

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ МЕДИЦИНЫ И ГУМАНИТАРНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНО ПО «СЕВКАВКМИГО»)**



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПО «СЕВКАВКМИГО»

Л.В. Кочергина

«01» октября 2024 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения контроля и промежуточной аттестации в форме
дифференцированного зачета по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

33.02.01 Фармация

Программа подготовки

базовая

Форма обучения

очная

г. Ставрополь, 2024

Фонд оценочных средств составлен с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 13.07.2021 г. № 449.

Фонд оценочных средств предназначен для преподавания дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла обучающимся очной формы обучения по специальности 33.02.01 Фармация.

Организация – разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Северо-Кавказский колледж медицины и гуманитарного образования», город Ставрополь.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
2. Формы и методы контроля.....	8
3. Оценочные средства текущего контроля.....	9
4. Оценочные средства для промежуточной аттестации.....	13

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело следующими умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции:

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. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме **дифференцированного зачета**.

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

<i>Результаты обучения (объекты оценивания)</i>	<i>Основные показатели оценки результатов</i>	<i>Тип задания</i>
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа.	демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; демонстрация знаний о здоровом образе жизни.	практическое занятие
Уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	демонстрация упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практическое занятие
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии. проявление инициативы в аудиторной работе.	практическое занятие
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их	Систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом. Структурирование объема работы и выделение приоритетов. Грамотное определение	практическое занятие

выполнение и качество.	методов и способов выполнения учебных задач. Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов. Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач. Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы.	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее; выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций; грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий;	практическое занятие
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	нахождение и использование разнообразных источников информации. определение степени достоверности и актуальности информации;	практическое занятие
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	грамотное применение специализированного программного обеспечения для сбора, хранения и обработки информации, подготовки самостоятельных работ	практическое занятие
ОК 6. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом. структурирование объема работы и выделение приоритетов; грамотное определение методов и способов выполнения	практическое занятие

	<p>учебных задач.</p> <p>осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов;</p> <p>анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач;</p> <p>адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы.</p>	
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу;</p> <p>передача информации, идей и опыта членам команды;</p> <p>использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе;</p> <p>формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности.</p>	<p>практическое занятие</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.</p>	<p>Способность к организации и планированию самостоятельных занятий и домашней работы при изучении учебной дисциплины.</p> <p>Эффективный поиск возможностей развития профессиональных навыков.</p>	<p>практическое занятие</p>
<p>ОК 9. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению</p>	<p>Ориентироваться в мире норм и ценностей, оценивать явления и события с моральной и правовой точек зрения;</p> <p>демонстрирует недопустимость коррупционного поведения в обществе</p>	<p>практическое занятие</p>
<p>ОК 10. Бережно</p>	<p>Соблюдает требования</p>	<p>практическое</p>

относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	культуры общения при работе с лицами других национальностей и вероисповеданий.	занятие
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	понимание условий формирования личности, представления о свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды.	практическое занятие
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	Соблюдает требования охраны труда и организывает рабочее место, соблюдая требования производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	практическое занятие
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	понимает роль физической культуры в жизни человека; осознанный выбор учетно-военной специальности, родственной получаемой профессии (для юношей).	практическое занятие; подготовка рефератов

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Наименование темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 1 Легкая атлетика	практическое занятие. контрольный норматив	дифференцированный зачет в конце 1-6 семестров
Тема 2. Волейбол	практическое занятие. контрольный норматив	
Тема 3 Баскетбол	практическое занятие. контрольный норматив	
Тема 4 Кроссовая подготовка	практическое занятие. контрольный норматив	

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

**Учебные нормативы (тесты)
по освоению умений, знаний, развитию двигательных качеств
для студентов основной медицинской группы здоровья**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка								
		I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в	Ю	30	25	20	40	35	30	40	35	30

упоре лежа (раз)	Д	10	8	6	15	11	8	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3	5	4	3

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине физическая культура, направленные на формирование общих компетенций. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету

1. Основные понятия системы физического воспитания.
 2. Цель и задачи системы физического воспитания.
 3. Основные направления системы физического воспитания.
 4. Средства физического воспитания.
 5. Физические упражнения.
 6. Формы организации физического воспитания студентов.
 7. Методы физического воспитания.
 8. Дидактические принципы физического воспитания.
 9. Физические качества.
 10. Осанка, виды нарушений осанки. Формирование правильной осанки.
 11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
 12. Различные степени утомления при физической и умственной деятельности: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое - процессы восстановления при каждом из них.
 13. Учет возрастных особенностей студентов в процессе физического воспитания.
 14. Неблагоприятное воздействие на организм гипокинезии и гиподинамии.
 15. Воздействие средств физической культуры и спорта на повышение устойчивости организма к физической и умственной деятельности.
 16. Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях физическими упражнениями.
 17. Туризм в системе физического воспитания.
 18. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 19. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
 20. Физическая культура и спорт как средство активного отдыха.
 21. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.
- Двигательная активность студентов.
22. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Понятие «здоровый образ жизни».
 23. Формирование знаний в процессе физического воспитания.
 24. Управление строем: построение, перестроение (на месте и в движении).

25. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
26. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
27. Легкая атлетика. Техника выполнения специально-беговых упражнений.
28. Характеристика и основные правила игры волейбол.
29. Характеристика и основные правила игры баскетбол.
30. Физическое развитие человека и требования к нему.

Критерии оценивания

1. – уровень «отлично» соответствует прохождению студентом всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «хорошо» («отлично» составляет более 50 % текущих оценок»),
2. – уровень «хорошо» соответствует прохождению студентом всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («хорошо» составляет более 50 % текущих оценок»),
3. – уровень «удовлетворительно» соответствует прохождению студентом всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («удовлетворительно» составляет более 50 % текущих оценок»),
4. – уровень «неудовлетворительно» соответствует отсутствию у студента всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («удовлетворительно» составляет менее 50 % текущих оценок»).