

**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

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
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;	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 4.3 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	Оценка в рамках текущего контроля: правильности выполнения Физических упражнений, четкость, быстрота	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий; Тестирование	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической

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, 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		-применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом соответствующей тренировки, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций профессиональной деятельности;	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.	работоспособности подготовки
---	--	--	---	--	-------------------------------------

- 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).					
--	--	--	--	--	--

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) Создание 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:

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