

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Саткинский медицинский техникум»



Утверждаю:
Приказ № 129
Директор ГБПОУ
«Саткинский медицинский техникум»
О.С. Галлямова
«10» июня 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности:

34.02.01 Сестринское дело

Очно-заочная форма обучения

г. Сатка

2022-2026

Фонд оценочных средств дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик ГБПОУ «Саткинский медицинский техникум»

Разработчик: Хизбулина П.В. – преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных социально-экономических, общих профессиональных и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 11 от «09» июня 2022г.

Председатель _____ Р.Ф. Дмитренко

Утверждена:

Зам.директора по УР _____ А.Н.Гильмиярова



Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	7
3.1. Оценка освоения дисциплины по пройденным темам ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:	7
3.2. Задания к дифференцированному зачёту	7
4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДИФЗАЧЁТА.....	11
Приложение 1 ШАБЛОН бланка дифференцированного зачёта	13
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:.....	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура». Перечень видов оценочных средств соответствует Рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий и практических заданий к дифференцированному зачету.

Структура и содержание заданий – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура».

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Освоение содержания учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 34.02.01 Сестринское дело и овладению общих компетенций (ОК)

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура является

8 семестр - дифференцированный зачет.

Тесты спортивно–технической подготовленности по теме «Лёгкая атлетика» для студентов основной медицинской группы.

№ п/п	Виды упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2.	Прыжки в длину с места (см.)	225	200	180	175	160	150
3.	Бег 500м. (мин., сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
4.	Бег 1000м. (мин., сек.)	3,35	3,45	4,0	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой, низкой перекладине (раз)	10	8	6	12	8	5
6.	Отжимание на гимнастической скамейки	-	-	-	22	18	15
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	40	30	20	-	-	-
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	42	38	30	36	30	26
9.	Прыжки на скакалке (раз, мин.)	130	120	100	130	120	100

Тесты спортивно–технической подготовленности по теме «Лёгкая атлетика» для студентов подготовительной медицинской группы.

№ п/п	Виды упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м. (сек.)	14,6	15,0	15,4	17,4	17,8	18,5
2.	Прыжки в длину с места (см.)	200	190	180	160	150	140
3.	Бег 500м. (мин., сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
4.	Бег 1000м. (мин., сек.)	3,45	4,0	4,10	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой, низкой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
6.	Отжимание на гимнастической скамейки	40	30	25	18	15	12
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	25	20	10	8	6
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	30	25	15	20	15	10
9.	Бег 2000м. (мин., сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
10.	Бег 3000м. (мин., сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
11.	Прыжки на скакалке (раз, мин.)	115	105	95	115	105	95

Тесты спортивно-технической подготовленности по теме «Лёгкая атлетика и лыжный спорт» для студентов основной медицинской группы.

Нормативы		1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м.	юн	15,8	15,3	14,3	15,5	15,0	14,1	15,2	14,7	13,8	15,0	14,5	13,6
	дев	18,5	17,8	17,0	18,3	17,6	16,7	18,1	17,3	16,4	17,8	17,0	16,2
Бег 1000 м.	юн	4,20	4,00	3,50	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35	4,00	3,35	3,35
	дев	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 500 м.	юн	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	дев	2,25	2,15	2,10	2,20	2,10	2,07	2,15	2,05	1,58	2,10	2,00	1,53
Прыжки в длину с места.	юн	1,95	2,10	2,30	2,00	2,15	2,35	2,10	2,20	2,40	2,15	2,30	2,45
	дев	1,40	1,60	1,70	1,50	1,65	1,75	1,55	1,70	1,80	1,55	1,70	1,85
Метание гранаты 700г. и 500г.	юн	25	27	29	28	29	31	30	31	33	30	33	36
	дев	12	13	14	13	14	18	14	18	22	16	20	24
Лыжные гонки 5 и 3км.	юн	33,30	33,00	32,30	33,30	32,30	30,30	32,30	30,00	27,00	30,00	27,00	25,00
	дев	24,00	23,00	22,30	23,00	22,30	21,30	22,30	21,30	20,00	21,30	20,00	19,00
Подъём туловища из положения лежа за 60 сек.	юн	30	35	40	35	40	45	40	45	50	40	45	50
	дев	26	30	36	30	35	40	24	27	32	27	32	37
Прыжки со скакалкой за 60 сек.	юн	110	20	130	115	125	135	120	130	140	120	135	145
	дев	110	20	130	115	125	135	120	130	140	120	135	145

