

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

ОДОБРЕНО

На заседании Педагогического совета

АНО ПО «СтавМК»

Протокол № 1

От «10» января 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПО «СтавМК»

Тауженова А.И. \_\_\_\_\_

Приказ № 1

От «10» января 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**

Специальность:

**34.02.01 Сестринское дело**

очно-заочная форма обучения

г. Ставрополь, 2025 г.

Фонд оценочных средств составлен в 2025 году в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) от 04.07.2022 г. N 526 по специальности 34.02.01 Сестринское дело, программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура, разработанной с учетом рекомендаций примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

**Рассмотрено:** на заседании педагогического совета АНО ПО «СтавМК» в г. Ставрополе протокол №1 от 10.01.2025г.

**Разработчик:**

Касымов Тахир Юнусович, преподаватель Автономной некоммерческой организации профессионального образования «Ставропольского медицинского колледжа» в городе Ставрополе

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

**1.1. Оценочные средства предназначены** для оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура\Адаптивная физическая культура».

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является дифференцированный зачёт.

Оценочные материалы разработаны на основании:

- образовательной программы по специальности 34.02.01 Сестринское дело;
- рабочей программы дисциплины «Физическая культура\Адаптивная физическая культура».

### 1.2. Требования к результатам освоения дисциплины

Результатом освоения дисциплины являются знания и умения, а также общие и профессиональные компетенции:

#### Знания:

- 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

#### Умения:

- 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 рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются компетенции:

**Общие компетенции:** ОК 04, ОК 06, ОК 08

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

**Профессиональные компетенции:** ПК 4.3

ПК 4.3- Осуществлять иммунопрофилактическую деятельность.

**Личностные результаты реализации программы воспитания:** ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

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

### **1.3. Показатели и критерии оценивания результатов освоения дисциплины**

Приобретенные знания, умения	ПК, ОК, ЛР	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Наименование оценочных средств	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> </ul>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 4.3 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>	<p>Оценка в рамках текущего контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>правильности выполнения Физических упражнений,</li> <li>четкость, быстрота</li> </ul>	<p>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильность выполнения физических упражнений,</li> <li>четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики заболеваний</li> <li>- применение правил</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий;</p> <p>Тестирование</p>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</li> <li>- выполнение нормативов общей физической</li> </ul>

<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом соответствующей тренировки, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций профессиональной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>работоспособности подготовки</li> </ul>
---	--	---	---	---	--

<p>- деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- 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).</p>					
--	--	--	--	--	--

#### **1.4. Условия проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**

Каждая форма промежуточного контроля включает в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний и практические задания, выявляющие степень сформированное умений и навыков.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности носит комплексный, системный характер - с учетом как места дисциплины в структуре образовательной программы, так и содержательных и смысловых внутренних связей.

## **2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ**

Текущий контроль проводится на практических занятиях и включает в себя оценку знаний и умений, компетенций обучающихся.

Формы проведения текущего контроля:

- 1 устный опрос, письменный опрос (может быть проведен в форме тестирования),
- 2 выполнение практических работ при проведении практических занятий,

### **Оценочное средство 1.1**

#### **для проведения текущего контроля в форме опроса**

*Теоретические вопросы для устного и(или) письменного опроса для оценки знаний в ходе текущего контроля. Критерии оценки оценочного средства*

*1.1 для проведения текущего контроля в форме опроса*

*Типовые задания для оценки знаний*

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания - 45мин

Задание

Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов.

Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

Тесты для определения:

1. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?
  - а) Физическая подготовка.
  - б) Физическое совершенствование.
  - в) Физическое развитие.
  - г) Физическое упражнение.
2. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...
  - а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
  - б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
  - в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.
  - г) Создании специфических духовных ценностей.
3. Основные направления использования физической культуры способствуют.
  - а) Формированию базовой физической подготовленности.
  - б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
  - в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.

г) Всего выше перечисленного.

## Оценочное средство 1.2

для проведения текущего контроля по результатам практических занятий

*Тематика практических занятий, типовые задания. Критерии оценки оценочного средства*

*1.2 для проведения текущего контроля по результатам практических занятий.*

Примерные практические задания проводятся в форме демонстрации выполнения изучаемых упражнений по разделам учебной программы.

