

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Фельдшерский колледж»

**Оценочные материалы
для промежуточной аттестации
по учебному предмету
ОУП.12 Б Физическая культура**

34.02.01 Сестринское дело
срок обучения 2 года 10 месяцев
очная форма обучения

2026г

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦМК
№ 1 от 31.08.2026г.
Председатель ЦМК

Т.Л. Олейник

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средства (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета ОУП.12 Б Физическая культура по специальности 34.02.01 Сестринское дело, разработанную на основе разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 года и Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 371 от 18 мая 2023 г.

1.1. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебному предмету ОУП.12 Б Физическая культура проводится в форме:

- зачета;
- дифференцированного зачета;

1.2. Состав фонда оценочных средств

ФОС включает:

-Задания для зачета/дифференцированного зачета

1.3. Проверяемые результаты

Оценочные средства позволяют проверить освоение запланированных в рабочей программе учебного предмета ОУП.12 Б Физическая культура предметных результатов.

Результаты обучения	Показатели оценки	Методы оценки
ПР 1	характеризует физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	Тестирование Дифференцированный зачет
ПР 2	ориентируется в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствуется ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;	Тестирование Дифференцированный зачет В процессе текущего контроля
ПР 3	положительно оценивает связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывает их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей	Тестирование Дифференцированный зачет
ПР 4	проектирует досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий В процессе текущего контроля Дифференцированный зачет
ПР 5	контролирует показатели индивидуального здоровья и функционального состояния	Тестирование Дифференцированный

	организма, использует их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	зачет Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 6	планирует системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирает содержание и контролирует направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 7	выполняет упражнения корригирующей и профилактической направленности, использует их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 8	выполняет комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использует их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 9	выполняет упражнения общефизической подготовки, использует их в планировании кондиционной тренировки;	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР10	демонстрирует основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществляет судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 11	демонстрирует приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 12	характеризует адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывает её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 13	положительно оценивает роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 14	выявляет возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствуется правилами их предупреждения и оказания первой помощи	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий

ПР 15	планирует оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 16	проводит самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планирует их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 17	выполняет упражнения корригирующей и профилактической направленности, использует их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 18	выполняет комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использует их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 19	демонстрирует технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполняет их во взаимодействии с партнёром;	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 20	демонстрирует основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполняет их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ПР 21	выполняет комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрирует ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	Наблюдение при выполнении практических заданий Зачет Дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	В процессе текущего контроля

уровня физической подготовленности		
--	--	--

2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Место проведения

Для проведения промежуточной аттестации в форме зачета/дифференцированного зачёта необходимо:

спортивный зал;
гимнастический и тренажерный зал;
раздевалки с душевыми кабинами;
Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, сетки, оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, рулетки, оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

2.2. Время проведения

Время на зачет – 1 час, на дифференцированный зачет- 1 час.

2.3. Требования к условиям проведения

Для проведения промежуточной аттестации в форме зачета/дифференцированного зачёта необходимо выполнить практические задания/нормативы.

После индивидуального выполнения задания, объявляются результаты.

Для прохождения промежуточной аттестации в форме зачета и получения «зачтено», достаточно выполнить задания/нормативы на «удовлетворительно».

Результаты промежуточной аттестации объявляются в день сдачи зачета/дифференцированного зачёта.

3. Критерии оценивания и порядок выставления итоговой отметки

Для прохождения промежуточной аттестации в форме зачета и получения «зачтено»/достаточно выполнить задания и сдать контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно».

Для прохождения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета и получения оценки (среднее арифметические оценки за сдачу нормативов и за тест) необходимо выполнить тест и сдать контрольные нормативы.

Критерии оценки выполнения тестового задания

Отметка	Условия
Тестовое задание	
5 (отлично)	100-95%, правильных ответов – 28-26 баллов
4 (хорошо)	94-85% правильных ответов – 25-23 баллов -
3 (удовлетворительно)	84-70% правильных ответов – 22-29 балла
2 (неудовлетворительно)	69% и менее правильных ответов - 18 и менее

Результаты промежуточной аттестации объявляются в день сдачи зачета/дифференцированного зачёта.

