

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Трехгорный технологический институт-**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ТТИ НИЯУ МИФИ)**

**УТВЕРЖДАЮ**

  
Зам. директора  
Т.В. Труфанова  
«29» января 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: **34.02.01 Сестринское дело**

Квалификация выпускника: **медицинская сестра/ медицинский брат**

Форма обучения: **очная**

г. Трехгорный  
2025

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств .....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины .....	6
3. Оценка освоения теоретического курса учебной дисциплины .....	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура».....	17

## **1. Паспорт фонда оценочных средств**

### **1.1. Общие положения:**

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме контрольной работы.

ФОС разработан на основании следующих документов:

– Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04 июля 2022 г. № 527;

– программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 34.02.01 «Сестринское дело».

### **1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке:**

Учебная дисциплина «Иностранный язык в профессиональной деятельности» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 «Сестринское дело». Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

**ОК 04.** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

**ОК 06.** Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

**ОК 08.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

С целью овладения соответствующими общими компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь знания (З) и

умения (У).

Результаты обучения умения, знания	Осваиваемые компетенции
У1. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского комплекса «ГТО».	ОК.04 ОК.06 ОК.08
У2. Формировать личностно ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.	ОК.04 ОК.06 ОК.08
У3. Формировать навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	ОК.04 ОК.06 ОК.08
У4. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	ОК.04 ОК.06 ОК.08
У5. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	ОК.04 ОК.06 ОК.08
У.6 Выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки.	ОК.04 ОК.06 ОК.08
У.7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	ОК.04 ОК.06 ОК.08
31. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;	ОК.04 ОК.06 ОК.08
32. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, патриотизме, уважении к своему народу, чувстве ответственности перед Родиной;	ОК.04 ОК.06 ОК.08
3.3 Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;	ОК.04 ОК.06 ОК.08

3.4 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	
3.5 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	ОК.04 ОК.06 ОК.08

## 2 Результаты освоения учебной дисциплины

Текущий контроль по учебной дисциплине производится с использованием тестовых заданий и практических работ.

Критерии оценки тестовых заданий.

Процент выполнения задания:

- 90 % и более – отлично;
- От 75 до 89 % – хорошо;
- от 60 до 74 % – удовлетворительно;
- менее 60 % – неудовлетворительно.

Критерии оценки выполнения практических заданий.

Оценка 5 – «отлично» выставляется, если студент выполнил 100 % задания, демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет взаимосвязи между показателями задания, дает правильный алгоритм выполнения поставленной задачи, самостоятельно делает необходимые выводы и обобщения по полученным результатам, дает четкие ответы на вопросы.

Оценка 4 – «хорошо» ставится, если студент выполнил не менее 75 % задания, демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности в алгоритме при выполнении задания, дает не совсем полный ответ на вопросы.

Оценка 3 – «удовлетворительно» ставится, если студент выполнил не менее 50 % задания, затрудняется с правильной оценкой предложенного задания, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма выполнения задания возможен при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка 2 – «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил менее 50 % задания, дает неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм

действий, не дает правильный ответ на контрольные вопросы.

Промежуточной аттестацией по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

К дифференцированному зачету допускаются обучающиеся, успешно освоившие весь теоретический курс учебной дисциплины и выполнившие практические работы.

Итогом промежуточной аттестации по учебной дисциплине выступает оценка по пятибалльной шкале оценивания соответственно: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «2» (неудовлетворительно).

Дифференцированный зачет проводится в устной форме.

Критерии оценки устного ответа студента.

При оценке устных ответов студентов учитываются следующие критерии:

1. Знание основных процессов изучаемой предметной области, глубина и полнота раскрытия вопроса.
2. Владение терминологическим аппаратом и использование его при ответе.
3. Умение объяснить сущность явлений, событий, процессов, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы.
4. Владение монологической речью, логичность и последовательность ответа, умение отвечать на поставленные вопросы, выражать свое мнение по обсуждаемой проблеме.

Оценкой "ОТЛИЧНО" оценивается ответ, который показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.

