

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Богданова Марина Алексеевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 20.11.2025 14:54:47  
Уникальный программный ключ:  
fb4a5c908980377fa57870646a0fb9474274f1b1

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Новый колледж современного образования»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ЧПОУ «НКСО»

М.А. Богданова

«13» мая 2024 г.

**Комплект контрольно-оценочных средств  
для проведения промежуточной аттестации  
в рамках программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности среднего профессионального образования  
44.02.02 Преподавание в начальных классах  
по учебной дисциплине  
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Ставрополь, 2024

## 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 специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах 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	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	Дифференцированный зачет
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.

#### Типовые тестовые задания

1. К основным компонентам физической культуры относятся:

- A) Физическое воспитание
- B) Спорт
- C) Производственная гимнастика
- D) Рекреация

Ответ: A, B, D

2. К показателям физического здоровья относятся:

- A) Уровень физической работоспособности
- B) Состояние сердечно-сосудистой системы
- C) Цвет глаз
- D) Масса тела

Ответ: A, B, D

3. К основным видам легкой атлетики относятся:

- A) Бег
- B) Прыжки
- C) Метания
- D) Подтягивания

Ответ: A, B, C

4. К принципам самостоятельных занятий физической культурой относятся:

- A) Регулярность
- B) Постепенность
- C) Перегрузка организма
- D) Индивидуальный подход

Ответ: A, B, D

5. К факторам, формирующим здоровый образ жизни, относятся:

- A) Рациональное питание
- B) Активная двигательная деятельность
- C) Недосыпание
- D) Отказ от вредных привычек

Ответ: A, B, D

6. Что такое физическая культура?

- A) Совокупность спортивных упражнений
- B) Часть общей культуры, направленная на развитие физических и духовных качеств человека
- C) Система соревнований
- D) Совокупность знаний о спорте

Ответ: B

7. Основная цель занятий физической культурой:

- A) Развитие интеллекта
- B) Улучшение здоровья и физического состояния человека
- C) Получение спортивных разрядов
- D) Подготовка к соревнованиям

Ответ: B

8. Что является основным средством физического воспитания?

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

Ответ: A

9. Что характеризует физическую подготовленность человека?

- A) Уровень развития физических качеств
- B) Массу тела
- C) Объем грудной клетки
- D) Питание

Ответ: A

10. Какое качество развивается при беге на длинные дистанции?

- A) Быстрота
- B) Сила
- C) Выносливость
- D) Ловкость

Ответ: C

11. При выполнении прыжка в длину основное внимание уделяется:

- A) Технике отталкивания и приземления
- B) Положению рук
- C) Взмаху головы
- D) Подъему туловища

Ответ: A

12. Какая стойка используется в баскетболе для защиты?

- A) Низкая
- B) Средняя
- C) Высокая
- D) Прямая

Ответ: B

13. Сколько шагов разрешено сделать без ведения в баскетболе?

- A) Один
- B) Два
- C) Три
- D) Четыре

Ответ: B

14. Какой элемент является основным при игре в волейбол?

- A) Передача мяча
- B) Бросок
- C) Удар ногой

D) Толчок плечом

Ответ: А

**15.** Какое действие выполняет игрок при подаче мяча в волейболе?

A) Передача

B) Нападающий удар

C) Ввод мяча в игру

D) Защитное движение

Ответ: С

**16.** Что является целью легкоатлетической гимнастики?

A) Развитие ловкости и гибкости

B) Развитие силы и координации

C) Коррекция фигуры и осанки

D) Увеличение массы тела

Ответ: С

**17.** Какой документ регулирует проведение спортивных соревнований?

A) Устав колледжа

B) Правила соревнований

C) Расписание занятий

D) Нормативная таблица

Ответ: В

**18.** Что необходимо сделать перед физической нагрузкой?

A) Разминку

B) Растяжку после занятий

C) Питание

D) Отдых

Ответ: А

**19.** Какой орган в организме управляет движениями?

A) Сердце

B) Мозг

C) Легкие

D) Печень

Ответ: В

**20.** Какое упражнение способствует развитию силы?

A) Подтягивание

B) Ходьба

C) Прыжки

D) Бег на 100 м

Ответ: А

**21.** Какой элемент безопасности обязателен при занятиях спортом?

A) Наличие инструктажа

B) Использование обуви по размеру

C) Уход за инвентарем

D) Все перечисленное

Ответ: D

**22.** Что относится к вредным привычкам?

- A) Курение
- B) Занятия спортом
- C) Здоровое питание
- D) Сон

Ответ: А

**23.** Что нужно делать при появлении боли во время тренировки?

- A) Прекратить упражнение
- B) Увеличить нагрузку
- C) Игнорировать боль
- D) Продолжить тренировку