**Показатели:** соответствие нормативным требованиям.

**Критерии оценивания:** **Отметка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### 3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

#### 3.1. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачёту:

*(форма промежуточной аттестации)*

##### Примерные задания:

- Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?
  - глубокий присед;
  - умышленное падение на бок;
  - выставление палок кольцами вперёд.
- При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является.
  - чрезмерный наклон туловища вперёд; б) выставление вперёд одной лыжи;
  - неровная лыжня.
- Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?
  - низкая; б) средняя; в) высокая.
- Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать.
  - время проведения занятий;
  - температуру воздуха и наличие ветра; в) состояние снега.
- В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал.
  - касанием рукой;

- б) наезжанием на пятки лыж; в) голосом.
6. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?  
а) Низкая; б) Средняя; в) Высокая; г) Боковая.
7. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.  
а) Упором;  
б) Переступанием;  
в) Плугом;  
г) На параллельных лыжах;
8. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?  
а) Присесть и упасть вперед по ходу спуска;  
б) Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;  
в) Глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.
9. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?  
а) Торможение палками сбоку; б) Глубокий присед;  
в) Умышленное падение набок;  
г) Выставление палок кольцами вперед.
10. Основным методом развития выносливости у лыжника является.. метод тренировки.  
а) повторный;  
б) интервальный; в) равномерный;
11. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать.  
а) время поведения занятий;  
б) температуру воздуха и наличие ветра; в) рельеф местности.
12. Причиной потертости ноги чаще всего бывает.  
а) тесная обувь;  
б) длительное передвижение; в) усталость.
13. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?  
а) Сильный ветер; б) Снегопад;  
в) Усталость.  
г) Повышенная температура тела.
14. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал.  
а) касанием рукой лыжника;  
б) касанием палкой лыж соперника; в) наезжание на пятки лыж;  
г) голосом.
15. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны.  
а) сойти с лыжни одной лыжей;  
б) сойти с лыжни обеими лыжами;  
в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.
16. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?  
а) Гимнастика; б) волейбол; в) Борьба;  
г) Лыжные гонки.
17. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для

- начинающего лыжника?
- а) плугом
  - б) торможение падением в) боком
18. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?
- а) елочкой
  - б) лесенкой
19. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?
- а) только одиночным б) только общим
  - в) одиночным, парным и общим
20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?
- а) коньковый
  - б) классический
21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
- а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода. б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода. в) длина лыж не имеет значения
22. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?
- А) нет б) да
23. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
- а) нет, обязан уступить в любом случае б) можно
  - в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее
24. Какого способа передвижения на лыжах не существует:
- а) попеременный четырехэтажный ход б) попеременный двухшажный ход
  - в) попеременный четырехшажный ход
25. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?
- А) 1984
  - б) 1878
  - в) 1956
26. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
- а) может не уступать лыжню
  - б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
  - в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей
27. В каком году были проведены первые соревнования по лыжным гонкам:
- а) 1980
  - б) 1767
  - в) 1817
  - г) 1733
28. В каком году и где состоялись первые зимние Олимпийские игры:
- а) 1945 году в Берлине, Германия б) 1980 году Москва, Россия
  - в) 1924 году в Шамони, Франция. г) 1896 году Афины, Греция
29. Зимние Олимпийские игры проводятся а) в один год с летними Олимпийскими

- играми; б) через два года после летних Олимпийских игр; в) через год после летних Олимпийских игр;
- г) через 3 года после летних Олимпийских игр;
30. Основные способы передвижения на лыжах: а) бег, ходьба;
- б) по-пластунски;
- в) классический ход, коньковый ход; г) классический ход.

### **Инструкция по выполнению работы:**

1. На выполнение итоговой проверочной работы в форме тестов по курсу «Физическая культура» отводится 2 часа (90 минут).
2. Тесты включают 30 заданий. 1 правильный вариант ответа.
3. Тесты составлены по темам курса «Физическая культура».
4. Баллы, полученные обучающимися за выполненные задания, суммируются.
5. Один верный ответ - один балл. Максимальное количество баллов - 30.

### **3.2. Процедура проведения дифференцированных зачётов (форма промежуточной аттестации)**

### **3.3. Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **3.4. Критерии оценки по результатам освоения дисциплины**

**Тест оценивается следующим образом:**

- «5» - 86-100% правильных ответов на вопросы;
- «4» - 71-85% правильных ответов на вопросы;
- «3» - 51-70% правильных ответов на вопросы;
- «2» - 0-50% правильных ответов на вопросы.

## **4. ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В ходе текущего контроля осуществляется индивидуальное общение преподавателя с обучающимся. При наличии трудностей и (или) ошибок у обучающегося преподаватель в ходе текущего контроля дублирует объяснение нового материала с учетом особенностей восприятия обучающимся содержания материала практики.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

- для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья текущий контроль и промежуточная аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (далее - индивидуальные особенности).
- проведение мероприятий по текущему контролю и промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограничений возможностей здоровья, допускается, если

это не создает трудностей для обучающихся;

- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, понять и оформить задание, общаться с преподавателем); предоставление обучающимся при необходимости услуги с использованием русского жестового языка, включая обеспечение допуска на объект сурдопереводчика, тифлопереводчика (в организации должен быть такой специалист в штате (если это востребованная услуга) или договор с организациями системы социальной защиты по предоставлению таких услуг в случае необходимости);

- предоставление обучающимся права выбора последовательности выполнения задания и увеличение времени выполнения задания (по согласованию с преподавателем); по желанию обучающегося устный ответ при контроле знаний может проводиться в письменной форме или наоборот, письменный ответ заменен устным.