Оценкой "ХОРОШО" оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения,

давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Оценкой "УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Оценкой "НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" оценивается ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

### Воспитательная работа

Гуманитарный модуль		
Направление/ цели	Создание условий, обеспечивающих	Использование воспитательного потенциала учебной дисциплины
<b>Духовно- нравственное воспитание</b>	- духовно-нравственное развитие на основе традиционной национальной системы ценностей (духовных, этических, эстетических, интеллектуальных, культурных и др. <b>(В1)</b> )	Использование воспитательного потенциала дисциплины для: - духовно-нравственного развития общечеловеческих духовных и нравственных ценностей, формирования культуры этического мышления, способности морального суждения посредством моделирования ситуаций нравственного выбора и др. интерактивных методов обучения (дискуссий, диспутов, ролевых ситуаций) на учебных занятиях - приобщения к традиционным российским духовно-нравственным ценностям через содержание дисциплин.

	- формирование этического мышления и профессиональной ответственности ученого <b>(B2)</b>	1. Использование воспитательного потенциала дисциплины. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.
	- формирование личностно-центрированного подхода в профессиональной коммуникации, когнитивно-поведенческих и практико-ориентированных навыков, основанных на общероссийских традиционных ценностях <b>(B3)</b>	
<b>Гражданское и патриотическое воспитание</b>	- формирование патриотического самосознания, стремления к реализации интересов Родины <b>(B4)</b>	1. Использование воспитательного потенциала дисциплины для: - формирования сопричастности к судьбе Родины, индивидуально-личностного отношения к истории Отечества посредством изучения истории собственной семьи, региона в контексте истории России; - формирования чувства гордости героическим прошлым народа, посредством изучения героических страниц истории Отечества, наполнения содержания дисциплины патриотическим содержанием; - формирование неприятия искажения истории посредством выполнения учебно-исследовательских заданий, ориентированных на изучение и проверку исторических фактов, критический анализ публикаций по истории России.
	- формирование гражданской идентичности, гражданской и правовой культуры, активной гражданской позиции, навыков, необходимых для успешной самореализации в обществе <b>(B5)</b>	Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования равнодушного отношения к вопросам развития гражданского общества посредством включения в социально-значимую, в том числе волонтерскую (добровольческую) деятельность, а также посредством исследовательских и творческих заданий соответствующего профиля (в рамках учебных заданий, самостоятельной работы и др.).
	- формирование неприятия деструктивных идеологий <b>(B6)</b> ; - профилактика экстремизма и девиантного поведения <b>(B7)</b>	1. Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования понимания многообразия культур и цивилизаций, их взаимодействия, многовариантности, формирования уважения к уникальности народов, культур, личности посредством тематического акцентирования в содержании дисциплин и учебных заданий; 2. Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования

		<p>понимания влияния различных аспектов культуры и религии на общественную жизнь и формирование личности; роли нравственности, морали, толерантности в развитии общества посредством тематического акцентирования в содержании дисциплин и учебных заданий;</p> <p>3. Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования неприятия экстремизма и девиантного поведения посредством тематического акцентирования в содержании дисциплин и специализированных учебных заданий.</p>
<b>Физическое воспитание</b>	- формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья <b>(B8)</b>	<p>Использование воспитательного потенциала дисциплины для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом;</li> <li>- формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством проведения ежедневных физических тренировок, организации систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций.</li> </ul>
<b>Экологическое воспитание</b>	– формирование бережного отношения к природе и окружающей среде <b>(B9)</b>	<p>Использование воспитательного потенциала дисциплины для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие экологической культуры через учебные задания исследовательского характера, подготовку рефератов, докладов, презентаций, эссе, научно-образовательных проектов экологической направленности;</li> <li>- содействие развитию экологического мышления через изучение последствий влияния человека на окружающую среду.</li> </ul>
<b>Культурное и эстетическое воспитание</b>	- воспитание эстетических интересов и потребностей <b>(B10)</b>	<p>Использование воспитательного потенциала дисциплины для повышения интереса обучающихся к изучению культурного наследия человечества, обогащения общей и речевой культуры через содержание дисциплин, выполнение учебных заданий, в том числе изучение классической литературы, подготовку творческих и исследовательских проектов, эссе, рефератов, дискуссий по вопросам</p>

		культуры и др.
<b>Интеллектуальное воспитание</b>	- формирование культуры умственного труда <b>(В11)</b>	Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования культуры умственного труда посредством вовлечения студентов в учебные исследовательские задания, курсовые работы.
	- понимание социо-культурного и междисциплинарного контекста развития различных научных областей <b>(В12)</b>	1. Использование воспитательного потенциала дисциплины. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.
	- способность анализировать потенциальные цивилизационные и культурные риски и угрозы в развитии различных научных областей <b>(В13)</b>	1. Использование воспитательного потенциала дисциплины. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.

