



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ГУМАНИТАРНО-МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ Г.КИЗИЛЮРТ**

Российская Федерация
Республика Дагестан,
368124, г. Кизилюрт,
ул. Вишневого, 170.

Тел.: +7(989) 476-00-15
E- mail: gmk.kizilurt@yandex.ru

ОДОБРЕНО
на педагогическом совете № 8
от «20» мая 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
директор ПОАНО «ГМК» г.Кизилюрт
О.М.Гасанов _____

Приказ №36-О
от «20» мая 2024г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(фонд оценочных средств)**

**для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной
аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

ОУД. 06 Физическая культура

по специальности 31.02.01 «Лечебное дело»
по программе базовой подготовки
на базе основного общего образования;
среднего общего образования
форма обучения – очная

г. Кизилюрт 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
1.1	Вопросы для самоконтроля.....
1.2	Тест для самоконтроля.....
1.3	Примерные темы рефератов
1.4	Примерные вопросы для подготовки к дифференцированному зачету
2.	Особенности текущего контроля и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, в рамках основной профессиональной образовательной программы для специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело.

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5-выполнять приемы защиты и само обороны, страховки и само страховки;

У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

знать/понимать:

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний,

вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

32-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

33-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации.

1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1.1 Вопросы для самоконтроля

1. Массовый спорт и спорт высоких достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
5. Олимпийские игры и универсиады.
6. Общественные студенческие спортивные организации.
7. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
11. Участие в спортивных соревнованиях.
12. Изменение функционирования организма под воздействием физических упражнений.
13. Значение физических упражнений в формировании обмена веществ, развитии сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма в

период его формирования и становления.

14. Капиллярная система как критерий умственной и физической работоспособности человека.

15. Физическая культура личности.

16. Деятельная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни.

17. Ценности физической культуры.

18. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

20. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

21. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

22. Физическая культура личности.

23. Деятельная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни.

24. Ценности физической культуры.

25. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования и целостного развития личности.

26. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Критерии оценивания устного ответа

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

1.2 Тест для самоконтроля

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- б) многоборье.
- в) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

2. Какого вида многоборья не бывает?

- а) пятиборья;
- б) девятиборья;
- в) семиборья;
- г) десятиборья.

3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы;
- б) постановкой стопы на дорожку;
- в) углом отталкивания ногой от дорожки;
- г) работой рук;

К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

- а) повышению скорости бега;
- б) увеличению длины бегового шага;
- в) скованности всех движений бегуна;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
- в) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения.

6. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- а) узкой постановке ступней;
- б) незаконченному толчку ногой;
- в) свободной работе рук;
- г) снижению скорости бега.

7. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

- а) улучшению спортивного результата;
- б) снижению скорости бега;
- в) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному толчку ногой.

8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) стартование, разгон, финиширование; старт,
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

9. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?

- а) горячий душ.
- б) повторное пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений;
- г) упражнения с отягощениями;

10. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции

- а) с низкого старта;
- б) с хода;
- в) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

11. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...

- а) метают;
- б) бросают;
- в) толкают;
- г) кидают.

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

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

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

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

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

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

15. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

- а) прыжок в длину с разбега;
- б) прыжок в высоту с разбега
- в) тройной прыжок;
- д) прыжок с шестом,

г) прыжок в длину с места.

16. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) быстрого выноса маховой ноги;
- в) способа прыжка;
- г) одновременной работе рук при отталкивании.

17. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?

- а) на маты;
- б) в песок;
- в) в воду;
- г) в прыжковую яму.

18. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?

- а) перешагивание;
- б) волна;
- в) перекат;
- г) перекидной.

19. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

20. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

- а) предварительного вращения;
- б) скачка
- в) разбега;
- г) прыжка.

21. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

22. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

23. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

24. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

25. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

26. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

27. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

28. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

29. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

30. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

31. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

32. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

33. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

34. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;

35. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) тяжелая атлетика.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;

38. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;

в) стрельба;

39. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;

40. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

Критерии оценивания тестовых заданий

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

1.3 Примерные темы для рефератов:

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия- будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физических способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно- психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

Критерии оценивания рефератов

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

1.4 Примерные вопросы для подготовки к дифференцированному зачету

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – в упоре лежа с опорой на колени).
2. Подтягивание на перекладине (юноши).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые.
4. Прыжки в длину с места.
5. Челночный бег 100 м.
6. Бег: юноши – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени).

7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Бег на лыжах: юноши – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени).
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения со скакалкой.
12. Упражнения при игровых действиях в бадминтон.

Критерии оценивания дифференцированного зачета

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций

Шкала оценивания	Уровень освоенности компетенции	Результат освоенности компетенции
отлично	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо	продвинутый	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно	базовый	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	компетенции не сформированы	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

2. 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.

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 ограниченных 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.