

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богданова Марина Алексеевна
Должность: Директор
Дата подписания: 18.11.2025 11:30:37
Уникальный программный ключ:
fb4a5c908980377fa57870646a0fb9474274f1b1

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Новый колледж современного образования»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ «НКСО»

М.А. Богданова

«29» августа 2025 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, 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 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>
Уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,	- демонстрация упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое занятие
Знать:		
- 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–А, 2–D, 3–С, 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–А, 2–С, 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–А, 2–B, 3–С, 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 «согнут 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.