

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**Профессиональная образовательная  
автономная некоммерческая организация  
«Международный гуманитарно-технический колледж» ПОАНО  
«МГТК»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПОАНО

«МГТК»

Х.Х.Алишева



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Учебной дисциплины

**ОУП.10 Физическая культура**

Для специальности

**34.02.01 Сестринское дело**

(код и наименование специальности)

**базового уровня профессионального образования**

(уровень среднего профессионального образования)

Махачкала

Одобен цикловой методической комиссией

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального Государственного стандарта по специальности среднего профессионального образования (ФГОС СПО) 34.02.01 Сестринское дело

Протокол № 1 от 25.05.23г.

Переутвержден на заседании педсовета

26.04.24 г. протокол № 9.

Допустить к использованию в 2024/25 учебном году

завуч  Усарова Э.И.

Переутвержден на заседании педсовета

\_\_\_\_\_ г, протокол № \_\_\_\_\_.

Допустить к использованию в 20\_\_\_\_/\_\_\_\_ учебном году

завуч \_\_\_\_\_ Усарова Э.И.

Переутвержден на заседании педсовета

\_\_\_\_\_ г, протокол № \_\_\_\_\_.

Допустить к использованию в 20\_\_\_\_/\_\_\_\_ учебном году

завуч \_\_\_\_\_ Усарова Э.И.

**Организация-разработчик:** Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Международный Гуманитарно-Технический колледж» ПО АНО «МГТК»

**Разработчик:** Морошева А.М. преподаватель МГТК.

### **1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, входящих в состав укрупненной группы специальностей 33.00.00. Сестринское дело, направление подготовки Здравоохранение и медицинские науки.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин основной профессиональной образовательной программы.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональную активность;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- технически правильно выполнять изученные элементы техники игры в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис;
- составить и показать комплексы общеразвивающих упражнений, комплекс корректирующих гимнастик, вводной и производственной гимнастик;
- правильно выполнять легкоатлетические упражнения;
- правильно выполнять технику передвижения на лыжах, технику спусков и подъемов;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях;

**должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- методы профилактики профессиональных заболеваний;
- приемы массажа и самомассажа;
- психорегулирующие упражнения;
- оздоровительные методики различных авторов;
- технику и правила игры в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис;
- правила техники безопасности при занятиях по легкой атлетике, на лыжах, игровых видах спорта.

**Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:**

#### личностных:

- Л1- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л2- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью;
- Л3- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л4- приобретение личного опыта творческого использования профессионально—оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л5- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- Л6- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях – навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л7- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л8- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- Л9- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- Л10- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, –потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- Л11- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л12- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

#### метапредметных:

- М1- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- М2- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- М3- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических – и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- М4- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- М5- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- М6- умение использовать средства информационных и коммуникационных – технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### предметных:

- П1- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- П2- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П3- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- П4- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- П5- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет.**

## **2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

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

Объекты оценивания <sup>i</sup>	Показатели	Критерии	Тип задания; № задания <sup>ii</sup>	Формируемые ОК и ПК, заданные ФГОС	Формы и методы контроля и оценки (в соответствии с РП УД и РУП)	
					Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6	7
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональную активность;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- технически правильно выполнять изученные элементы техники игры в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис;</li> <li>- составить и показать комплексы общеразвивающих упражнений, комплекс корректирующих гимнастик, вводной и производственной гимнастик;</li> <li>- правильно выполнять легкоатлетические упражнения;</li> <li>- правильно выполнять технику передвижения на лыжах, технику спусков и подъемов;</li> <li>- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях;</li> </ul>	<p>Верное использование достижений самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональную активность; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p><b>В</b> преобразованиях отсутствие ошибок, получен верный результат в преобразованиях</p>	<p>1. Задания для устного и письменного контроля</p>		<p>1. Устный контроль. 2. Письменный контроль.</p>	<p>зачет</p>