### 3 Оценка освоения теоретического курса учебной дисциплины

Структура фонда оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура»

Элемент учебной дисциплины	Форма и методы контроля		Проверяемые У, З
	Формы контроля	Методы контроля	
Тема 1. Общая физическая подготовка	Реферат Собеседование Самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия Сдача нормативов	Накопительная система оценок	ОК 04 ОК.06 ОК 08
Тема 2. Лёгкая атлетика	Реферат Собеседование Самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия Сдача нормативов	Накопительная система оценок	ОК 04 ОК.06 ОК 08
Тема 3. Спортивные игры	Реферат Собеседование Самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия Сдача нормативов	Накопительная система оценок	ОК 04 ОК.06 ОК 08
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Реферат Собеседование Самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия Сдача нормативов	Накопительная система оценок	ОК 04 ОК.06 ОК 08
Тема 5. Лыжная подготовка	Реферат Собеседование Самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия Сдача нормативов	Накопительная система оценок	ОК 02 ОК.06 ОК 08

### Практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура»:

1.	Лёгкая атлетика
2.	Гимнастика
3.	Баскетбол
4.	Волейбол
5.	Лыжные гонки
6.	Атлетическая гимнастика
7.	Общесфизическая подготовка

### Темы рефератов:

1.	Роль физической культуры в развитии человека
2.	Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности
3.	Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом
4.	Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5.	Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6.	Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма
7.	Здоровье человека как феномен культуры
8.	Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения
9.	Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10.	Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека
11.	Физическая культура в рекреации и реабилитации человека
12.	Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13.	Классический, восстановительный и спортивный массаж
14.	Физическая культура и Олимпийское движение
15.	Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем
16.	Основы рационального питания и контроля за весом тела
17.	Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18.	Традиционные и восточные системы оздоровления человека
19.	Роль физических упражнений в режиме дня студентов
20.	Методика закаливания человека
21.	Основные приемы борьбы с вредными привычками
22.	Влияние осанки на здоровье человека
23.	Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья
24.	Утомление и восстановление организма
25.	Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
26.	Методика использования дыхательной гимнастики
27.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального

	различного профиля.
28.	Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
29.	Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела
30.	Аэробика для всех
31.	Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению
32.	Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья
33.	Физическое развитие человека и методы его определения
34.	Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья
35.	Физические упражнения в режиме дня студента
36.	Особенности занятий физической культурой и спортом женщин
37.	Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья
38.	Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья
39.	Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения
40.	Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
41.	Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом
42.	Здоровье человека и его основные компоненты
43.	Основы здорового образа и стиля жизни
44.	Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
45.	Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека
46.	Влияние осанки на здоровье человека
47.	Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека
48.	Азбука оздоровительного бега и ходьбы
49.	Главные заповеди в питании
50.	. Ожирение и его последствия на различные функции организма
51.	Гимнастика и зрение
52.	Стретчинг и методика занятий
53.	Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
54.	Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко
55.	Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова
56.	Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста
57.	Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста
58.	Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма
59.	. Оптимальный вес и способы его сохранения
60.	Система двигательной активности по К. Куперу
61.	Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения
62.	Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека

63.	Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии
64.	Виды и профилактика утомления
65.	Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению
66.	Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения
67.	Методика регуляции эмоционального состояния
68.	Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни
69.	Вредные привычки и пути борьбы с ними
70.	Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей
71.	Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
72.	Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
73.	Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
74.	Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.
75.	Физическая культура и спорт у народов России
76.	Олимпийские игры: история и современность
77.	Нормы двигательной активности человека
78.	Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
79.	Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов
80.	Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.
81.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
82.	Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни
83.	Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях
84.	Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни
85.	Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
86.	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
87.	Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М. Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастики и т.д.)