**Задания(нормативы) и критерии оценивания промежуточной аттестации в
форме зачета и дифференцированного зачета
по ОУП.12 Б Физическая культура**

1 семестр форма промежуточной аттестации – зачет, результат «зачтено»/ «не зачтено»		
Спринтерский бег (60 м, в сек.)	Кроссовый бег	Кроссовый бег (без учета времени)
<i>Юноши</i> 9,0 – 5 (отлично) 9,5 – 4 (хорошо) 10,0 – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 10,0 - 5 (отлично) 10,5 - 4 (хорошо) 11,5 - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> (1000 м, мин.) 3,45 – 5 (отлично) 4,1 – 4 (хорошо) 5,0 – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (500 м, мин) 1,5 - 5 (отлично) 2,1 - 4 (хорошо) 2,25 - 3 (удовлетворительно)	<i>Девушки</i> -1500 м <i>Юноши</i> – 2000 м
Прыжки в длину с места (в см)	Пресс	Прыжки со скакалкой за 1 минуту на 2х ногах
<i>Юноши</i> 200 см – 5 (отлично) 190 см – 4 (хорошо) 180см–3(удовлетворительно) <i>Девушки</i> 180 см - 5 (отлично) 165 см - 4 (хорошо) 150см-3 (удовлетворительно) Прыжки в длину с разбега (в см) <i>Юноши</i> 420см – 5 (отлично) 400 см – 4 (хорошо) 380см–3(удовлетворительно) <i>Девушки</i> 350 см - 5 (отлично) 330 см - 4 (хорошо) 310см-3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 50 раз – 5 (отлично) 45 раз – 4 (хорошо) 35 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 40 раз - 5 (отлично) 30 раз - 4 (хорошо) 25 раз - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 130 раз – 5 (отлично) 120 раз – 4 (хорошо) 115 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 105 раз - 5 (отлично) 100 раз - 4 (хорошо) 95 раз - 3 (удовлетворительно)
1-минутный тест: за 30 сек пресс+ за 30 сек +	Отжимание лесенкой	«Пистолет»-приседание на 1й ноге без поддержки
<i>Юноши</i> (+отжимание) 55 раз – 5 (отлично) 50 раз – 4 (хорошо) 45 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (+приседание) 40 раз - 5 (отлично) 35 раз - 4 (хорошо) 30 раз - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> (от пола) 5 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо) 3 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (от скамьи) 4 раза - 5 (отлично) 3 раза - 4 (хорошо) 2 раза - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 6 раз – 5 (отлично) 5 раз – 4 (хорошо) 4 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 5 раз - 5 (отлично) 4 раза - 4 (хорошо) 3 раза- 3 (удовлетворительно)
Баскетбол		
Бросок после ведения и 2 прыжковых шагов в движении	Передача в дальность от штрафной до штрафной линии.	Штрафные броски из 10ти попыток попасть

по кругу/оцениваются ведение, шаги, попадание в кольцо/ из 6ти попыток	Оцениваются ловля и передача «крюком» из 5ти попыток	
<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши/девушки</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)
	Броски в прыжке из-под кольца от головы – добивание после броска со штрафной линии из 6ти попыток	
	<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	
2 семестр форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет, результат - оценка		
Волейбол		
Передачи в 3х через сетку с №6 на №3 на №2 (из 5ти попыток)	Нападающий удар в парах из 5ти попыток через сетку	Подача мяча из 8ми попыток
<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	3 раза 2 раза 1 раз пас оценивается	<i>Юноши</i> 6 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 5 раз - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)
Прием подачи из 8ми попыток	Вольные упражнения	
<i>Юноши</i> 6 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 5 раз - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	1. Шаг левой ногой вперед. Руки вперед, ладони вниз 2. Правую ногу вперед на носок, руки в стороны, ладонями кверху, наклон вправо, руки в линию 3. С шагом правой ноги назад, левая впереди на носке, движением книзу руки вперед ладонь книзу 4. Приставляя левую ногу, руки вверх	1. Левую ногу согнуть вперед, левую руку в сторону, правую ногу вперед к ноге. 2. Исходное положение 3. Правую ногу согнуть вперед, правую руку в сторону, левую руку вперед к ноге. 4. Исходное положение
Гимнастическая скамейка	Вольные упражнения	
5 (отлично) – 10, 5 баллов 4 (хорошо) – 7 баллов	балл	1. Движением наружу руки скрестно пред телом, пружинный полуприсед. 1-2. Приставляя левую ногу к правой стойка на коленях, движением книзу – руки в