<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> <li>- методы профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- приемы массажа и самомассажа,</li> <li>- психорегулирующие упражнения;</li> <li>- оздоровительные методики различных авторов;</li> <li>- технику и правила игры в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис;</li> <li>- правила техники безопасности при занятиях по легкой атлетике, на лыжах, игровых видах спорта.</li> </ul>	<p>Понимает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>		<p>1. Задания для устного и письменного контроля.</p>		<p>1. Устный контроль. 2. Письменный контроль.</p>	<p>зачет</p>
---	---	--	---	--	--	--------------

**Информационная матрица для создания фонда оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине «Физическая культура»**

методы контроля	формы, виды контроля	устный контроль	письменный контроль	тестовый контроль	программированный контроль	комбинированный контроль	взаимоконтроль	самоконтроль	наблюдение	экспертная оценка
ПА			+							
виды контроля	Входной		+							
	Текущий	+	+	+		+	+	+		
	Срезовой									
	Итоговый			+						

формы контроля	3.1 фронтальный	+	+	+			+			
	3.2 групповой	+	+	+			+			
	3.3 индивидуальный	+	+	+		+		+		

2.1 Результаты обучения	2.2 Показатели оценки результата	2.3 Форма контроля и оценивания
<p>Достижение студентами следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>личностных:</i> Л1 Л2 Л3 Л4 Л5 Л6 Л7 Л8 Л9 Л10 Л12</li> <li>• <i>метапредметных:</i> М1 М2 М3 М4 М5 М6</li> <li>• <i>предметных:</i> П1 П2 П3 П4 П5</li> </ul>	<p><b>Раздел 1.</b> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p><b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p><b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Тема 1.3.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p><b>Тема 1.4.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p><b>Текущий контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Контроль знаний проводится в форме письменного, тестового и устного контроля</li> <li>✓ На выполнение письменного, тестового задания отводится не менее 10 мин.</li> <li>✓ Работы содержат в себе задания по основным изучаемым вопросам.</li> <li>✓ Все задания из обязательного уровня по материалам курса</li> </ul>
<p>Достижение студентами следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>личностных:</i> Л1 Л2 Л3 Л4 Л5 Л6 Л7 Л8 Л9 Л10 Л12</li> <li>• <i>метапредметных:</i> М1 М2 М3 М4 М5 М6</li> <li>• <i>предметных:</i> П1 П2 П3 П4 П5</li> </ul>	<p><b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p> <p><b>Тема 2.1.</b> Общая физическая подготовка.</p> <p><b>Тема 2.2.</b> Легкая атлетика</p> <p><b>Тема 2.3.</b> Спортивные игры.</p>	<p><b>Текущий контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Контроль знаний проводится в форме письменного, тестового и устного контроля</li> <li>✓ На выполнение письменного, тестового задания отводится не менее 10 мин.</li> <li>✓ Работы содержат в себе</li> </ul>

	<b>Тема 2.6.</b> Лыжная подготовка.	задания по основным изучаемым вопросам. ✓ Все задания из обязательного уровня по материалам курса
--	--	---



## ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### Раздел 1. Основы физической культуры

#### Устный опрос

1. Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### Критерии оценивания устного ответа:

Оценка «5» - дан полный, развернутый ответ.

Оценка «4» - дан полный, но не достаточно развернутый ответ.

Оценка «3» - ответ неполный, с ошибками в деталях. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано.

Оценка «2» - ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу.

### Раздел 2. Легкая атлетика

#### 1. Физические упражнения

1. Техника высокого старта
2. Техника бега по пересечённой местности
3. Техника финиширования
4. Самоконтроль при беге на длинные дистанции

#### Критерии оценивания:

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»;

За правильное выполнение любых трёх упражнений «4»;

За правильное выполнение любых двух оценка «3»;

За неправильное выполнение упражнений оценка «2».

#### 2. Контрольные задания для оценки двигательных умений студентов. Легкая атлетика.

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
задания 1	Бег 30 м	4.9	5.2	5.9	4.6	4.8	5.2
2	Бег 60 м	9.4	10.0	10.5	8.4	9.2	10.0
3	Бег 100 м						
4	Бег 1000 м	4.40	4.50	5.00	3.40	3.50	4.00
5	Прыжок в длину с разбега	390	370	330	440	400	380

#### ТЕСТ ПОТЕМЕ «Легкая атлетика»

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?  
а) Гимнастику; б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.
2. Длина дистанции марафонского бега равна ...

