответ: А

**7. Что необходимо делать после физической нагрузки?**

- A) Отдых
- B) Бег
- C) Прыжки
- D) Работа

Ответ: А

**8. Физическая подготовка необходима для:**

- A) Укрепления здоровья
- B) Отдыха
- C) Лечения
- D) Развлечения

Ответ: А

**9. Что такое гибкость?**

- A) Способность выполнять движения с большой амплитудой
- B) Способность бегать
- C) Способность прыгать
- D) Способность отдыхать

Ответ: А

**10. Основной элемент здорового образа жизни:**

- A) Физическая активность
- B) Сон
- C) Отдых
- D) Работа

Ответ: А

**11. Что такое спортивные игры?**

- A) Вид физической активности
- B) Работа
- C) Сон
- D) Лечение

Ответ: А

**12. Основное средство физической культуры:**

- A) Физические упражнения
- B) Сон
- C) Работа
- D) Отдых

Ответ: А

### **III. Вопросы на сопоставление**

**13. Сопоставьте понятие и определение:**

1. Физическая культура

2. Самомассаж
  3. Тренировка
  4. Здоровый образ жизни
- A) Система упражнений
  - B) Воздействие на мышцы
  - C) Систематические занятия
  - D) Соблюдение правил здоровья

Ответ:

- 1–А
- 2–В
- 3–С
- 4–D

**14.** Сопоставьте действие и результат:

1. Разминка
  2. Тренировка
  3. Отдых
  4. Самомассаж
- A) Восстановление организма
  - B) Подготовка организма
  - C) Улучшение физической формы
  - D) Расслабление мышц

Ответ:

- 1–В
- 2–С
- 3–А
- 4–D

**15.** Сопоставьте вид деятельности и пример:

1. Гимнастика
  2. Легкая атлетика
  3. Спортивные игры
  4. Прикладная подготовка
- A) Бег
  - B) Баскетбол
  - C) Лазание по канату
  - D) Упражнения на гибкость

Ответ:

- 1–D
- 2–А
- 3–В
- 4–С

**Учебные нормативы**  
**по освоению умений, знаний, развитию двигательных качеств**  
**для студентов основной медицинской группы здоровья**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20

Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

### Учебные нормативы

по освоению умений, знаний, развитию двигательных качеств

для студентов подготовительной медицинской группы

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

#### **4. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине физическая культура, направленные на формирование общих компетенций. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

##### **Вопросы по теоретическому и методическому разделам программы**

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.
3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППУФП) студентов.

##### **Критерии оценок.**

Оценка за дифференцированный зачёт складывается из трёх подразделов:

1. Посещение занятий. В случае, если пропущено более 50% занятий, студент не допускается до выполнения контрольных тестов.
2. Выполнение обязательных контрольных тестов. Студент выполняет по одному упражнению из каждого раздела программы (по случайному выбору).
3. Устный опрос по теоретическому и методическому разделам программы.

Если студент основной или подготовительной медицинской группы не имеет возможности по состоянию здоровья выполнять обязательные контрольные тесты, он отвечает на все вопросы по теоретическому и методическому разделам программы.