

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

Приложение 4.6
к ОПОП по специальности
34.02.01 Сестринское дело

**Фонды оценочных средств по
учебному предмету
ОУП.06 Физическая культура**

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.А. Рудзей

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 учебного предмета	8
1.2.1.	Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении учебного предмета	8
1.2.2.	Организация контроля и оценки освоения программы учебного предмета	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 учебного предмета (далее УП) основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, входящей в состав укрупненной группы специальности 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>Знать/понимать 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>Уметь 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.</p>	Тематический контроль. Текущий контроль.	Устный опрос.
Легкая атлетика	<p>Знать/понимать Технологию выполнения кроссовой подготовки: 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</p>	Текущий контроль.	Сдача нормативов. Фронтальный контроль.

	<p>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>Уметь Решать задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствовать развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p>	Итоговый контроль.	<p>Самостоятельное выполнение упражнений.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Контроль преподавателя.</p>
Гимнастика	<p>Знать/понимать 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>Уметь 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 производственной гимнастики.</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>
Спортивные игры	Знать/понимать	Текущий контроль.	Фронтальный

	<p>Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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>Уметь 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>		<p>контроль.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Контроль преподавателя.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Знать/понимать Технику перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 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>Уметь 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</p>	<p>Текущий контроль.</p>	<p>Сдача нормативов.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Контроль преподавателя</p>

	<p>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>Профессионально прикладная физическая подготовка</p>	<p>Знать/понимать 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>Уметь Проводить занятия, способствующие совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры, оказывающие оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы с использование музыкального сопровождения. Применять на практике упражнения, которые решают задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствуют 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.</p>	<p>Текущий контроль. Итоговый контроль.</p>	<p>Сдача нормативов. Самостоятельное выполнение упражнений. Самоконтроль. Контроль преподавателя.</p>

1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебного предмета/курса

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 34.02.01 Сестринское дело.

1.2.1. Формы промежуточной аттестации по ОПОП при освоении учебного предмета

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

1.2.2. Организация контроля и оценки освоения программы учебного предмета

Предметом оценки освоения УП являются умения и знания.

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

В ходе освоения учебного предмета 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 УП 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