- а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м.
3. Какая из дистанций не считается стайерской?  
А) 1500 м; б) 5000 м; в) 10000 м.
4. Какая из дистанций является спринтерской?  
А) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.
5. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...  
а) работой рук; б) углом отталкивания ногой от дорожки; в) наклоном головы.
6. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...  
а) сильное выталкивание ногами; б) разноименная работа рук; в) быстрое выпрямление туловища.
7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к  
а) повышению скорости бега; б) скованности всех движений бегуна;  
в) увеличению длины бегового шага; г) более сильному отталкиванию ногами.
8. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?  
А) Сокращает длину бегового шага; б) увеличивает скорость бега; в) способствует выносу бедра вперед-вверх.
9. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной  
а) 10 м; б) 20 м; в) 30 м.
10. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит  
а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.
11. Повторнопробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития  
а) выносливости; б) быстроты; в) прыгучести; г) координации движений.
12. Различают стартовые команды:  
а) «на старт!», «внимание!», «марш!»; б) «на старт!», «приготовиться!», «марш!»;  
в) «марш!»
13. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?  
А) Наложение холода; б) наложение тугой повязки; в) согревание поврежденного места; г) обращение к врачу.
14. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике  
а) во второй половине дня; б) сразу после еды; в) через 1-2 часа после еды.
15. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м?  
а) Снимается с соревнований; б) предупреждается; в) ставится на 1 м позади всех стартующих.
16. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему  
а) разрешается дополнительный бросок; б) попытка и результат засчитываются; в) попытка засчитывается, а результат – нет.
17. В прыжках в длину результат измеряется:  
а) по пяткам; б) по носкам; в) от планки до ближайшей к ней точки приземления.
18. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой  
а) по частоте дыхания; б) по частоте сердечных сокращений; в) по снижению скорости бега; г) по самочувствию.
19. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к  
а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.
20. Нельзя проводить тренировку, если ...  
а) плохая погода; б) плохое настроение; в) повышена температура тела.

#### **Критерии оценивания**

- «5» -- 19-20 заданий  
«4» -- 15-18 заданий  
«3» -- 10-15 заданий  
«2» -- меньше 10

## Раздел 3. Баскетбол

### Физические упражнения

1. Техника ведения и передачи мяча ( на месте, в движении)
2. Техника броска по кольцу( штрафные, с точек, в движении)
3. Элементы тактики нападения в баскетболе ( индивидуальное нападение при заслонах)
4. Элементы тактики защиты в баскетболе ( расстановка при зонной защите)
5. Элементы техники индивидуальной защиты ( прессинг)

### Критерии оценивания:

- За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»;  
За правильное выполнение любых трёх упражнений «4»;  
За правильное выполнение любых двух оценка «3»;  
За неправильное выполнение упражнений оценка «2».

## 2.Практические задания

- 1) Ведение мяча «Змейкой» 30 м (2 x 15м).

По команде «На старт!» обучающийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» студент начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

Критерии оценки:

- А) Техника ведения мяча;
- Б) смена рук при обводке ориентиров;
- В) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает студент, пересекая финишную линию.

- 2) Челночный бег с ведением мяча 3 x10 м.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» учащийся устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

- А) Техника ведения мяча;
- Б) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое учащийся показывает, пересекая финишную линию.

- 3) Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. с обратным отскоком от пола.

Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки:

- А) Техника выполнения передач.

Фиксируется количество передач.

- 4) Бросок мяча в кольцо с места с расстояния 1 м от шита.

Выполняется 5 бросков.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий.

5) Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 x 15 м.

Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения «Змейкой» на дистанции 30м (2x15 м). Расстояние между стойками 3м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек.

Выполнение задания начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде преподавателя учащийся устремляется вперед с ведением мяча. Обводит стойки и атакует баскетбольное кольцо с двух шагов разбега. Броски выполняются до попадания. Секундомер выключается после прохождения мяча через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает студент. За нарушение правил баскетбола (двойное ведение, пробежка, пронос мяча и т.д.) студент наказывается одной штрафной секундой.

6) Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки.

Студент, стоя на лицевой линии баскетбольной площадки, справа от щита, по команде преподавателя устремляется вперед с ведением мяча. Обводит центральный круг баскетбольной площадки против часовой стрелки, и продолжая ведение атакует центральное баскетбольное кольцо с правой стороны с двух шагов разбега (выполняет броски до попадания). Подбирает забитый мяч и повторяет тоже самое с атакой противоположного баскетбольного кольца. Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает студент. За нарушение правил баскетбола наказывается 2 штрафными секундами.

#### Критерии оценивания

№ п/п	Содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (сек.)	9.5	9.7	10.0	8.5	8.8	9.0
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7
3	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек.	21	19	17	24	22	20
4	Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2
5	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	18	16	14	16	14	12
6	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	30	28	26	26	24	22

#### Тест по физической культуре по теме «Баскетбол»

1. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1888; б) 1805; в) 1891.

2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:

а) 1936; б) 1991; в) 1997

3. Какая страна стала Родиной баскетбола:  
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал баскетбол как игру:  
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
5. Что означает слово «баскетбол»:  
а) корзина– мяч; б) корзина; в) мяч.
6. Размеры баскетбольной площадки (м):  
а) 27×15; б) 28×15; в) 26×16.
7. Высота баскетбольной корзины (см):  
а) 300; б) 305; в) 310.
8. Вес мяча (г):  
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
9. Нарушение правил в баскетболе.  
а) фол; б) касание рукой корзины; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:  
а) 4; б) 5; в) 6.
11. Матч состоит из:  
а) двух таймов по 20 минут;  
б) четырех таймов по 10 минут;  
в) трех таймов по 15 минут.
12. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча: а) овертайм; б) фол; в) аут
13. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):  
а) 15; б) 20; в) 24.
14. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:  
а) 3 сек. б) 5 сек. в) 10 сек.
15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:  
а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.
16. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:  
а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.
17. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону(с)?  
а) 8; б) 10; в) 12.
18. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?  
а) 2 очка; б) 1 очко; в) 3 очка.
19. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.  
а) Белов С.; б) Морозов В.; в) Петров А.
20. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд:  
а) Испания; б) Франция; в) Великобритания.

#### **Критерии оценивания**

«5» -- 19-20 заданий

«4» -- 15-18 заданий

«3» -- 10-15 заданий

«2» -- меньше 10

## Раздел 4. Волейбол

### 1. Физические упражнения

1. Исходное положение (стойки), перемещения по площадке
2. Техника подачи- верхняя, нижняя прямая
3. Техника приёма мяча (снизу, сверху двумя руками)
4. Техника нападающего удара
5. Тактика нападения и защиты

#### Критерии оценивания:

- За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»;  
За правильное выполнение любых трёх упражнений «4»;  
За правильное выполнение любых двух оценка «3»;  
За неправильное выполнение упражнений оценка «2».

### 2. Практические задания

- 1) Передача мяча двумя руками сверху над собой.

Критерии оценки:

- А) Высота передачи не ниже 1 метра;
- Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- В) точность передач над собой.

Учитывается количество передач.

- 2) Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6.

Упражнение начинается из 1 зоны, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещения в зону 4; в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке перемещения в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки.

Критерии оценки:

- А) Техника выполнения передач;
- Б) точность выполнения передач из зоны в зону;
- В) высота передач не ниже 1 м.

На каждый шаг передача двумя руками сверху с продвижением вперед

- 3) Передача мяча двумя руками снизу над собой

Критерии оценки:

- А) Высота передачи не ниже 1 метра;
- Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- В) отскок мяча под прямым углом.

Учитывается количество передач.

- 4) Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6.

Упражнение выполняется из 1 зоны на каждый шаг передача, в зоне 2 передача над собой, лицом к сетке перемещения в зону 3 выполняя передачи снизу в зону 4; в зоне 4 передача снизу над собой, поворот спиной к сетке выполняя передачи снизу перемещения в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Дается две попытки.

Критерии оценки:

- А) техника выполнения передач
- Б) Свободные перемещения по площадке с правильным выходом под мяч, точность выполнения передач;
- В) высота передач не ниже 1 м.

