



Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета
Протокол № 14 от 28.06.2023г.

Фонд оценочных средств дисциплины	«СГ.04 Физическая культура»
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа – программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01. Сестринское дело
Квалификация	Медицинская сестра/Медицинский брат
Форма обучения	Очная

Фонд оценочных средств дисциплины «СГ.04 Физическая культура» рассмотрен и одобрен: цикловой методической комиссией общеобразовательного учебного цикла

Протокол № 10 от 02.06.2023г.

Методическим советом филиала, Протокол № 11 от 09.06.2023г.

Учебно- методическим советом университета, Протокол № 10 от 27.06.2023г.

Разработчик (и):

ФИО	Место работы (организация)	Должность
Гребенкина И.С.	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Нормативная справка.

Фонд оценочных средств дисциплины «СГ.04 Физическая культура» разработан в соответствии с:

ФГОС СПО	Актуальные версии ФГОС СПО на сайте филиала по ссылке: http://efr.rzgmu.ru/sveden/eduStandarts/doc/FGS-SD.pdf
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности	Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»

**1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	Опрос. Тестирование.
2	Раздел 2. Легкая атлетика	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки.
3	Раздел 3 Волейбол.	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки.
4	Раздел 4 Баскетбол	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки.
5	Раздел 5 Оздоровительная гимнастика	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки.
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	Опрос. Тестирование.

Критерии оценки по каждому виду оценочных средств

Опрос:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при

видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Тестирование:

- Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 85 % заданий.
- Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 65 % заданий.
- Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок равного или менее 50 % заданий.

Критерии оценки тестов для оценки двигательной (физической) подготовленности:

Характеристика направленности тестов	Девушки				Юноши			
	Оценка в баллах							
	5	4	3	2	5	4	3	2
1.Тест на скоростно-силовую подготовку 30м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,3	4,3	4,6	4,8	5,2
2.Тест на скоростно-силовую подготовку 60м (сек)	9,6	10,5	10,9	11,5	7,9	8,6	7,9	8,2

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) («отжимание»)	17	12	10	6	44	32	28	20
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) («пресс»)	60	40	30	20				
Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					15	12	10	7
5. Тест на скоростно-силовую подготовку 500м (сек)	2.10	2.20	2.50	3.00				
Тест на скоростно-силовую подготовку 1000м (сек)					4.50	6.10	6.30	6.50

Критерии оценки тестов для оценки двигательной (физической) подготовленности:

Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по следующему количеству баллов, набранных в 3-х тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, тестирование уровня физической и функциональной подготовленности, знаний по оценке своего физического развития и уровня развития своих физических качеств, умений по подбору физических упражнений для коррекции своих отстающих физических качеств.

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Форма промежуточной аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет.

Перечень тем для подготовки к дифференцированному зачету:

1. Физическая культура и спорт как общественное явление
2. Система физического воспитания в учреждениях СПО
3. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания
4. Средства и методы совершенствования профессионально важных двигательных(физических) качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.
5. ЗОЖ и его составляющие
6. Спортивные игры
7. Гимнастика
8. Понятие «Физическое развитие человека».
9. Профессионально важные двигательные (физические) качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.
10. Обучение движениям, способы регуляции физических нагрузок
11. Активный отдых в современных видах труда.
12. Профилактика травматизма.

2.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Код проверяемой компетенции	Задание	Варианты ответов
Задания закрытого типа		
ОК-04; ОК-8 ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	1. Целью физического воспитания обучающихся в учреждениях СПО является:	а) участие в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях; б) укрепление здоровья в) формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности профессионала
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	2. Перечислите приоритетный порядок профессионально важных двигательных качеств для профессий медицинского профиля:	а) сила, ловкость; гибкость; б) выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость; в) гибкость, быстрота, выносливость
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	3. Физическое развитие человека зависит от:	а) образа жизни, степени физической активности; б) только состояния здоровья; в) наследственности, социальных условий, состояния здоровья, образа жизни, степени физической активности;
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	4. Одним из основных физических качеств является:	а) внимание б) работоспособность в) сила
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	5. Физическое упражнение это:	а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи б) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания в) режим труда и отдыха, закаливание
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	6. Перечислите группы задач физического воспитания:	а) воспитательные; развивающие; двигательные б) гигиенические; оздоровительные; развивающие; в) оздоровительные, образовательные, воспитательные
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	7. Укажите виды спорта, относящиеся к командным спортивным играм:	а) Гимнастика, плавание, футбол б) Футбол, волейбол, лыжные гонки в) баскетбол, футбол, волейбол, гандбол

ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	8. Во время игры в волейбол на площадке может находиться игроков одной команды:	а) 6 б) 7 в) 11
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	9. При подборе силовых упражнений оздоровительной направленности необходимо учитывать:	а) только пол и возраст; б) пол, возраст, индивидуальные возможности организма, тип телосложения, состояние здоровья; в) состояние здоровья; наличие желания заниматься
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	10. Какие физические упражнения позволяют развивать физическое качество выносливость?	а) бег на длинные дистанции, плавание на длинные дистанции, езда на велосипеде на длинные дистанции б) эстафета 4х 100м, волейбол, баскетбол в) бег, лыжная подготовка, футбол, волейбол

