

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕРВЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

СГ.04 Физическая культура
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 34.02.01 Сестринское дело
код наименование

наименование цикла: Социально-гуманитарный цикл
(согласно учебному плану)

Жуковский, 2026 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Организация разработчик: Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «Первый академический профессиональный колледж» (АНО ПОО ПАПК)

Разработчики: Романовская Ирина Валерьевна – преподаватель по физической культуре в АНО ПОО ПАПК.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Естественно-научных дисциплин АНО ПОО ПАПК «24» февраля 2026 г. протокол № 7

Председатель ПЦК _____ / Остроухова Ю.В./

«Согласовано»

Методист _____ / Филатова Л.С. /

1. Паспорт комплекта оценочных средств

Область применения комплекта оценочных средств

Фонд оценочные средства (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ. 04. Физическая культура.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

ФОС разработан на основании рабочей программы образовательной дисциплины СГ. 04 Физическая культура.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы образовательной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6	<ul style="list-style-type: none">– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение	<ul style="list-style-type: none">- основ здорового образа жизни;- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

¹ Можно привести коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПОП.

	их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	---	--

Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со спецификацией стандарта компетенции Профессионал, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

- 1) Уметь подбирать содержание и материалы для оформления презентации в соответствии с восприятием человека
- 2) знать и понимать: компьютерные средства обучения; возможности программы Microsoft Office? SMART notebook; SMART table;
- 3) уметь применять компьютерные средства обучения
- 4) знать и понимать профессиональную терминологию;
- 5 владеть профессиональной терминологией; коммуницировать с разными субъектами образовательного процесса

Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе в условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально-опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностной профессиональной конструктивной «цифровой следы».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека;

уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР12.Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Элемент учебной дисциплины	Форма и методы контроля		Проверяемые У, З
	Формы контроля	Методы контроля	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности Тема 1.1. Основы физической культуры	Устный опрос индивидуальный опрос.	Оценка реферативного сообщения	У.1. З 1,2
Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Устный опрос индивидуальный опрос	Устный контроль, Наблюдение за выполнением заданий	У.1. З 1,2
Раздел 3. Атлетическая гимнастика Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Индивидуальный	Устный контроль, Наблюдение за выполнением заданий	У.1. З 1,2
Раздел 4. Спортивные игры. Тема 3.1.	Индивидуальный	Устный контроль, Наблюдение за выполнением заданий	У1-3,6,7;З1-2.

Баскетбол			
Тема 3.2. Волейбол	Индивидуальный	Устный контроль, Наблюдение за выполнением заданий	У1-3,6,7;31-2.
Раздел 5. Лыжная подготовка Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Индивидуальный	Устный контроль, Наблюдение за выполнением заданий	У1-3,6,7;31-2.

2. Комплект оценочных средств для текущей аттестации

Сообщения

С№1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности

С№2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.

С№3. Средства профилактики перенапряжения, стресса

Фронтальный опрос (ФО)

.ФОН№1.

1. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины
2. Профилактика усталости, утомления и переутомления
3. Утренняя зарядка
4. Вводная гимнастика
5. Физкультурная пауза
6. Производственная гимнастика
7. Вспомогательные средства для ускорения восстановительного процесса и повышения работоспособности

ФОН№2.

1. Цель, направленность и формы самостоятельных занятий.
2. Методика проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности:
3. УГГ, ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах
4. Требования к проведению этих видов

ФОН№3.

1. Основные признаки правильной осанки
2. Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки
3. Простейшие методы коррекции осанки
5. Типы телосложения и способы коррекции его
6. Уметь оценить свою осанку и телосложение.
7. Что такое корригирующая гимнастика

2.3. Практические задания (ПЗ)

ПЗ №1. Пробежать кросс 800м – 1200 м

ПЗ № 2. Отработать технику низкого и высокого старта

ПЗ № 3. Пробежать кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин.....

ПЗ № 4. Выполнять дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой

ПЗ № 5. Повторить правила соревнований по волейболу

2.4. Комплексы упражнений

- КУ №1. Подготовить комплекс изометрических упражнений
- КУ № 2. Подобрать упражнения для развития любого физического качества
- КУ № 3. Подготовить комплекс ритмической гимнастики для разминки
- КУ № 4. Подготовить комплекс ОРУ без предметов для разминки
- КУ № 5. Подготовить комплекс ОРУ с палками для разминки
- КУ № 6. Подобрать упражнения для развития силы
- КУ № 7. Подобрать упражнения для развития гибкости
- КУ № 8. Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики
- КУ № 9. Подобрать упражнения для развития профессиональных качеств
- КУ № 10. Подобрать ОРУ с мячами
- КУ № 11. Подготовить упражнения атлетической гимнастики с гантелями
- КУ № 12. Комплекс ОРУ для разминки на лыжах
- КУ № 13. Подобрать упражнения для круговой тренировки
- КУ № 14. Подобрать упражнения на скамейках

2.5. Контрольные нормативы

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КН № 1

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег100м(сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег2000м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега(см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег100м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

Система оценки: согласно таблицам результатов. Основной критерий-повышение начального результата к окончанию изучения.