- 5) Верхняя или нижняя прямая подача в обозначенную зону площадки.

Критерии оценки:

- А) Техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

- 6) Нападающий удар с собственного набрасывания мяча, по выбору из любой зоны (2,3,4).

Критерий оценки:

А) Техника нападающего удара (техника разбега и отталкивания, активное движение руками, попадание кисти при ударе по мячу);

Б) координация движения в безопорном положении.

Учитывается попадания в площадку из 5 ударов.

#### Критерии оценивания

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	16	14	12	18	16	14
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	безошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	Безошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во)	15	13	11	15	13	11
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	безошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	безошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
5	Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки	4	3	2	4	3	2
6	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча	3	2	1	3	2	1

#### Тест по физической культуре по теме «Волейбол»

- В каком веке появился волейбол как игра:  
а) XX; б) XXI; в) XIX.
- В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:  
а) 1964; б) 1991; в) 1997
- Какая страна стала Родиной волейбола:  
а) Россия; б) Франция; в) США
- Кто придумал волейбол как игру:  
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.
- Что означает слово «волейбол»:  
а) удар с лёта и мяч; б) удар с лёта; в) мяч;
- Размеры волейбольной площадки (м):  
а) 18×15; б) 18×9 ; в) 17×16.
- Высота волейбольной сетки для женщин (см):  
а) 199; б) 2,24 м; в) 200.
- Вес волейбольного мяча (г):  
а) 280-300; б) 350; в) 260-280
- Нарушение правил в волейболе.  
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
- Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:  
а) 4; б) 6; в) 5.
- Где выполняется подача мяча?  
а) с площадки;  
б) из-за лицевой линии;  
в) со штрафной линии.
- Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

- а) 1; б) 2 ; в) 3.  
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):  
а) 2; б) 5; в) 3.  
14 Как выполняется переход команды на площадке?  
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.  
15 Либеро – это...  
а) судья; б) игрок; в) тренер.  
16. Из 1 зоны игрок переходит в...  
а) 7; б) 4; в) 6.  
17. Что такое «Пайп»?  
а) вариант атаки; б) подача мяча; в) замена игроков

#### **Критерии оценивания**

- «5» -- 17 заданий  
«4» -- 13-17 заданий  
«3» -- 8-12 заданий  
«2» -- меньше 7

## **Раздел 5. Оценка уровня физического развития**

### **Физические упражнения**

1. Составить комплекс упражнений для профилактики определённого профессионального заболевания.
2. Составить и провести комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата.
3. Составить и провести комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки.

#### **Критерии оценивания**

За правильное составление и проведение всех комплексов упражнений студент получает оценку «5»; за правильное составление и проведение двух комплексов упражнений «4»; за правильное выполнение всех комплексов упражнений оценка «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

#### **Критерии оценивания устного ответа:**

- Оценка «5» - дан полный, развернутый ответ.  
Оценка «4» - дан полный, но не достаточно развернутый ответ.  
Оценка «3» - ответ неполный, с ошибками в деталях. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано.  
Оценка «2» - ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу.

**Тема: «Физическое развитие человека»**



1. Что лежит в основе оценки физического развития человека?
  - а. рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость;
  - б. быстрота, сила, выносливость;
  - в. рост, ЖЕЛ, выносливость, гибкость, ловкость.
  
2. В чем измеряется жизненная емкость легких (ЖЕЛ)?
  - а. в кубических сантиметрах;
  - б. в килограммах;
  - в. в литрах.
  
3. Укажите норму ЧСС у здорового нетренированного человека.
  - а. 70-80 уд/мин.;
  - б. 50-60 уд/мин.;
  - в. 90-100 уд/мин.
  
4. Что является объективным показателем состояния здоровья?
  - а. боль в правом боку;
  - б. трудное засыпание;
  - в. масса тела.
  
5. Всемирный день здоровья отмечается ежегодно...
  - а. 20 марта;
  - б. 7 апреля;
  - в. 1 июня.
  
