

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 11.06.2026 09:51:52
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебно-методической работе
_____ Е.В. Коновалова
«11» июня 2026 г.

Институт среднего медицинского образования

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность _____ **34.02.01 Сестринское дело** _____

Форма обучения _____ **очная** _____

Сургут, 2026 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации Приказ от 04 июля 2022 г. № 527.

Разработчик:

Михайлина Р.И., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Социально-гуманитарные дисциплины»

«24» апреля 2026 года, протокол № 8

Председатель МО _____ Домбровская О.В., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании учебно-методического совета института среднего медицинского образования

«04» июня 2026 года, протокол № 5

Директор _____ Бубович Е.В., канд. мед. наук, доцент

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, следующими умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции, а также позволяют достигнуть личностных результатов:

1. Уметь:

У1. использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

У2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

У3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

У5. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У6. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Знать:

З1. основ здорового образа жизни;

З2. роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З3. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

З4. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З5. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

| Код | Наименование результата обучения |
|------------------------------|--|
| Общие компетенции | |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |
| Профессиональные компетенции | |
| ПК 3.2 | Пропагандировать здоровый образ жизни |
| ПК 4.6 | Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации |

Формирование личностных результатов реализации программы воспитания по специальности 34.02.01 Сестринское дело:

| Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) | Код личностных результатов реализации |
|--|---------------------------------------|
| | |

| | |
|---|-----------------------------|
| | программы воспитания |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | ЛР 1 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». | ЛР 4 |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | ЛР 9 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | ЛР 11 |

Форма аттестации по дисциплине: дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|--|
| <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 31. основ здорового образа жизни; - 32. роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 33. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - 34. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - 35. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | <ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья | <p>Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата <p>Диагностическое тестирование. Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p> |
| <p>Умения:</p> <p>У1. использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового</p> | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при | <p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>образа жизни, активного отдыха и досуга; У2. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - У3. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У 3. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - У 4. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; У 6. – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> | <p>нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки</p> |
|--|--|--|

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|---|---|--|
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> | <p>Уметь организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>профессиональной деятельности</p> | <p>деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата; Диагностическое тестирование.</p> |
| <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> | <p>Уметь описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата; Диагностическое тестирование.</p> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> | <p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата; Диагностическое тестирование.</p> |
| <p>ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни</p> | <p>Уметь формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни; информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: - практических заданий; - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата; Диагностическое тестирование.</p> |
| <p>ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации</p> | <p>Уметь выполнять работу по проведению мероприятий медицинской</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: - практических заданий;</p> |

| | | |
|--|--------------|--|
| | реабилитации | - индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; - спортивного тестирования; - написания реферата; Диагностическое тестирование. |
|--|--------------|--|

3. Оценка освоения учебной дисциплины

| Элемент учебной дисциплины | Формы и методы контроля | | | | | |
|--|--|---|--------------------------|--------------------|--------------------------|--|
| | Текущий контроль | | Диагностический контроль | | Промежуточная аттестация | |
| | Форма контроля | Проверяемые умения, знания, ОК, ПК, ЛР | Форма контроля | Проверяемые ОК, ПК | Форма контроля | Проверяемые умения, знания, ОК, ПК, ЛР |
| 1 курс | | | | | | |
| 1 семестр | | | | | | |
| <i>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</i> | | | | | | |
| Тема 1.1 Основы физической культуры | | 31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4, У5. У6. ОК06, ОК08, ОК4. ПК3.2 ПК4.6 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11. | | | | |
| <i>Раздел 2. Легкая атлетика</i> | | | | | | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование. | 31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4, У5. У6 ОК06, ОК08, ОК04 ПК3.2 ПК4.6 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11. | | | | |
| 2 семестр | | | | | | |
| <i>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</i> | | | | | | |
| Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных | 31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4, У5. У6. ОК06, ОК08, ОК04. ПК3.2 ПК4.6 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---------------------------------|-----------------|---------------------------------|--|
| | действий; Написание рефератов. | ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11. | | | | |
| Раздел 4. Спортивные игры | | | | | | |
| Тема 4.1. Баскетбол | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий. | 31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4,У5.У6. ОК06, ОК08,ОК04 ПК3.2 ПК4.6 ЛР1, ЛР4, ЛР9, ЛР11. | | | | |
| 2 курс | | | | | | |
| 3 семестр | | | | | | |
| Тема 4.2. Волейбол | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий. | 31, 32, 33, 34, 35. У1,У2, У3, У4,У5.У6 ОК06,ОК08,ОК04 ПК3.2 ПК4.6 ЛР1, ЛР4, ЛР9,ЛР11. | | | | |
| 4 семестр | | | | | | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | | | | | |
| Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование. | 31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4,У5.У6. ОК06, ОК08, ОК04 ПК3.2 ПК4.6 ЛР1, ЛР4, ЛР9,ЛР11. | | | | |
| | | | Диагностическое тестирование | ОК06, ОК08,ОК04 | Дифференци рованный зачет | 31, 32, 33, 34, 35. У1, У2, У3, У4, У5.У6. ОК06,ОК08,ОК04 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------|
| | | | | | | ПК3.2 ПК4.6 ЛР1, ЛР 4,ЛР9,ЛР11 |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------|

