

Министерство образования и науки Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Приаргунский государственный колледж»

Утверждаю  
и.о. заместителя директора по УПР  
ГПОУ «ПГК»  
Кокухина К. Н.  
«15» сентября 2025 года

**Комплект  
оценочных средств  
по дисциплине  
СГ.04 «Физическая культура»  
для специальности  
51.02.02 «Социально-культурная деятельность (по видам)»**

Организация-разработчик: ГПОУ «Приаргунский государственный колледж»

Разработчик: Фаломеева В.А.

Рассмотрено  
на заседании предметно-цикловой комиссии информационно-экономического и  
кулинарного профилей

Протокол № 5 от « 15 » 01 2025 г.

Председатель ЦК Протасова Протасова Ф. Р.

## Содержание

<b>1. Паспорт комплекта оценочных средств .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1. Область применения .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1.1. Комплект оценочных средств позволяет оценивать следующие результаты: .....</b>	<b>4</b>
<b>1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины .....</b>	<b>5</b>
<b>2.Комплект оценочных средств .....</b>	<b>6</b>

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки результатов освоения СГ.04 «Физическая культура» по специальности **51.02.02 «Социально-культурная деятельность (по видам)»**.

### 1.1. Область применения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

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

КОС разработаны на основании положений:

основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО (профессиям СПО) программы учебной дисциплины физическая культура.

#### 1.1.1. Комплект оценочных средств позволяет оценивать следующие результаты:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<i>ОК 08</i>	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
ПК 2.5 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профиль-ных) лагерях.	- организовывать и проводить репетиционную работу с участниками культурно-досуговой программы; подготавливать и проводить с подростками, детьми и молодежью различные игровые, конкурсные и другие программы;	- основные принципы работы с детьми, подростками и молодежью;

### 1.2. Система контроля и оценки освоения программы дисциплины

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- рубежный контроль;
- итоговый контроль.

#### **Входной контроль**

Назначение входного контроля состоит в определении способностей обучающегося

и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

#### **Текущий контроль**

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем и/или обучающимся в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о:

- выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности;
- правильности выполнения требуемых действий;
- соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала;

формирования действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) и т.д.

#### **Рубежный контроль**

Рубежный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся базируется на модульном принципе организации обучения по разделам учебной дисциплины. Рубежный контроль проводится независимой комиссией, состоящей из ведущего занятия преподавателя, специалистов структурных подразделений образовательного учреждения ГПОУ «ПГК».

#### **Итоговый контроль**

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме дифференцированного зачета и контрольных заданий для определения оценки и уровня физической подготовленности с участием преподавателя и руководителя физ.воспитания.

### **1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении программы дисциплины**

<b>Дисциплина</b>	<b>Формы промежуточной аттестации</b>
<b>СГ.04 «Физическая культура»</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>

### **1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины**

Система контроля и оценки освоения программы дисциплины согласно требованиям нормативно-технической документации» включает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль оценивает сформированность элементов компетенций (практического опыта, умений, знаний) по одной определенной теме (разделу) в процессе ее изучения.

Текущий контроль проводится преподавателем и мастером производственного обучения в процессе проведения практических и теоретических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы текущего контроля знаний:

- устный опрос;
- тестирование;
- выполнение практических заданий;

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности (уровень освоения учебного материала и степень сформированности компетенций) за определенный период времени.

При проведении промежуточной аттестации уровень подготовки обучающихся оценивается в баллах: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Итоговый контроль проходит в форме дифференцированного зачета.

Освоенные умения, усвоенные знания (У,З)	№ заданий для проверки	
	<i>Задания для проверки умений и знаний нумеруются следующим образом: Задание Зд1, Зд2, З дп...</i>	
У1	Зд1, Зд2	
У2	Зд1,Зд2	
З1	Зд3,	
З2	Зд3	
З3	Зд3	

## 2.Комплект оценочных средств

### Задание 1

Проверяемые результаты: У1, У2,

### Задания для определения оценки уровня физической подготовленности студентов

№ П/ П	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, Лет.	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1 и Ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

		лежа, количество раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
7	Координационный тест – челночный бег 3x10 м (сек)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

#### Задание 2

Проверяемые результаты: У1, У2,

#### Зачет

**Контрольные задания для определения оценки уровня физической подготовленности студентов**

№ П/ П	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м (сек)	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и Ниже 5,2	4,8 и Выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и Ниже 6,1
2.	Бег 60 м (сек.)	8,3	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
4.	Прыжки в длину с места	230 и	195-210	180 и	210 и	170-190	160 и

	(см.)	выше 240	205-220	ниже 190	выше 210	170-190	ниже 160
5.	Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	32	28	24	23	18	12
6.	Бег 3000м (юн) 2000м(дев)	14	15	16	10,30	11,30	12,30
7.	Наклон вперед из положения стоя (см.)	15 и выше 15	9-12  9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14  12-14	7 и ниже 7
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11 и выше 12	8-9  9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15  13-15	6 и ниже 6
9.	10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач	9	8	6	8	6	5
10.	6 передач на точность через сетку	6	5	3	5-6	3	2
11.	Прием передача двумя руками с верху	10	8	6	8	6	4
12.	10 бросков (2х5) с дистанции 4,5м	5-6	3	1	4-5	2	1
13.	Два шага с ведения из 10 попыток	5-6	3	2	4-5	2	1
14.	Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
15.	рывок гири 16 кг(юн), 10 кг. (Д)	35	25	15	20	15	10

### Задание3

**Проверяемые результаты: 31, 32, 33**

По количеству правильных ответов на тестовые задания выставляется соответствующая оценка:

- за 90% правильных ответов – 5 («отлично»)
- за 85% правильных ответов – 4 («хорошо»)
- за 80% правильных ответов – 3 («удовлетворительно»).