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА 8 семестра** по пройденным темам:

1. Передвижение скользящим шагом.
2. Коньковый ход (ознакомление).
3. Сдача норматива.
4. Техника подъемов.
5. Совершенствование техники конькового хода.
6. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.
7. Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах. Техника бесшажных лыжных ходов.
8. Переход от одновременного хода к попеременным.
9. Совершенствование переходов от одновременного к попеременным лыжным ходом.
10. Техника поворота упором.

3.2. Задания к зачету

1. Укажите терминологически правильно положение ноги, когда она направлена носком в сторону с касанием пола:

- а) вперед- в сторону;
- б) в сторону;
- в) в сторону на носок;**
- г) вытянута в сторону.

2. Укажите правильно команду для перестроения уступом:

- а) уступом марш;
- б) 9,6,3,0 шагов марш;
- в) шагом марш;
- г) по расчету шагом марш.**

3. Определите наиболее эффективный метод выполнения комбинации из 2-х элементов на гимнастическом снаряде:

- а) метод целостного упражнения;**
- б) соревновательный метод;
- в) метод дополнительных зрительных и звуковых ориентиров;
- г) проходной метод.

4. При проходном способе ОРУ выполняются:

- а) на месте;
- б) колоннами;
- в) & шеренгами;**
- г) индивидуально.

5. Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка:

- а) 1;
- б) 2;**
- в) 3;
- г) 4.

6. Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:

- а) приступить к выполнению упражнения;
- б) можно;
- в) упражнение делать начи-най;
- г) упражнение начи-най.**

7.Основное требование, предъявляемое к терминологии:

- а) краткость;**
- б) наглядность;
- в) доступность;
- г) активность.

8.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:

- а) групповой;
- б) фронтальный;
- в) игровой;
- г) поточный.**

9.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:

- а) вис;
- б) упор;**
- в) сед;
- г) присед.

10.Дайте название определению «скручивание позвоночника в любом направлении»:

- а) наклон туловища;
- б) вращение туловища;
- в) поворот туловища;**
- г) круг туловищем.

11.В какой точке зала обычно стоит направляющий строя, при общем построении группы:

- а) в центре зала;
- б) в правом верхнем углу;**
- в) в левом нижнем углу;
- г) в правом нижнем углу.

12.Дайте название следующему определению: «дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение»:

- а) поворот;
- б) дуга;
- в) выкрут;
- г) круг.**

13.Дайте название следующему определению: «Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием»:

- а) полуприсед;
- б) стойка ноги врозь;
- в) выпад;**
- г) упор на согнутой ноге.

14.Назовите правильно переход из вися в упор:

- а) опускание;
- б) выход;
- в) подъем;**
- г) вскок;

15.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:

- а) присед;
- б) сед;
- в) упор, сидя сзади;**
- г) присед упор сзади.

16. Расстояние между занимающимися в шеренге:

- а) дистанция;
- б) интервал;**
- в) ширина строя;
- г) глубина строя.

17. Какую предварительную команду нужно дать для выполнения “змейки”:

- а) шагом марш;
- б) прямо марш;
- в) в обход налево марш;
- г) противходом налево марш.**

18. Назовите подводящие упражнения для обучения кувыркам:

- а) стойка;
- б) присед;
- в) группировка;**
- г) наклон.

19. Термин «гимнастика» появился примерно

- а) в 5 в. н.э. в Древней Греции;
- б) в 5 в. до н.э. в Древней Греции;
- в) в 7 в. до н.э. в Древней Греции;**
- г) в 5 в. н.э. в Древней Италии.

20. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении

- а) скоростных упражнений;
- б) упражнений на гибкость;
- в) силовых упражнений;**
- г) упражнений на выносливость.

21. Самостраховка в гимнастике это-

- а) способность выполнять упражнения безбоязненно;
- б) умение выполнять упражнения с помощью товарища;
- в) умение гимнаста выходить из опасных положений самостоятельно;**
- г) способность выполнять упражнения без риска.

22. Сколько золотых медалей может завоевать гимнаст на соревнованиях одной Олимпиады?