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

4.1 Типовые задания для текущего контроля

| № | Назначение задания | Вид задания | Примечание |
|---|---|--------------------------------|---|
| 1 | Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины. | Реферативное сообщение | В наличии у каждого обучающегося. |
| 2 | Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины | Задания для аудиторной работы. | Справки о занятиях в спортивных секциях; хранятся у преподавателя |
| 3 | Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практических навыков. | Спортивное тестирование. | В наличии у каждого обучающегося. |

Темы рефератов текущего контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельностью

4.2 Типовые задания для рубежного контроля

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|--------|--------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 16,4 | 17,5 | 18,2 |
| | | 3 | 15,6 | 16,4 | 17,3 |
| | | 5 | 14,8 | 15,6 | 16,4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1,55 | 2,05 | 2,15 |
| | | 3 | 1,50 | 2,00 | 2,10 |
| | | 5 | 1,45 | 1,55 | 2,05 |
| 3 | Бег 2000 м (сек) | 1 | 11,00 | 11,50 | 12,30 |
| | | 3 | 10,55 | 11,45 | 12,25 |
| | | 5 | 10,50 | 11,40 | 12,20 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | 175 | 160 | 150 |
| | | 3 | 180 | 170 | 160 |
| | | 5 | 185 | 175 | 165 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз/мин) | 12 | 135 | 125 | 120 |
| | | 34 | 140 | 130 | 125 |
| | | 56 | 145 | 135 | 130 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до 90^0 в висе на гимнастической стенке (кол-во)) | 12 | 40(12) | 35(10) | 30 (8) |
| | | 34 | 42(14) | 37(12) | 32(10) |
| | | 56 | 45(15) | 40(13) | 35(11) |
| | | | | | |
| 7 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 2 | 11,8 | 12,0 | 12,5 |
| | | 4 | 11,1 | 11,5 | 11,8 |
| | | 6 | 10,2 | 10,5 | 11,1 |
| 8 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | 2 | 20 | 17 | 14 |
| | | 4 | 20 | 17 | 14 |
| | | 6 | 20 | 17 | 14 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лежа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине) | 12 | 12(12) | 10 (9) | 7 (6) |
| | | 34 | 14(15) | 12(12) | 8 (9) |
| | | 56 | 15(20) | 13(15) | 9 (12) |
| | | | | | |

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|-------------------|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 14,0 | 14,05 | 14,3 |
| | | 3 | 13,9 | 14,03 | 14,4 |
| | | 5 | 13,2 | 13,9 | 14,4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1,30 | 1,40 | 1,47 |
| | | 3 | 1,30 | 1,40 | 1,47 |
| | | 5 | 1,30 | 1,40 | 1,47 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.) | 1 | 13,25 | 13,50 | 14,00 |
| | | 3 | 12,50 | 13,0 | 13,30 |

| | | | | | |
|----|--|----|------|-------|-------|
| | | 5 | 12.0 | 13.05 | 14.30 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 2 | 230 | 215 | 200 |
| | | 4 | 235 | 230 | 215 |
| | | 6 | 240 | 235 | 230 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз в 30'') | 12 | 75 | 70 | 65 |
| | | 34 | 80 | 75 | 70 |
| | | 56 | 85 | 80 | 75 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 12 | 35 | 30 | 25 |
| | | 34 | 40 | 35 | 30 |
| | | 56 | 45 | 40 | 35 |
| 7 | Отжимания в упоре лежа (кол-во) | 12 | 35 | 30 | 25 |
| | | 34 | 40 | 35 | 30 |
| | | 56 | 45 | 40 | 35 |
| 8 | Подтягивания в висе на перекладине (кол-во) | 12 | 12 | 10 | 8 |
| | | 34 | 14 | 12 | 10 |
| | | 56 | 16 | 14 | 12 |
| 9 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 2 | 10.5 | 10.8 | 11.0 |
| | | 4 | 9.7 | 10.2 | 10.5 |
| | | 6 | 8.8 | 9.2 | 9.7 |
| 10 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | 2 | 19 | 21 | 25 |
| | | 4 | 13 | 16 | 19 |
| | | 6 | 19 | 16 | 13 |

4.3 Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет

| № | Назначение задания | Вид задания | Примечание |
|---|--|--|---|
| 1 | Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине. | 1. Контрольные нормативы по разделам: -лёгкая атлетика -лыжная подготовка - атлетическая гимнастика -плавание 2. Способность выполнять конкретные задания. | Перечень контрольных нормативов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету |

Задания для оценки освоения дисциплины

Задание №1

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц рук.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №2

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц ног.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать.