Ответ: А

**24.** Какой элемент относится к самоконтролю в физической культуре?

- A) Измерение пульса
- B) Проверка обуви
- C) Запись нормативов
- D) Оценка веса партнера

Ответ: А

**25.** Какое физическое качество проявляется при метании?

- A) Сила
- B) Выносливость
- C) Ловкость
- D) Координация

Ответ: А

**26.** Какой элемент техники важен в прыжке в длину с разбега?

- A) Отталкивание
- B) Старт
- C) Захват
- D) Замах

Ответ: А

**27.** Какое упражнение способствует развитию гибкости?

- A) Наклоны
- B) Бег
- C) Прыжки
- D) Подтягивания

Ответ: А

**28.** Какая часть тела работает активнее при беге?

- A) Ноги
- B) Руки
- C) Туловище
- D) Голова

Ответ: А

**29.** Что помогает определить уровень физического развития?

- A) Контрольные нормативы
- B) Расписание занятий
- C) Масса рюкзака

D) Количество сна

Ответ: А

**30.** Какой результат указывает на высокий уровень физической подготовленности?

A) Усталость после разминки

B) Выполнение норм ГТО

C) Усталость после прогулки

D) Отказ от упражнений

Ответ: B

**31.** Сопоставьте физическое качество и упражнение:

1. Сила

2. Быстрота

3. Выносливость

4. Гибкость

A) Подтягивания

B) Растяжка

C) Бег на длинные дистанции

D) Спринт

Ответ: 1–A, 2–D, 3–C, 4–B

**32.** Сопоставьте вид спорта и его снаряд:

1. Баскетбол

2. Волейбол

3. Легкая атлетика

4. Гимнастика

A) Мяч

B) Брус

C) Сетка

D) Стартовый пистолет

Ответ: 1–A, 2–C, 3–D, 4–B

**33.** Сопоставьте элемент техники и вид спорта:

1. Передача мяча сверху

2. Бросок с места

3. Отталкивание

4. Низкий старт

A) Волейбол

B) Баскетбол

C) Прыжки

D) Бег

Ответ: 1–A, 2–B, 3–C, 4–D

**34.** Сопоставьте часть тела и упражнение:

1. Руки

2. Ноги

3. Пресс

4. Спина

A) Приседания

- В) Скручивания  
 С) Отжимания  
 D) Наклоны  
 Ответ: 1–С, 2–А, 3–В, 4–D

35. Сопоставьте вид гимнастики и её цель:

1. Атлетическая
  2. Корректирующая
  3. Производственная
  4. Художественная
- А) Исправление осанки  
 В) Развитие силы  
 С) Эстетика движений  
 D) Снятие утомления  
 Ответ: 1–В, 2–А, 3–D, 4–С

### Учебные нормативы (тесты)

**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 (тесты)

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.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10

сек.)	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	Ю	3	2	1	4	3	2

расстояния 16,5м, из 5 попыток							
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 во втором семестре проводится в форме зачета.

##### **Вопросы по теоретическому и методическому разделу 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.

##### **Критерии оценок.**

Оценка за 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 (по случайному выбору).
3. Устный опрос по теоретическому и методическому разделу программы.

Промежуточная аттестация в четвертом семестре проводится в форме дифференцированного зачета.

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

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

3. Оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культурой.
4. Утренняя гимнастика, для чего она используется, и какие требования необходимо выполнять при её проведении.
5. Средства восстановления после физических нагрузок.
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой.
7. Физические качества человека и их характеристики.
8. Круговая тренировка на занятиях физической культурой.
9. Требования техники безопасности при занятиях гимнастикой.
10. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий спортом.

### **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 разделу программы.