88.	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание
89.	. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля
90.	Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
91.	Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
92.	Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений
93.	Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях
94.	Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ
95.	Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

## Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

### Медицинская группа- специальная

**Форма контроля:** решение практических заданий, собеседование

### Медицинская группа- основная

1. Практическое выполнение теста (норматива) по физической культуре.
2. Практическое выполнение комплекса упражнений.

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов.

Таблица № 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	– защита практических занятий; – тестирование – самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия
использовать по назначению спортивный инвентарь, оборудование, спортивные тренажёры и снаряды. Выбирать нужные упражнения и контролировать физическую нагрузку для достижения поставленных целей	– защита практических занятий; – тестирование самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия

Усвоенные знания:	
Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"> <li>– реферат</li> <li>– собеседование</li> </ul>
основы здорового образа жизни человека;	<ul style="list-style-type: none"> <li>– реферат</li> <li>– собеседование</li> </ul>
строение тела человека	<ul style="list-style-type: none"> <li>– реферат</li> <li>– собеседование</li> </ul>

### Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	16.0	17.0	18.7
Бег на дистанцию 2000 м, мин, с	11.0	13.0	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 3000 м, мин, с	19.00	21.00	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	8	6	4
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	190	175	160
Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы, м	10,5	6,5	5,0
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3x10 м, с	8,4	9,3	9,7
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-бальной системе: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

### Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	13.8	14.0	14.6
Бег на дистанцию 3000 м, мин, с	12.30	14.00	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 5000 м, мин, с	25.50	27.20	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	10	8	5
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	230	210	190
Бросок набивного мяча массой 2 кг из-за головы, м	9,5	7,5	6,5
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3x10 м, с	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания	7	5	3

перекладины, раз			
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-бальной системе: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

## **Теоретические вопросы к промежуточной аттестации учебной дисциплины «Физическая культура»:**

- 1) Кардиотренажёры – их назначение, какие замеры делают.
- 2) Построение тренировки в тренажёрном зале – для начинающих, для занимающихся более 6 месяцев.
- 3) Название (вес) спортивного оборудования и тренажёров
- 4) Лыжная подготовка
  - а) виды лыжных ходов;
  - б) классификация лыжных ходов;
  - в) правильный подбор лыжного инвентаря.
- 5) Правила игры в волейбол.
- 6) Правила игры в баскетбол.
- 7) Лёгкая атлетика
  - а) виды программы в лёгкой атлетике;  
- беговые, прыжковые, метательные.
- 8) Правовые основы физической культуры и спорта
- 9) Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
- 10) Основные формы и виды физических упражнений.
- 11) Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- 12) Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.
- 13) Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
- 14) Способы регулирования массы тела человека.
- 15) Правила проведения самостоятельных занятий

## **Типовые практические задания к промежуточной аттестации учебной дисциплины «Физическая культура»:**

1. Выполнение комплексов упражнений различной направленности;
2. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов;
3. Выполнение упражнений для тренировки основных групп мышц: рук и плечевого пояса, ног, живота (пресс) и спины.
4. Показ фрагмента занятия игры волейбол, баскетбол.
5. Поддача в волейболе (нижняя и верхняя) по указанным зонам, приём мяча, передача мяча, игра в нападении.
6. Баскетбол. Ведение мяча с броском по кольцу. Штрафные броски.

## **Итоговая аттестация – зачёт с оценкой.**

– **Форма контроля:** защита практических занятий; тестирование, самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия

**Последовательность выполнения:** решение практических заданий, ответ на теоретические вопросы.

**Максимальное время выполнения:** 30 минут.

### **Методика и критерии оценки:**

Оценки «Отлично» и «Хорошо» выставляются только при успешном решении практического задания.

«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Отказ от ответа.

### **Теоретические вопросы**

1. Правила игры в волейбол, баскетбол.
2. Построение тренировочного процесса в волейбол, баскетбол.
3. Строение тела человека.

### **Типовые практические задания**

1. Показ фрагмента занятия игры волейбол, баскетбол.
2. Подача в волейболе (нижняя и верхняя) по указанным зонам, приём мяча, передача мяча, игра в нападении.
3. Баскетбол. Ведение мяча с броском по кольцу. Штрафные броски.