Задание №3

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса.
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс

Задание №4

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц груди.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №5

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для медицинских работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №6

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для офисных работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №7

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на короткие дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №8

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на длинные дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №9

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, дыхательные упражнения для снятия нервного напряжения.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №10

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития выносливости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №11

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития силы.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №12

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития ловкости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №13

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития быстроты реакции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №14

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для профилактики и исправления нарушений осанки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №15

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.

Задание №26

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием мидицинболов.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №27

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утренней зарядки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №28

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Задание №29

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, влияние и отслеживания сердцебиения при оздоровительном беге.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

Критерии оценки

Оценка «5» (отлично) выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающейся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила Т.Б.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

4.4. Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

2 семестр Гимнастика

| Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности вопроса | Кол-во баллов за правильный ответ |
|--------------------------------|-------------------------|---|------------------------------|--|
| ОК 08 | 1.Разновидности ходьбы. | а) в полу приседе б) на руках в) выпадами | низкий | 2 |

| | | | | |
|--------|---|---|--------|---|
| | | г) полу шпагатами д) на носках | | |
| ОК08 | 2.Гимнастика – это ... | а) Общедоступное средство физического воспитания, совершенствования двигательных способностей и спортивной тренировки б) Система разнообразных движений телом и его частями, выполняемых с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков в) Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей | низкий | 2 |
| ПК 3.2 | 3.Основное средство гимнастики | а) соревнования б) гигиенические факторы в) оздоровительные силы природы г) разминка д) общеразвивающие упражнения е) методы обучения гимнастическим упражнениям | низкий | 2 |
| ОК 04 | 4.Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом | а) колонна б) шеренга в) сомкнутый г) разомкнутый | низкий | 2 |

| | | | | |
|--------|---|--|---------|---|
| | к плечу на одной линии | | | |
| ПК 4.6 | 5.Продолжительность физической паузы | а) 15-20 мин б) 10-15 мин в) 5-10 мин г) 2-5 мин | низкий | 2 |
| ОК 08 | 6. К видам многоборья в художественной гимнастике относятся | а) упражнения со скакалкой б) упражнения с булавами в) упражнение с мячом г) упражнения с лентой д) упражнения с обручем е) упражнения без предметов | средний | 5 |
| ОК 08 | 7. Направления в развитии гимнастики начала 19 века | а) гигиеническое б) атлетическое в) физическое г) прикладное | средний | 5 |
| ОК 08 | 8. В программу олимпийских игр гимнастика была включена | а) 1896г. б) 1952г. в) 1904г. г) 1928г. д) 1908г. | средний | 5 |
| ПК 4.6 | 9. Длительность занятий гигиенической гимнастикой ... минут. | а) 5 – 10 б) 15 – 20 в) 20 – 25 г) 25 – 30 | средний | 5 |
| ОК 4 | 10. Признаки физической переутомления | а) ухудшение самочувствия б) резкое снижение внимания в) нарушение координации движений г) плохой сон | средний | 5 |
| ПК 4.6 | 11. Гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное | а) Французская б) Железная в) Женская г) Мужская | средний | 5 |

| | | | | |
|--------|---|---|---------|---|
| | внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. О какой гимнастике идет речь | | | |
| ОК 08 | 12 В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. О какой гимнастике идет речь | а) Художественная б) Мужская в) Спортивная | средний | 5 |
| ОК 04 | 13. Задачи гимнастики как научной дисциплины | а) разработка и применение специальных тренажеров б) укрепление здоровья занимающихся в) обучение профессиональной деятельности педагога г) разработка методик обучения | средний | 5 |
| ПК 4.6 | 14. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека | а) наклон вперед из положения стоя б) наклон вперед из положения сидя в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа г) подъем туловища в верх | средний | 5 |
| ОК 08 | 15. «Выпад» — это | а) положение занимающегося на согнутых ногах б) движение с выставлением и сгибанием опорной ноги | средний | 5 |

| | | | | |
|-------|--|--|---------|---|
| | | в) положение занимающегося сидя на полу или на снаряде г) положение занимающегося с опорой руками | | |
| ОК 06 | 16. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в | а) 1944 б) 1942 в) 1943 г) 1945 | высокий | 8 |
| ОК 08 | 17. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др | а) 1, 2, 3 б) 2, 3, 4 в) 1, 2, 3, 4 г) 1,3 | высокий | 8 |
| ОК 06 | 18. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является | а) 1934-1935 б) 1924-1925 в) 1936-1937 г) 1937-1938 | высокий | 8 |
| ОК 08 | 19. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как | а) память на движения б) кинестетическое движение в) условный рефлекс г) всё вышеперечисленное | высокий | 8 |
| ОК08 | 20. Процесс сознательного и активного | а) прохождение б) штудирование в) усвоение | высокий | 8 |

| | | | | |
|--|---|--------------------------|--|--|
| | превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний обучаемыми | г) всё вышеперечисленное | | |
|--|---|--------------------------|--|--|

