

**Приложение 4. Фонды оценочных средств по  
учебным предметам, дисциплинам и профессиональным модулям**

Приложение 4.16  
к ОПОП по специальности  
34.02.01 Сестринское дело

**Фонды оценочных средств по  
учебной дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

2022 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ АО «Устьянский индустриальный техникум»

Разработчик: Аваев Алексей Вячеславович – преподаватель ГАПОУ АО «УИТ»

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии:

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Е.Н. Порошина

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_\_\_\_ г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1	ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
1.1.	Область применения	4
1.1.1.	Освоение умений и усвоение знаний	4
1.2.	Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	8
1.2.1.	Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении учебной дисциплины	8
1.2.2.	Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	8
2	ЗАДАНИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	9
	Приложение 1	
	Приложение 2	

## 1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

### 1.1 Область применения

Комплект фондов оценочных средств предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, входящей в состав укрупненной группы специальностей 34.00.00 Сестринское дело.

**Комплект фондов оценочных средств позволяет оценивать:**

#### 1.1.1. Освоение умений и усвоение знаний

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Вид контроля	Форма контроля
Теоретическая подготовка	<p><b>Знать/понимать</b> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>Уметь</b> Определять взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Выражать личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Соблюдать режим в трудовой и учебной деятельности. Проводить диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Проводить самоконтроль. Проводить контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, к которым профессия предъявляет повышенные требования. Выполнять самостоятельно подготовленные комплексы упражнений, направленные на укрепление здоровья.</p>	Тематический контроль.  Текущий контроль.	Устный опрос.          Контроль преподавателя.
Легкая атлетика	<p><b>Знать/понимать</b> Технологию выполнения кроссовой подготовки:</p>		Сдача нормативов.

	<p>высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30м, 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p><b>Уметь</b> Решать задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствовать развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p>	<p>Текущий контроль.</p> <p>Итоговый контроль.</p>	<p>Фронтальный контроль.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Контроль преподавателя.</p>
Гимнастика	<p><b>Знать/понимать</b> Оздоровительные и профилактические задачи. Технику развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Приемы совершенствования памяти, внимания, целеустремленности, мышления. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><b>Уметь</b> Решать оздоровительные и профилактические задачи. Развивать силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствовать память, внимание, целеустремленность, мышление. Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, обручем (девушки). Внедрять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Использовать комплексы упражнений вводной и</p>	<p>Текущий контроль.</p> <p>Итоговый контроль.</p>	<p>Сдача нормативов.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Контроль преподавателя</p>

	производственной гимнастики.		
Спортивные игры	<p><b>Знать/понимать</b></p> <p><b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Уметь</b> Проводить спортивные игры, способствующие совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p>	Текущий контроль.	<p>Фронтальный контроль.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Контроль преподавателя.</p>
Лыжная подготовка	<p><b>Знать/понимать</b> Технику перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>	Текущий контроль.	<p>Сдача нормативов.</p> <p>Самостоятельное</p>

	<p>Методику преодоления подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Основные элементы тактики в лыжных гонках и правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Способы оказания первой помощи.</p> <p><b>Уметь</b> Решать оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивать резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышать защитные функции организма. Совершенствовать силовую выносливость, координацию движений. Воспитывать смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Проходить дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Оказывать первую медицинскую и физическую помощь для сохранения жизни и здоровья человека.</p>		<p>выполнение упражнений.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Контроль преподавателя</p>
<p>Профессионально прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>Знать/понимать</b> Комплекс упражнений, который способствует совершенствованию координационных способностей, Упражнения для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствующих регуляцию мышечного тонуса. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Технику безопасности занятий. Классические методы дыхания при выполнении движений. Технику безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p><b>Уметь</b> Проводить занятия, способствующие совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры, оказывающие оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы с использованием музыкального сопровождения. Применять на практике упражнения, которые решают задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствуют</p>	<p>Текущий контроль.</p> <p>Итоговый контроль.</p>	<p>Сдача нормативов.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Контроль преподавателя.</p>

	регуляцию мышечного тонуса, воспитывают абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Подбирать индивидуально композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Применять круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Применять упражнения дыхательной гимнастики, которые могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.		
--	--	--	--

## 1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Регламентируется в соответствии с Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации (от 02.09.2019 г. Приказ №395) и рабочими учебными планами по специальности 43.02.01. Сестринское дело.

### 1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении учебной дисциплины

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
1	2
Физическая культура	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

### 1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Предметом оценки освоения УД являются умения и знания.

Контроль освоения программы дисциплины осуществляется в виде текущего контроля и промежуточной аттестации.

В ходе освоения учебной дисциплины используются следующие виды текущего контроля: сдача нормативов, наблюдение преподавателя за ходом выполнения обучающимися заданий, устный опрос. Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачета.

Оценка освоения программы УД осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации (от 02.09.2019 г. Приказ №395).

## 2. ЗАДАНИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Задания и инструменты для оценки освоения умений представляют собой:

Задания	Инструменты
Выполнение контрольных нормативов, Овладение техникой выполнения базовых элементов, спортивных игр, техникой выполнения упражнений для развития основных мышечных групп	Предварительный контроль Таблица нормативов

Задания и инструменты для оценки усвоения знаний представляют собой:

Задания	Инструменты
Тестовые задания Устный опрос	Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: устных ответов, тестирования