


ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧИСТОПОЛЬСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора
по учебной работе

 Мигачева
О.В.

« 5 » июль 2023
г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»


СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

Рассмотрен и одобрен
на заседании ЦМК
общих гуманитарных и
социально-экономических
дисциплин

Протокол № 10

« 5 » июль 2023 г.

Председатель:

 Мазитова Г.В.

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт
2. Фонд оценочных средств для текущего контроля
3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации (контрольная работа, экзамен, диф.зачет)

Приложение

1. Паспорт

Назначение:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

- 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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии **ОК, ПК, ЛР:**

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на

основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации

межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны.

Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в

искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

2. Фонд оценочных средств для текущего контроля

Тестирование (контрольные нормативы)

Контрольные упражнения	Пол	Нормативы, баллы		
		5	4	3
Лёгкая атлетика				
Бег 60 м, (сек)	Д	10,0	10,6	11,0
	Ю	8,9	9,4	9,8
Бег 100 м, (сек)	Д	16,5	16,8	17,0
	Ю	14,6	15,4	15,9
Бег 500 м, (мин)	Д	2,1	2,2	2,3
Бег 1000 м, (мин)	Ю	3,3	4,05	4,32
Бег 2000 м, (мин)	Д	10,3	11,2	12,05
Бег 3000 м, (мин)	Ю	13,35	14,5	15,4
Прыжок в длину с места, (см)	Д	165	145	140
	Ю	220	210	200
Общие принципы техники катания на лыжах				
Кросс 3 км(девушки) 5 км(юноши)	Д	19,0	19,30	20,0
	Ю	28,0	29,0	30,0
Спуск в разных стойках: высокая, средняя, низкая	Д	без ошибок	2 ошибки	3 ошибки
	Ю	без ошибок	2 ошибки	3 ошибки
Подъем лесенкой, ёлочкой	Д	без ошибок	2 ошибки	3 ошибки
	Ю	без ошибок	2 ошибки	3 ошибки
Техника выполнения попеременного хода	Д	без ошибок	2 ошибки	3 ошибки
	Ю	без ошибок	2 ошибки	3 ошибки
Техника выполнения одношажного хода	Д	без ошибок	2 ошибки	3 ошибки
	Ю	без ошибок	2 ошибки	3 ошибки
Переход с попеременного хода на одношажный	Д	без ошибок	2 ошибки	3 ошибки
	Ю	без ошибок	2 ошибки	3 ошибки
Волейбол				
Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	15	12	10
Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	14	12	10
Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	Д	15	12	8
	Ю	20	15	10
Нижняя подача в баскетбольный щит (5 попыток) Юноши с синей линии нападения. Девушки с 6,2 метра.	Д	3	2	1
	Ю	3	2	1
Баскетбол				
Ведение мяча на месте по восьмерке. Каждая ошибка «-» бал.	Д	Из 3-х восьмерок.		
	Ю			
Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 6м	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4

(кол-во восьмерок за 30 сек.)				
Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток)	Д	4	2	1
	Ю	5	3	2
Бросок мяча в движении из-под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток)	Д	Техника выполнения		
	Ю			
Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита, (сек.)	Д	14	15	16
	Ю	11,6	12	13
Броски с дистанции 4 – 5 м. (кол-во попаданий из 10 бросков)	Д	4	3	2
	Ю	5	4	3
Ведение мяча с изменением направления по восьмерке с броском в корзину от плеча одной рукой после 2-х шагов. Попасть обязательно.	Д	17,5	18	18,5
	Ю	14,5	15	15,5

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
6. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
7. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
8. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

9. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

10. Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Реферат

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5. Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников). Время на защиту реферата: 5 минут. Примерные темы рефератов представлены в Приложении А.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала

3. ФОС для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

Формой проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело является дифференцированный зачет. Дифференцированный зачет проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28

11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов); оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний; оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний; оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Разработчик ФОС:

Преподаватель

физической культуры

А.Р. Гатина

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Примерные темы рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.

24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.

47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

Литература

Основная литература:

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2
2. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2

Дополнительная литература:

1. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
2. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специ-альной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7
3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
4. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование) – ISBN: 978-5-406-07424-4

Электронное издание:

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
3. www.infosport.ru