- а) 6
- б) 4
- в) 8**
- г) 5

23. Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют

- а) атлетическая гимнастика;
- б) шейпинг;
- в) ритмическая гимнастика;**
- г) бодибилдинг.

24. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?

- а) бег по пересечённой местности;
- б) кросс.**
- в) марафонский бег;
- г) бег с препятствиями.

25. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

- а) степ-тест;
- б) стиплчез;**
- в) стретчинг;
- г) фартлек.

26. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- б) согнувшись;
- в) прогнувшись;
- г) **ножницы.**

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДИФЗАЧЁТА

При определении оценки необходимо исходить из следующих критериев:

Задания для дифференцированного зачета обучающихся состоят из тестовых заданий и практической работы.

Практическая работа считается успешной, если учащийся самостоятельно или с незначительной помощью учителя выполнил задания.

Оценка ответа учащегося при письменном опросе, а также при самостоятельном практическом задании, проводится по пятибалльной системе, т.е. за ответ выставляется одна из отметок: 2 (неудовлетворительно), 3 (удовлетворительно), 4 (хорошо), 5 (отлично).

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.

Практическая работа оценивается следующим образом:

оценка «5» ставится, если:

- учащийся самостоятельно выполнил все задания;
- работа выполнена полностью и получен верный ответ или иное требуемое представление результата работы;

оценка «4» ставится, если:

- работа выполнена полностью, но при выполнении обнаружилось недостаточное владение навыками физической подготовленности;
- правильно выполнена большая часть работы (свыше 85 %), допущено не более трех ошибок;
- работа выполнена полностью, но использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи.

оценка «3» ставится, если:

- работа выполнена не полностью, допущено более трех ошибок, но учащийся владеет основными навыками физической культуры, требуемыми для решения поставленной задачи.

оценка «2» ставится, если:

- допущены существенные ошибки, показавшие, что учащийся не владеет знаниями, умениями и навыками физической подготовленности.

оценка «1» ставится, если:

- работа показала полное отсутствие у учащихся обязательных знаний и навыков.

Итоговая оценка за дифференцированный зачет

теория (тесты)	
27-30 баллов	отлично
24-26 баллов	хорошо
21-23 баллов	удовлетворительно
менее 21 балла	неудовлетворительно

практика (2 часть)
5 баллов
4 балла
3 балла
2 балла

общая	в процентах	оценка
32-35 баллов	90-100%	отлично
28-30 баллов	80-89%	хорошо
24-27 баллов	70-79%	удовлетворительно
менее 24 баллов	0-70%	неудовлетворительно

Оценки объявляются в день проведения дифференцированного зачета.

ШАБЛОН БЛАНКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

ГБПОУ «Саткинский медицинский техникум»
 Рассмотрено предметной комиссией
 Протокол № _____ «Утверждаю»
 «____» _____ 20__ год
 Председатель комиссии _____ «____» _____ 20__ год
 Зам. директора по УР _____

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТ
по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура»
Специальность: 34.02.01 Сестринское дело
Вариант № _____

Инструкция по выполнению работы

На выполнение итоговой проверочной работы в форме дифференцированного зачета по курсу «Физическая культура» отводится 2 часа (90 минут). Работа состоит из двух частей: теоретической в форме тестов и практического задания. На выполнения 1 части дается 10 мин, затем перерыв 5 минут, на задания 2 части – 75 минут.

Задание 1 (теоретическое): Решите тест из 10 тестовых заданий. К каждому тестовому заданию дается 3-4 варианта ответа, один из которых - верный. При выполнении каждого задания внимательно читайте вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны в работе. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые вы уверены. К пропущенным заданиям можно будет вернуться, если на это останется время (в рамках строго отведенного времени на выполнение этой части, т.е. 10 минут). Максимальное количество баллов – 10.

Задание 2 (практическое):

Студенты должны выполнить упражнения в течении 75 минут.

№ п/п	Виды упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка	5	4	3	5	4	3
1.	Отжимание на гимнастической скамейки	-	-	-	22	18	15
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	40	30	20	-	-	-
3.	Поднимание туловища (раз, мин.)	42	38	30	36	30	26
4.	Прыжки на скакалке (раз, мин.)	130	120	100	130	120	100

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.
2. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.

Дополнительные источники:

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-3757-5 - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html>
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.