3 (удовлетворительно) – 3 балла		Туловище слегка наклонено вперед, голова опущена. 2. Встать выпрямляясь, движением книзу руки вверх. 3-4. Полуприсед на правой, левую руку вперед на носок, наклон вперед, руки к левому носку.	стороны. 3-4. сесть на пятки. Руки на пояс-наклон вниз.
Исходное положение – основная стойка.	0,5		
1. 4 шага с носка левой ноги, руки в стороны	0,5		
2. Равновесие на правой, левая согнута колено к груди вперед, руки вверх	0,5		
3. Опуская ногу упор присев	1,5		
4. Отставление левой ноги назад – полушпагат на правом колене, руки вперед, упор на руки, прыжком	1,5		
5. опустить руки, упор присев, встать, руки вверх на носках, равновесие	1,5		
6. Дойти на носках до конца скамейки. Руки в стороны, полуприсед, поворот кругом, встать на сзади стоящей ноге	1,0		
7. 4 шага с носка-ласточка на левой, руки в стороны	1,0		
8. С носка до конца скамейки, руки в стороны. Остановка правой сзади на носке	1,0		
9. Соскок вправо- махом правой в полуприсед	1,0		
Акробатическая связка		Вольные упражнения	
1. Основная стойка 2. Равновесие боковое на левой ноге, руки вверх, левая нога максимально вправо вверх 3. Старт пловца и длинный кувырок вперед в упор, присев 4. Перекат назад в стойку на лопатках, опустить ноги, лечь, руки вверх 5. Одновременно согнуть руки, ноги для моста, мост держать поворотом в упор присев 6. Кувырок назад через левое плечо 7. Стойка на левом колене, правая назад – полушпагат 8. толчком ног в упор присев. Встать. Основная стойка	1.Выпрямляясь, стойка на коленях. 2-3. Наклон назад, руки в стороны – прогнуться. 4. Сесть на пятки прямо, руки в сторону.	1. Стойка на правом колене выставлением левой ноги вперед-руки в стороны. 2-3. Встать на левую ногу, правая сзади на носке, руки в стороны-равновесие. 4. Исходное положение, основная стойка.	
Кроссовый бег		Эстафетный бег	
Юноши (2000 м, мин.) 10.0 - 5 (отлично)	Юноши (200 м, в сек.) 27.5 - 5 (отлично)		

11,0 - 4 (хорошо) 12,0 - 3 (удовлетворительно)	29,5 - 4 (хорошо) 32,0 - 3 (удовлетворительно)	
<i>Девушки (1000 м, мин.)</i> 6,0 - 5 (отлично) 7,0 - 4 (хорошо) 8,0 - 3 (удовлетворительно)	<i>Девушки (200 м, в сек.)</i> 36,0 - 5 (отлично) 37,0 - 4 (хорошо) 40,0 - 3 (удовлетворительно)	

**Типовое тестовое задание для промежуточной аттестации
в форме дифференцированного зачета
по ОУП.12 Б Физическая культура**

Инструкция к выполнению тестового задания:

- Время на выполнение теста-**15 минут**;
- Тест содержит задания с выбором одного правильного ответа
- Работа выполняется письменно в отдельном подписанном листе.

Критерии оценки:

- 5 (отлично) 100-95%, правильных ответов – 30-28
- 4 (хорошо) 94-85% правильных ответов – 27-25
- 3 (удовлетворительно) 84-70% правильных ответов – 24-21
- 2 (неудовлетворительно) 69% и менее правильных ответов – 20 и менее

1. Какая организация возглавляет международное олимпийское движение?
 - а) ФИФА
 - б) МОК
 - в) ЮНЕСКО
 - г) ВОЗ
2. В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности?
 - а) 1896 г.
 - б) 1900 г.
 - в) 1912 г.
 - г) 1924 г.
3. Кто стал первым российским олимпийским чемпионом?
 - а) Николай Панин-Коломенкин
 - б) Иван Поддубный
 - в) Александр Попов
 - г) Лариса Латынина
4. Какая дистанция считается классическим марафонским бегом?
 - а) 10 км
 - б) 21 км 97,5 м
 - в) 42 км 195 м
 - г) 50 км
5. Какое физическое качество проверяется с помощью теста «челночный бег 3х10 метров»?
 - а) Выносливость
 - б) Ловкость (координация)
 - в) Сила
 - г) Гибкость
6. Из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега?
 - а) Разбег, толчок, полет, приземление
 - б) Старт, бег по дистанции, финиш
 - в) Замах, бросок, фиксация
 - г) Подход, зависание, группировка
7. Как называется положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки опоры?
 - а) Упор
 - б) Сед
 - в) Вис
 - г) Стойка
8. Что такое «активная гибкость»?
 - а) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет внешних сил
 - б) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий

- в) Способность долго удерживать статическую позу
 - г) Скорость растяжения мышц во время бега
9. Какая максимальная продолжительность перерыва между партиями в волейболе?
- а) 1 минута
 - б) 3 минуты
 - в) 5 минут
 - г) 10 минут
10. Какое техническое действие в баскетболе запрещено правилами?
- а) Ведение мяча одной рукой
 - б) Поворот на одной ноге с мячом в руках
 - в) Двойное ведение
 - г) Передача мяча от пола
11. Сколько игроков одной команды одновременно находится на поле в футболе?
- а) 9
 - б) 10
 - в) 11
 - г) 12
12. Что понимается под физическим развитием человека?
- а) Уровень владения двигательными навыками
 - б) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма в течение жизни
 - в) Количество тренировок в неделю
 - г) Показатели силы и выносливости
13. Какова главная цель утренней гигиенической гимнастики?
- а) Развитие максимальной силы
 - б) Быстрый перевод организма от состояния сна к бодрствованию
 - в) Обучение сложным техническим элементам
 - г) Снижение массы тела
14. Какая частота пульса в покое считается нормальной для здорового нетренированного подростка?
- а) 40–50 уд/мин
 - б) 60–80 уд/мин
 - в) 90–110 уд/мин
 - г) 120–140 уд/мин
15. Каковы первые признаки сильного утомления во время тренировки?
- а) Повышение концентрации внимания
 - б) Нарушение координации движений, сильное покраснение кожи, одышка
 - в) Снижение потоотделения
 - г) Замедление пульса
16. Что необходимо сделать в первую очередь при подозрении на закрытый перелом конечности?
- а) Попытаться вправить кость самостоятельно
 - б) Промыть место повреждения водой
 - в) Обеспечить неподвижность (иммобилизацию) поврежденной конечности шиной
 - г) Сделать согревающий компресс
17. Какое физическое упражнение наиболее эффективно для развития силовой выносливости мышц брюшного пресса?
- а) Подтягивание на перекладине
 - б) Прыжки со скакалкой
 - в) Поднимание туловища из положения лежа на спине
 - г) Наклоны вперед со штангой
18. Назовите девиз Олимпийских игр.
- а) «Главное — не победа, а участие»
 - б) «Быстрее, выше, сильнее — вместе»

- в) «Спорт во имя мира»
 - г) «В здоровом теле — здоровый дух»
19. В какой спортивной игре используется мяч весом около 400–450 граммов и окружностью 68–70 см?
- а) Волейбол
 - б) Баскетбол
 - в) Футбол
 - г) Гандбол
20. С какого действия начинается любая игра в волейболе?
- а) С нападающего удара
 - б) С подачи мяча
 - в) С блокирования
 - г) С жеребьевки капитанов
21. Как называется способность человека противостоять утомлению при длительном выполнении работы?
- а) Сила
 - б) Быстрота
 - в) Выносливость
 - г) Ловкость
22. Что такое гиподинамия?
- а) Избыток двигательной активности
 - б) Недостаток двигательной активности
 - в) Хроническое заболевание суставов
 - г) Метод тренировки выносливости
23. Какой витамин синтезируется в организме человека под воздействием солнечных лучей?
- а) Витамин А
 - б) Витамин С
 - в) Витамин D
 - г) Витамин B12
24. Что относится к субъективным показателям самоконтроля спортсмена?
- а) Частота сердечных сокращений (ЧСС)
 - б) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
 - в) Настроение и самочувствие
 - г) Артериальное давление
25. Какое расстояние составляет длина стандартной дорожки на легкоатлетическом стадионе?
- а) 200 метров
 - б) 300 метров
 - в) 400 метров
 - г) 500 метров
26. Какая страна считается родиной современного футбола?
- а) Бразилия
 - б) Англия
 - в) Италия
 - г) Греция