Задания открытого типа		
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	1. Сколько раз в неделю нужно заниматься физическими упражнениями, чтобы достичь оздоровительного эффекта от занятий?	Развернутый ответ:
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	2. Что такое физическое развитие человека?	Развернутый ответ:
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	3. Что означает термин «Физическое воспитание»?	Развернутый ответ:
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	4. Какие основные характеристики ловкости?	Развернутый ответ:
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	5. Что означает челночный бег?	Развернутый ответ:
ОК 04, ОК 06, ОК 08,	6. Какие причины возникновения	Развернутый ответ:

ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	спортивных травм?	
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	7.Какое максимальное количество ударов предоставлено команде по правилам соревнований во время игры в волейбол для возвращения мяча?	Развернутый ответ:
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	8.Чем определяется степень физической нагрузки?	Развернутый ответ:
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	9. Что такое активный отдых?	Развернутый ответ:
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	10. По какой причине бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) является основным показателем общей выносливости?	Развернутый ответ:

2.3. Процедура проведения дифференцированного зачета:

Дифференцированный зачет проводится по билетам. Вариант билета достается обучающему в процессе свободного выбора. Билет состоит из 3 заданий.

Критерии оценивания дифференцированного зачета:

Оценка «отлично» ставится, если студент выполнил работу в полном объеме; овладел содержанием учебного материала, в ответе допускаются исправления, допущено не более двух недочетов, в задании № 1 даны верные ответы на все вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если студент овладел содержанием учебного материала, доля правильно выполненных заданий составляет 75-90% объема работы, в задании № 1 допущено не более 1 ошибки.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных понятий изученного материала, доля правильно выполненных заданий составляет 50-75 % объема работы, в задании № 1 выполнено не менее 3 заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части изученного материала.

2.4. Пример билета для дифференцированного зачета:

БИЛЕТ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА №1

Задание №1. Решите задание в тестовой форме, выбрав один правильный ответ.

1	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?	1. сила 2. выносливость 3. быстрота 4. ловкость
2	Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?	1. произвольно 2. по часовой стрелке 3. против часовой стрелки 4. через игрока
3	Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:	1. хват 2. упор 3. захват 4. вис
4	Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости	1. тяжелая атлетика 2. гимнастика 3. современное пятиборье 4. волейбол
5	Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...	1. кувырок 2. перекат 3. сальто 4. мостик

Задание №2. Дайте развернутый ответ на вопрос:

Верно ли что, при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается, а в утомленном состоянии гибкость понижается?

Ответ:

Гибкость зависит от анатомического строения суставов, эластичности связок и суставных сумок. Эластичные свойства мышц могут меняться в значительных диапазонах под влиянием центральной нервной системы и различных внешних факторов. И при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается, а в утомленном состоянии гибкость понижается.

Задание №3. Дайте развернутый ответ на вопрос:

Какой благоприятный возрастной этап для развития общей выносливости (аэробных способностей)?

Ответ

Физические качества в разные годы жизни развиваются неравномерно. В один период некоторые качества развиваются одинаково быстро синхронно, в другие периоды жизни физические качества нарастают с разной интенсивностью, т.е. гетерохронно. До 8 лет лучше развивается координация. Благоприятный возрастной этап для развития общей выносливости (аэробных способностей) соответствует 12-18 годам.

2.3. Процедура проведения и оценивания дифференцированного зачета:

Процедура проведения и оценивания дифференцированного зачета.

Дифференцированный зачет проходит в смешанной форме - письменной (тестовый контроль) и тестов двигательной (физической) подготовленности.

Для студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, дифференцированный зачет проходит в письменной (тестовый контроль) форме.

Оценка за дифференцированный зачет получается путем среднего арифметического значения оценок за выполнение тестового контроля и тестов двигательной (физической) подготовленности.

При получении оценки «неудовлетворительно», хотя бы за одно из заданий, дифференцированный зачет считается невыполненным.

2.4. Критерии оценки тестов для оценки двигательной (физической) подготовленности:

Характеристика направленности тестов	Девушки				Юноши			
	Оценка в очках							
	5	4	3	2	5	4	3	2
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8	18,5	13,1	14,1	14,4	15,0

2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)(«отжимание»)					15 44	12 32	10 28	6 20
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)(«отжимание»)	18 17	12 12	10 10	6 6				
4.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) Бег 3000 м (мин.,с.)	10.50	12.30	13.10	14.30	12.00	13.40	14.30	15.30
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	150	240	225	210	190
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)(гибкость)	+16	+11	+8	+6	+13	+8	+6	+4
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)(«пресс»)	43	35	32	28	48	37	33	28

Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по следующему количеству баллов, набранных в 3-х тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, тестирование уровня физической и функциональной подготовленности, знаний по оценке своего физического развития и уровня развития своих физических качеств, умений по подбору физических упражнений для коррекции своих отстающих физических качеств.

Оценка успешных результатов занятий физическими упражнениями осуществляется преподавателем по дневнику самоконтроля, который обучающиеся должны вести в течение 3 лет.

Критерии оценки дифференцированного зачета:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если среднее арифметическое оценок составляет 4,5-5,0

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если среднее арифметическое оценок составляет 3,5-4,0,

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если среднее арифметическое оценок составляет -3,0

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если среднее арифметическое оценок менее 3,0