6. Правильное дыхание характеризуется...
  - а. более продолжительным вдохом
  - б. более продолжительным выдохом;
  - в. равной продолжительностью вдоха и выдоха;
7. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?
  - а. через рот и нос попеременно
  - б. только через рот
  - в. через рот и нос одновременно
8. Чем характеризуется утомление?
  - а. отказом от работы;
  - б. повышенной ЧСС;
  - в. временным снижением работоспособности организма.
9. Наиболее информативным, объективным и широко используемым показателем реакции организма на физическую нагрузку является...
  - а. ЧСС;
  - б. артериальное давление;
  - в. потоотделение.
  
10. Физическая подготовленность характеризуется ...
  - а. уровнем развития силы и выносливости;
  - б. уровнем развития физических качеств;
  - в. антропометрическими показателями.
  
11. Назовите основные физические качества:
  - а. равновесие, сила, быстрота, выносливость;

- б. выносливость, скорость, гибкость, координация;
- в. сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость (координация).

12. Что такое сила?

- а. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- в. способность выполнять движение с большой амплитудой.

13. Для определения быстроты используют тест ...

- а. бег на 200 м;
- б. бег на 30 м;
- в. бег на 800 м.

14. Для развития быстроты движений необходимо:

- а. двигательное действие выполнять с максимальной скоростью;
- б. двигательное действие выполнять с минимальной скоростью;
- в. двигательное действие выполнять с переменной скоростью.

15. При помощи какого тестового упражнения определяются скоростно-силовые качества?

- а. бег на 2000 м;
- б. прыжок в длину с места;
- в. наклон вперед, сидя на полу.

16. Для определения ловкости используют тест:

- а. челночный бег;
- б. эстафетный бег;
- в. бег на 100 м.

17. Наиболее распространенным средством развития выносливости является ...

- а. бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения;
- б. метание мяча, прыжки в длину;
- в. продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание.

18. При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление?

- а. в спринтерском беге;
- б. в спортивных и подвижных играх;
- в. при показе отдельного упражнения.

19. Какие методические правила необходимо соблюдать, занимаясь самостоятельным изучением двигательных действий?

- а. от простого к сложному;
- б. от сложного к простому;
- в. от неизвестного к известному.

20. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть ...

- а. физическим развитием;
- б. физическими упражнениями;
- в. физическим трудом.

21. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а. укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;
- б. обучение двигательным действиям;
- в. улучшение настроения.

**Критерии оценивания**

- «5» -- 19-20 заданий  
«4» -- 15-18 заданий  
«3» -- 10-15 заданий  
«2» -- меньше 10

---

Указываются коды и наименования результатов обучения в соответствии с программой учебной дисциплины (знания, умения) или профессионального модуля (общие, профессиональные компетенции, умения, знания, практический опыт).

№ задания указывается, если предусмотрен.

#### **4. Организация контроля и оценки уровня освоения ОУП.10 Физическая культура**

Федеральный Государственный образовательный стандарт подготовки по специальностям 31.02.01 Лечебное дело, 34.02.01 Сестринское дело, предусматривает в процессе преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» формирование у обучающихся умений и знаний (см. таблицу 1).

В соответствии с урочной системой преподавания контроль и оценка уровня освоения учебной дисциплины осуществляется на комбинированных занятиях, а также в ходе промежуточной аттестации.

Предусмотрен **текущий контроль** знаний и умений на учебных занятиях. Он включает:

- устный контроль;
- письменный контроль;
- выполнение тестовых заданий.

Для проведения текущего контроля сформирован фонд заданий по каждому разделу дисциплины (см. выше). Разработаны показатели освоения умений и знаний. Для проведения процедуры оценивания показателей усвоения разработаны критерии.

#### **Перечень основной учебной литературы.**

1. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для СПО // Л.П. Матвеев // СПб. Омега. – 2021. – 160 с.

2. Самоконтроль при занятиях физической культуры / Г.И. Готовцев, В.И. Дубровский // М.: Физкультура и спорт. – 2023. – 301 с. (учебник).

3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков // М.: Гардарики. – 2018 - 218 с. (учебное пособие).

Теория и методика физического воспитания и спорта; учебное пособие для высших и средних учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // М.: Академия – 2018.- 480 с. (учебное пособие).