Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина» Медицинский институт

Кафедра общего ухода и организации сестринского дела



### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**ОУД.9«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

подготовки специалистов среднего звена по специальности

Квалификация

«Медицинская сестра/Медицинский брат»

Год набора- 2024

Тамбов 2024

Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений при освоении программы дисциплины Физическая культура основной образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Оценивание знаний, умений и контроль сформированности компетенций осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело следующими компетенциями (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1. **Контроль и оценка освоения дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | **Текущий** | **контроль** | **Промежуточный контроль** | |
| Формы и процедуры контроля | Проверяемые ОК | Формы контроля | Проверяемые ОК |
| Легкая атлетика | Выполнение | ОК 7, ОК 8, ОК | 1-3  семестры –зачет, 5 семестр – диф. зачет |  |
| контрольных | 9, ОК 11, ОК |  |
| тестов | 12, ОК 13 |  |
| Волейбол | Выполнение | ОК 3, ОК 6, ОК |  |
| контрольных | 7, ОК 13 |  |
| тестов |  |  |
| Гимнастика | Выполнение | ОК 3, ОК 6, ОК | ОК 1, ОК 2, ОК |
| контрольных тестов | 8, ОК 13 | 3, ОК 4, ОК 5,  ОК 6, ОК 7, ОК  8, ОК 9, ОК 10,  ОК 11, ОК 12, |
| Лыжная подготовка | Выполнение контрольных | ОК 3, ОК 11,  ОК 12, ОК 13 |
| тестов | ОК 13 |
| Баскетбол | Выполнение | ОК 3, ОК 6, ОК |  |
| контрольных | 7, ОК 13 |  |
| тестов |  |  |
| Атлетическая гимнастика | Выполнение | ОК 3, ОК 6, ОК |  |
| контрольных | 8, ОК 13 |  |
| тестов |  |  |

# Тест по Л/А и ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
| Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м (мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) |  |  |  |  |  | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 5×10 м (сек) | 14.2 | 14.6 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 12.2 | 12.5 | 12.8 | 13.5 | 14.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| 12 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз) |  |  |  |  |  | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 13 | Наклон вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

**Тест по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Критерии оценивания | Шкала оценивания |
| Подача сверху, снизу.  3попытки. | Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника  подачи соблюдается. Три попытки подачи. | За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется:  5 баллов – отлично 4 балла – хорошо  3 балла – удовлетворительно  2 или 1 балл - |
| Передача мяча над сеткой в движении | Передача выполняется с соблюдением техники верхней или  нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке |
| туда и обратно вдоль сетки. Из трех | неудовлетворительно |
| попыток. |  |
| Прием мяча сверху, снизу | При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и  направляется к партнеру |  |
| Нападающий удар | Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения |  |
| передачи для удара и  непосредственно удара. Нападающий |  |
| удар выполняется с соблюдением  техники удара. Для выполнения |  |
| упражнения дается несколько  попыток. |  |
| Двусторонняя игра | Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с |  |
| товарищами по команде, наличие  полезных действий во время игры, |  |
| свободное передвижение по площадке. |  |

# Тест по баскетболу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Критерии оценивания | Шкала оценивания |
| Ведение мяча правой и левой рукой | Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность  переводить мяч из одной руки в другую | За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется:  5 баллов – отлично 4 балла – хорошо  3 балла – удовлетворительно  2 или 1 балл – |
| Штрафные броски | Оценивается техника броска, количество  попаданий из 10 (50% и |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | более) | неудовлетворительно |
| Передача мяча из-за головы и от пола | Оценивается техника передачи, точность передачи |
| Бросок по кольцу с двух шагов | Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор  ноги |
| Двусторонняя игра | Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий  во время игры, свободное передвижение по площадке. |

**Нормативы по лыжной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дистанция | юноши | | | девушки | | |
| балы | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| (1км) | ….. | …. | ….. | 5.30 | 6.00 | 7.00 |
| (2км) | 10.00 | 11.00 | 12.30 | 12.00 | 12.30 | 13.30 |
| (3км) | 15.30 | 16.30 | 18.00 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| (5км) | 27.00 | 29.00 | 31.00 |  |  |  |

**Нормативы по гимнастике**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| балы | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Лазание по канату в 2 приема. | Безошибочная техника выполнения | Выполнение с мелкими ошибками | Выполнение со средними ошибками | Безошибочная техника выполнения | Выполнение с мелкими ошибками | Выполнение со средними ошибками |
| Комбинация на брусьях; брусьях Р/В | Безошибочная техника выполнения | Выполнение с мелкими ошибками | Выполнение со средними ошибками | Безошибочная техника выполнения | Выполнение с мелкими ошибками | Выполнение со средними ошибками |
| Комбинация на низкой перекладине. | Безошибочная техника выполнения | Выполнение с мелкими ошибками | Выполнение со средними ошибками | Безошибочная техника выполнения | Выполнение с мелкими ошибками | Выполнение со средними ошибками |
| Опорный  прыжок | - | - | - | Безошибочная  техника | Выполнение  с мелкими | Выполнение со  средними |
| через козла в ширину |  |  |  | выполнения | ошибками | ошибками |
| Опорный  прыжок | Безошибочная  техника | Выполнение  с мелкими | Выполнение  со средними | - | - | - |
| через козла в | выполнения | ошибками | ошибками |  |  |  |
| длину |  |  |  |  |  |  |
| Комбинация | Безошибочная | Выполнение | Выполнение | Безошибочная | Выполнение | Выполнение со |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| из 3-4 акробатическ  их элементов. | техника выполнения | с мелкими ошибками | со средними ошибками | техника выполнения | с мелкими ошибками | средними ошибками |

### Темы рефератов.

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.

### Критерии оценивания.

*Оценка 5* ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

*Оценка 4* – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.

### 4. Темы презентаций

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов.
6. Бадминтон.
7. Настольный теннис.
8. Фитнес.

### Критерии оценивания.

Оценка 5 ставится, если выдержан объем презентации- 12-16 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка 4 – объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.

Оценка 3 - объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.

Оценка 2 – работа сделана фрагментарно, тема не раскрыта. Оценка 1 – презентация не представлена.

# Информационное обеспечение обучения

**Основные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный

// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453951>

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

**Дополнительные источники:**

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471347>
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978- 5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

### Интернет-ресурсы:

* <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
* <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры
* <http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей"
* <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе"
* <http://festival.1september.ru/>- Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
* [http://sportlaws.infosport.ru](http://sportlaws.infosport.ru/)

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

* <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
* ://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

* <http://www.sportreferats.narod.ru/>
* <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib> сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
* Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php…](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)
* Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
* Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
* Спортивные ресурсы в сети Интернет'url=<http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php>

# ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

**ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

## Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013

## №464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК- 44/05вн);

## Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06- 2412вн).