4 семестр

Оздоровительная ходьба скандинавские палки

| Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности вопроса | Кол-во баллов за правильный ответ |
|-------------------------|---|--|-----------------------|-----------------------------------|
| ОК 06 | 1. Где зародилась скандинавская ходьба | а) Германии б) Финляндии в) Франции г) Польше | низкий | 2 |
| ПК 4.6 | 2. Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок | а) ремнями б) длиной в) наличием сапожка г) ничем | низкий | 2 |
| ОК 08 | 3. Спортсмены каких видов спорта используют скандинавскую ходьбу в тренировочном процессе | а) легкая атлетика б) лыжные гонки в) гребля | низкий | 2 |
| ПК 4.6 | 4. Как правильно ставить стопу на поверхность в скандинавской ходьбе | а) на носок б) на пятку в) на всю стопу г) ставить на пятку и перекатываться на носок. | низкий | 2 |
| ПК 4.6 | 5. Как правильно держать корпус при скандинавской ходьбе | а) с наклоном вперед б) с наклоном назад в) прямо г) с наклоном в сторону | низкий | 2 |
| ПК 4.6 | 6. Можно ли сгибать спину или наклонять в сторону при скандинавской ходьбе | а) да б) нет в) да, нет г) ни знаю | средний | 5 |
| ПК 4.6 | 7. При каких заболеваниях | а) при заболеваниях опорно-двигательного | средний | 5 |

| | | | | |
|--------|---|--|---------|---|
| | используют скандинавскую ходьбу в центрах реабилитации? | аппарата б) при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в) при заболеваниях дыхательных путей г) нервных заболеваниях д) кожных заболеваниях | | |
| ОК 06 | 8. В каких странах скандинавская ходьба была использована вместо бега на длинные дистанции в школьной программе | а) Польше б) России в) Германии г) Франции д) Финляндии | средний | 5 |
| ОК 08 | 9. По мнению ученых сколько процентов мышц участвует в работе во время скандинавской ходьбы | а) 30 б) 50 в) 70 г) 90 | средний | 5 |
| ПК 4.6 | 10. Нужно ли до конца разгибать ноги во время скандинавской ходьбы | а) да б) нет в) только во время отталкивания г) всё вышеперечисленное | средний | 5 |
| ПК 4.6 | 11. Нужно ли выпрямлять и расслаблять руку во время скандинавской ходьбы | а) да б) нет в) две руки г) всё вышеперечисленное | средний | 5 |
| ПК 3.2 | 12. Нужно ли надевать теплую одежду во время ходьбы | а) Да, всегда б) в зимнее время | средний | 5 |
| ПК 3.2 | 13. Во что необходимо положить бутылочку, телефон и другие необходимые вещи для ношения во время скандинавской ходьбы | а) в портфель б) сумку через плечо в) в рюкзак г) оставить дома | средний | 5 |
| ПК 4.6 | 14. В какой обуви | а) в босоножках или | средний | 5 |

| | | | | |
|--------|--|---|---------|---|
| | надо выполнять скандинавскую ходьбу | сланцах б) в сапогах в) в кроссовках г) в кедах д) в шиповках | | |
| ПК 4.6 | 15. Как ставится палка при скандинавской ходьбе | а) под наклоном вперед б) прямо в) под наклоном назад. | средний | 5 |
| ПК 3.2 | 16. Кто может заниматься скандинавской ходьбой | а) дошкольники б) школьники в) студенты г) пожилые люди д) все люди | высокий | 8 |
| ПК 4.6 | 17. При каких заболеваниях нельзя заниматься скандинавской ходьбой | а) При простудных заболеваниях с высокой температурой. б) После операции. в) При нервных, астматических приступах. г) После тяжелых травм опорно-двигательного аппарата. | высокий | 8 |
| ПК 4.6 | 18. Нужно ли разжимать кисть и отпускать палку во время скандинавской ходьбы | а) да б) нет в) возможно г) все вышеперечисленные | высокий | 8 |
| ПК 4.6 | 19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку | а) 10-15 минут б) 30-40 мин в) 1 час г) сколько захочет | высокий | 8 |
| ПК 4.6 | 20. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку | а) 10-15 минут б) 30-40 мин в) 1 час г) сколько захочет | высокий | 8 |

Критерии оценивания диагностического тестирования.

Успешное прохождение диагностического тестирования - выполнение 70 % заданий и более.