Раздел «Гимнастика» КН№2

Выполнение зачетной акробатической комбинации

Выполнение зачетной акробатической комбинации

1. Акробатика (девушки): равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед,

стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; мост опусканием назад; переход в упор на колено, прыжком встать; шаг в сторону, руки в стороны.

Акробатика (юноши): равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; стойка на голове; кувырок вперед; встать прыжком.

2. Составление и выполнение комплекса ритмической гимнастики, состоящей из 26- 30 упражнений

Система оценки:

«отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - выполнение упражнения с одной грубой ошибкой или двумя мелкими;

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми ошибками или тремя мелкими;

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками.

Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	110	90	80
Поднимание туловища за мин.(раз)	30	25	20
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	135	110	75
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	15	9	5
Подтягивание в исе на высокой перекладине (юноши) (раз)	13	11	7
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	20	17	12

Раздел «Волейбол» КН№3

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	8	10	12
Нижняя передача мяча над собой	8	10	15
Передачи мяча через сетку	16	20	26
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

Система оценки: согласно таблицам результатов

3. Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Контрольные нормативы

КН № 1 Легкая атлетика

КН № 2 Гимнастика

КН № 3 Волейбол

3.2. Тестовое задание (ТЗ)

1. На какие дистанции применяется низкий старт?

- а) средние
- б) длинные
- в) короткие**

2. Результат в прыжках засчитывается по:

- а) пяткам
- б) носкам
- в) последняя точка касания**

3. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег

- а) стайерский
- б) спринтерский**
- в) кроссовый

4. Марафон – это бег на

- а) 23 км 250 м
- б) 37 км 558 м
- в) 42 км 195 м**

5. Кроссовый бег – это

- а) длинный спринт
- б) бег по пересеченной местности**
- г) бег с преодолением барьеров

6. Гладкий бег – это бег

- а) по пересеченной местности
- б) бег по стадиону**
- в) бег с препятствиями

7. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

- а) нагревать;
- б) охлаждать;**
- в) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

8. Волейбол – это вид спорта

- а) циклический
- б) сложно-координационный
- в) игровой**

9. Волейбол – это

- а) игра двух команд на игровой площадке с двумя кольцами
- б) игра двух команд на игровой площадке размером 24 × 20 м
- в) игра двух команд на игровой площадке, разделенной сеткой**

10. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет

- а) 4 чел.
- б) 5 чел.
- в) 6 чел.**

11. Игра в волейбол продолжается

- а) 3-5 партий**
- б) 2-6 партий
- в) 3-6 партий

12. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет

- а) 200 см
- б) 236 см
- в) 243 см**

13. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет

- а) 200 см

б) 224 см

в) 240 см

14. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет

а) 2 касания

б) 3 касания

в) 5 касаний

15. Игра в волейбол начинается

а) передачей

б) подачей

в) приемом мяча

16. После выигрыша первой партии в волейбол одной из команд

а) команды разыгрывают подачу

б) команды меняются площадками

в) команды играют вторую партию на тех же площадках

17. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в

а) одно очко

б) два очка

в) три очка

18. В волейболе победитель жеребьевки, происходящей в присутствии двух капитанов команд, выбирает

а) право подавать или принимать подачу или сторону площадки

б) количество партий

в) судью соревнований

19. В волейболе, если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону противника, то

а) игра останавливается, и право подачи переходит к сопернику

б) игра не останавливается

в) команда, совершившая подачу, теряет очко

20. Лыжная подготовка – это

а) международные соревнования

б) участие в зимних соревнованиях

в) обязательный раздел физического воспитания в средних специальных учебных заведениях