### ТЕСТ по физической культуре для студентов СПО

**1 Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?**

- а —низкий старт;
- б —высокий старт;
- в —вид старта по желанию бегуна

**2 Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?**

- а —2;
- б —4;
- в —3;
- г —5.

**3 Пять олимпийских колец символизируют:**

- а —пять принципов олимпийского движения;
- б —основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в —союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г —повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

**4 Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?**

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

**5 С чего начинается игра в баскетболе?**

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

**6 Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- а —в Олимпии;
- б —в Спарте;
- в —в Афинах

**7 Назовите размеры волейбольной площадки:**

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

**8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?**

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

**9 В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**10 Что является древнейшей формой организации физической культуры?**

- а) игры
- б) единоборство
- в) бег
- г) соревнования на колесницах

**11 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- а —физическую и интеллектуальную активность;
- б —регулярное обращение к врачу;
- в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г —рациональное питание и закаливание.

**12 Что в легкой атлетике делают с ядром?**

- а) толкают
- б) бросают
- в) метают
- г) запускают

**13 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

- а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) старт, разгон, финиширование;

**14 Действующий президент МОК:**

- а. Томас Бах
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Барон Пьер де Кубертен

**15 В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?**

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

**16 Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а. сохранение и улучшение здоровья людей;
- б. развитие физических качеств людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

**17 Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

- а -«с разбега»;
- б -«перешагиванием»;
- в -«перекатом»;
- г -«ножницами».

**18 Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

- а) лавровый венок
- б) венок из ветвей оливкового дерева;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г) звание почётного гражданина;

**19 Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

**20 Какая страна является Родиной Олимпийских игр:**

- а — Греция;
- б — Китай;
- в — Рим;
- г — Египет

**21 Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?**

- А) Анфиса Чехова
- Б) Елена Исинбаева
- В) Ольга Бузова

**22 Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?**

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи

- в) в 1980 году в Москве
- г) пока еще не проводились

**23 Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

**24 Назовите основные физические качества человека:**

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**25 Какую обувь используют спортсмены –бегуны?**

- А) кроссовки
- Б) шиповки
- В) кеды

**26 Что такое кросс?**

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности
- г) разбег перед прыжком

**27 Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?**

- а) предварительного вращения;
- в) скачка;
- б) разбега;
- г) прыжка.

**28 Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.**

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

**29 Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

**30 Что является одним из основных физических качеств?**

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

**31 Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

- а —3 минуты;
- б —7 минут;
- в —5 минут;
- г —10 минут.

**32 Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

- а —гимнастикой;
- б —соревнованием;
- в —видом спорта.

**33 Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната,**

**копье) вышел за пределы сектора?**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

**34 Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

- а —антропометрическими показателями;
- б —росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;
- в —телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

**35 Что в легкой атлетике делают с ядром?**

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

**36 Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...**

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

**37 По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в. ожидается команда «марш»;
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

**38 Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх?**

- А) 1952
- Б) 1956
- В) 1960

**ОТВЕТЫ:**

<b>1-Б</b>	<b>20-В</b>
<b>2-В</b>	<b>21-Б</b>
<b>3-В</b>	<b>22-В</b>
<b>4-Г</b>	<b>23-Б</b>
<b>5-Г</b>	<b>24-А</b>
<b>6-А</b>	<b>25-В</b>
<b>7-Г</b>	<b>26-В</b>
<b>8-Б</b>	<b>27-А</b>
<b>9-В</b>	<b>28-А</b>
<b>10-Г</b>	<b>29-В</b>
<b>11-В</b>	<b>30-В</b>
<b>12-В</b>	<b>31-В</b>
<b>13-Г</b>	<b>32-Б</b>
<b>14-Г</b>	<b>33-В</b>
<b>15-Г</b>	<b>34-А</b>
<b>16-Б</b>	<b>35-В</b>
<b>17-Г</b>	<b>36-Г</b>
<b>18-Б</b>	<b>37-Б</b>
<b>19-Б</b>	<b>38-А</b>

**2.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности с использованием портфолио *не предусмотрено***

**2.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме защиты курсового проекта (работы) *не предусмотрено***

**Сводная таблица проверки результатов**

Результаты обучения по дисциплине	Текущий и рубежный контроль	Итоговая аттестация по дисциплине
	Выполнение нормативов для определения оценки уровня физической подготовленности студентов	Диф. Зачет
У1	+	+
У2	+	+
З1	+	+
З2	+	+
З3	+	+