

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЛЛЕДЖ МЕТРОПОЛИТЕНА И ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ
на заседании Педагогического совета
СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»
протокол № 5 от 10.12. 2025 г.

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора СПб ГБПОУ
«Колледж метрополитена»
от 17.12.2025 г. № 1056

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

образовательной программы среднего профессионального
образования

по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Квалификация	программист
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	основное общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ	3 года 10 месяцев

Санкт-Петербург
2025

КОС учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработан на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением», утвержденного приказом Минпросвещения России от 24.02.2025 №138 (Зарегистрировано в Минюсте России 31.03.2025 N 81696).

Укрупненная группа 09.00.00 – Информатика и вычислительная техника
Специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

СОСТАВИТЕЛЬ:

Жучкин А.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии Физической культуры, протокол № 3 от 27.11.2025.

1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1.1. ТЕМАТИКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. В чем заключается общекультурное и социальное значение физической культуры?
2. Как вы думаете, каково значение занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха?
3. Назовите компоненты здорового образа жизни.
4. Докажите положительное влияние двигательной активности на основные органы и системы организма.
5. Каковы критерии эффективности здорового образа жизни?
6. Каковы принципы построения самостоятельных занятий спортом?
7. Следите ли вы за индивидуальными показателями физического развития, и какие методы самоконтроля используете?
8. Факторы регуляции нагрузки при самостоятельных занятиях спортом.
9. Что вас мотивирует на занятия спортом?
10. Может ли здоровье человека быть фактором для достижения жизненного успеха?

1.2. ТЕМАТИКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОПРОСА В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

Тест «Физическая культура и здоровый образ жизни»

Задание	Эталон	Баллы
1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: а) двигательный режим; б) рациональное питание; в) личная и общественная гигиена; г) закаливание организма.	а	1
2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые: а) 25 – 30 мин; б) 40 – 45 мин; в) 55 – 60 мин; г) 70 – 75 мин	а	1
3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни: а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;	б	1

в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений		
4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни. а) 1, 2, 3, 4; б) 2, 4, 1, 3; в) 4, 3, 2, 1; г) 3, 1, 4, 2	в	1
5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего: а) в целом на весь организм; б) преимущественно на суставы; в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата; г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.	а	1
6. Абу-Али ИбнСина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является: а) режим сна; б) режим питания; в) спортивный режим; г) двигательный режим	г	1
7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища: а) 1, 2, 3, 4, 5. б) 4, 3, 5, 2, 1. в) 2, 3, 4, 4, 1. г) 5, 4, 2, 1, 3.	б	1
8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека: а) 60 – 80 уд./мин.; б) 72 – 80 уд./мин.; в) 80 – 85 уд./мин.; г) 85 – 90 уд./мин.	б	1
9. Признаки наркотического отравления: а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи; б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк; в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.	а	1
10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, люди распределяются на следующие медицинские группы: а) основную, подготовительную, специальную; б) слабую, среднюю, сильную; в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья; г) оздоровительную, физкультурную, спортивную	а	1

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры: а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве; б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени; в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей; г) все перечисленные.	г	1
12. С какой целью планируют режим дня: а) с целью организации рационального режима питания; б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки; в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений; г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.	г	1
13. Оздоровительный эффект в занятиях физической культуры достигается с помощью: а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности; б) изменения количества повторений одного и того же упражнения; в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади; г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.	а	1
14. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности: а) 2, 4, 5; б) 1, 2, 4; в) 3, 4, 5; г) 1, 3, 5.	а	1
15. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние: а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног; б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме; в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма; г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.	г	1
16. К основным типам телосложения относятся: а) недостаточный, достаточный, большой; б) легкий, средний, тяжелый; в) астенический, нормастенический, гиперстенический; г) астенический, суперстенический, мегастенический.	в	1
17. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки: а) кифоз; б) сколиотическая осанка; в) гиперлордоз; г) круглая спина.	в	1
18. Что понимается под закаливанием:	а	1

а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми; в) укрепление здоровья; г) приспособление организма к воздействию внешней среды.		
19. При каком повреждении при оказании доврачебной помощи на больное место накладывают на 20-30 минут лёд, затем повязку: а) перелом; б) ушиб; в) рана г) ссадина	г	1
20. Какое из утверждений сформулировано некорректно: а) кожа защищает от проникновения микробов; б) выделение потовых и сальных желез кожи препятствует возникновению кожных заболеваний; в) кожа принимает участие в дыхании; г) кожа участвует в теплообмене.	б	1

2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Легкая атлетика

Контрольные упражнения	оценка					
	5		4		3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 60 м	8.2	8.8	8.6	9.0	9.0	9.5
Бег 100 м	13.2	14.2	13.6	14.6	14.0	15.3
Бег 500 м	1.25	2.00	1.55	2.30	2.10	3.00
Бег 800 м	2.30	-	2.50	-	3.20	-
Бег 1000 м	3.15	4.00	3.35	4.20	4.00	4.30
Бег 2000 м	-	11.00	-	13.00	-	б/в
Бег 3000 м	13.00	-	14.00	-	б/в	-
Челночный бег 3x10 м	7.2	8.4	7.6	9.2	7.9	9.5
Прыжок в длину с места (см)	230	180	220	170	210	160
Прыжок в длину с разбега (см)	440	360	420	330	400	300

ОФП

контрольные упражнения	оценка					
	5		4		3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	-	10	-	8	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	20	-	16	-	10
Отжимание от пола (кол-во раз)	35	-	30	-	25	-

Отжимание от скамьи (кол-во раз)	-	12	-	10	-	8
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз в мин.)	50	40	40	30	30	20
Поднимание ног в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	15	-	10	-	8	-
Поднимание ног в висе на гимн.стенке (кол-во раз)	-	15	-	10	-	8
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	35	-	25	-	15	-
Вис на согнутых руках на высокой перекладине (сек)	20	8	15	6	8	3
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в мин)	120	120	110	100	100	90
Лазание по канату (подъем и спуск)	8.0	-	8.4	-	8.8	-