21. Основная цель лыжной подготовки – это

а) достижение возможно более высоких результатов в избранном виде лыжного спорта

б) увеличение мышечной массы лыжников

в) достижение наибольшего оздоровительного эффекта занятий

22. Лыжные ходы подразделяют на

а) классические

б) беговые

в) фигурные

23. Среди лыжных ходов выделяют

а) самокатный

б) бесшажный

в) разноименный четырехшажный

24. Современные способы лыжных ходов включают

а) попеременные

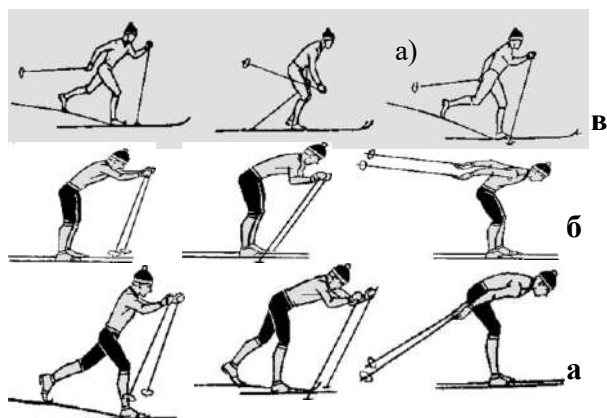
б) разноодновременные

в) комбинированные

25. По количеству шагов в цикле хода лыжные ходы классифицируют на

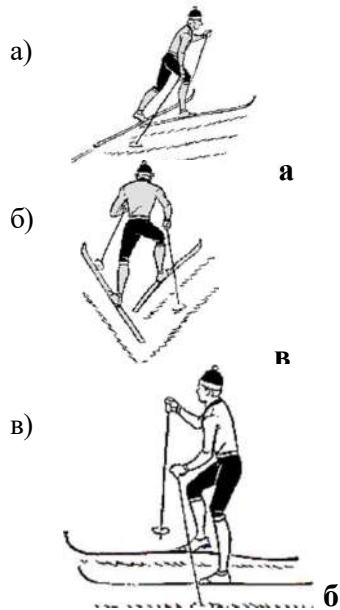
а) трехшажные

- б) пятишажные
в) двухшажные
26. В основе попеременных ходов лежит
а) поочередное отталкивание руками и разноименно по отношению к толчковой ноге рукой
- б) одновременное отталкивание руками при помощи палок
 в) одновременный вынос рук для толчка
27. В попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится
 а) четыре толчка палкой
 б) три толчка палкой
в) два толчка палкой
28. Одновременные ходы применяются
 а) на крутых подъемах
 б) на крутых спусках
в) при хорошем скольжении
29. К одновременным лыжным ходам относятся
 а) двухскоростной
 б) четырехшажный
в) одношажный
30. Среди одновременных лыжных ходов выделяют
а) бесшажный
 б) бесскользящий
 в) бесполезный
31. К способам преодоления подъемов на лыжах относится подъем
 а) «саночками»
 б) «елочкой»
 в) «сосенкой»
- 32. Преодолевать подъемы на лыжах можно**
 а) скользящим шагом
 б) переменным шагом
 в) танцующим шагом
- 33. Поворот на лыжах на месте можно осуществлять**
 а) переступанием вокруг пяток лыж
 б) махом через палки назад
 в) прыжком через носки лыж
- 34. Найдите соответствие между рисунками и названиями лыжных ходов__**



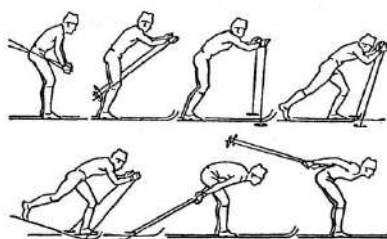
- а)одновременный одношажный ход
 б)одновременный бесшажный ход
в)попеременный двухшажный ход

35. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов



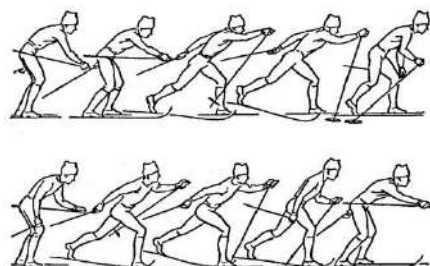
- а) «полуелочкой»
- б) «лесенкой»
- в) «елочкой»

36. На рисунке изображен



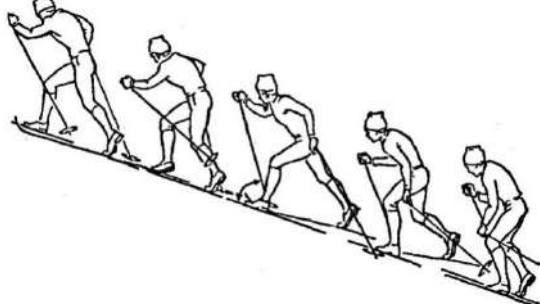
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный двушажный ход

37. На рисунке изображен



- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный двушажный ход

38. На рисунке изображен подъем



- а) полуелочкой
- б) параллельным шагом
- в) скользящим шагом

39. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является

- а) быстрота
- б) сила
- в) выносливость;

40. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) «ножницы»
- б) перекатывание
- в) переступание.

Критерии оценивания

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 40 до 35 правильных ответов
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 34 до 25 правильных ответов теста.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 24 до 20 правильных ответов теста.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 19 и менее вопросов.

3. Информационное обеспечение

Перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб- систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой-
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок11. Метание гранаты с места и с 4–5 шагов разбега на дальность-
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок12. Физическое совершенствование. Гимнастика-
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок21. Физическое совершенствование. Спортивные игры-
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок33. Физическое совершенствование. Лапта-
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения-

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок4.Бегна 100 метров - техника выполнения-

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три,четыре шеренги на месте–техника выполнения-

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок42.Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов-

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок50.Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок51.Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара-

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок53.Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

Электронно-библиотечная система:

IPRBOOKS

-<http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им: