

**Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Межрегиональный медицинский колледж»**

**Комплект контрольно – оценочных средств
по дисциплине**

**СГ.04 «Физическая культура/адаптивная физическая культура»
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)**

по специальности СПО

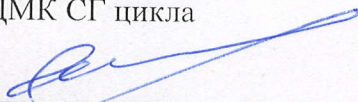
32.02.01 Медико-профилактическое дело

на базе среднего общего образования

(задания для текущего контроля и промежуточной аттестации)

очная форма обучения

Одобрено:
на заседании ЦМК СГ цикла
протокол №20\2 от «7» февраля 2024 г.
Председатель ЦМК СГ цикла
В.А.Жуков



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая УМО АНПО «ММК»
Н.С. Сикорская
«7» февраля 2024 года



Комплект КОС разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 32.02.01. Медико-профилактическое дело базовой подготовки и рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура.

Разработчик:

АНПО «ММК»

преподаватель
(занимаемая должность)

М.В.Цыплакова
(фамилия и инициалы)

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура, основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 32.02.01 Медико-профилактическое дело, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 32.02.01 Медико-профилактическое дело, утвержденного приказом Минпросвещения России от 18 июля 2022 г. №570 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 32.02.01 Медико-профилактическое дело»

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Межрегиональный медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта КОС.....	5
2. Оценка освоения дисциплины.....	9
3. Комплект КОС текущего контроля.....	10
4. Комплект КОС промежуточной аттестации.....	14

1. Паспорт комплекта контроль-оценочных средств учебной дисциплины

Комплект контрольно-оценочных средств (далее КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности 32.02.01 Медико-профилактическое дело базовой подготовки.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура/адаптивная физическая культура студент должен **уметь**:

Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для освоения профессиональных умений и навыков;

использовать формы и способы здорового образа жизни, для сохранения и укрепления здоровья;

организовывать работу коллектива и команды;

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

В результате освоения учебной дисциплины студент

должен **знать**:

Уровень физической подготовленности, необходимый для освоения профессиональных умений и навыков;

формы и способы здорового образа жизни;

методы самоконтроля;

психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия

профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

средства профилактики перенапряжения

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются следующие компетенции:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устных и письменных опросов, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, а также во время проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Владеет знаниями о здоровом образе жизни; владеет знаниями оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Тестирование.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Письменный опрос.</p> <p>Решение профессионально-ориентированных кейсов.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

Умения:

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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; владеет методами самоконтроля.

Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.
Оценка результатов выполнения практической работы.

2. Оценка освоения дисциплины

2.1. Контроль и оценка освоения дисциплины по темам (разделам)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
З: 3,4,5,6 У: 1,2,3,4	ОК 03	Раздел 1. Теоретические основы учебной дисциплины «Физическая культура»	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет
З: 1,2,3 У: 1-4	ОК 04, 08	Раздел 2. Средства физической культуры для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет

Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
Физическая культура/адаптивная физическая культура	Дифференцированный зачет

3. Комплект контрольно-оценочных средств текущего контроля

Задания для текущего контроля

Раздел 1. Теоретическая часть

Устный опрос

1. Современные оздоровительные системы физического воспитания.
2. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.
3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
4. Рациональное питание и профессия.
5. Режим в трудовой и учебной деятельности.
6. Активный отдых.
7. Вводная и производственная гимнастика.
8. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
9. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
10. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
11. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.
12. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
13. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.
15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Раздел 2. Практическая часть

Легкая атлетика

1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование

2. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м
3. Бег по прямой с различной скоростью
4. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
5. Прыжки в длину с места
6. Прыжки в высоту через планку, способом перешагивания

Критерии оценивания: оценка выставляется с учетом динамики достижений обучающегося и правильности выполнения физического упражнения.

Волейбол

1. Правила игры
2. Принятие мяча
3. Отработка подачи
4. Техника нападения
5. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия
6. Техника защиты
7. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия

Критерии оценивания: знание и выполнение правил спортивной игры, правильное выполнение техники принятия мяча и подачи, владение техникой нападения, защиты и индивидуальных, групповых и командных действиях. Оценка выставляется с учетом динамики достижений обучающегося.

Баскетбол

1. Правила игры
2. Принятие мяча
3. Отработка подачи
4. Техника нападения
5. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия
6. Техника защиты
7. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия
8. Техника выполнения штрафного броска

Критерии оценивания: знание и выполнение правил спортивной игры, правильное выполнение техники принятия мяча и подачи, владение техникой нападения, защиты и индивидуальных, групповых и командных действиях. Оценка выставляется с учетом динамики достижений обучающегося.

Футбол

1. Правила игры. Игра по правилам
2. Техника безопасности игры
3. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров

Критерии оценивания: знание и выполнение правил спортивной игры, правильное выполнение техники принятия мяча и подачи, владение техникой нападения, защиты и индивидуальных, групповых и командных действиях. Оценка выставляется с учетом динамики достижений обучающегося.

Гимнастика

1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с собственным весом. Круговая тренировка. Упражнения с отягощениями. Выполнение комплексов физических упражнений для коррекции телосложения (снижения, наращивания массы тела), профилактики плоскостопия. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний
2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений по формированию осанки.
3. Упражнения для коррекции зрения. Методика выполнения комплексов корригирующей гимнастики для глаз.
4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики и разминки в учебно-тренировочном занятии.

Критерии оценивания: оценка выставляется с учетом динамики достижений обучающегося и правильности выполнения физического упражнения.

Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом,

Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Элементы единоборства

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств

Дыхательная гимнастика

Современные методики дыхательной гимнастики

Спортивная аэробика

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.

Критерии оценивания: оценка выставляется с учетом динамики достижений обучающегося и правильности выполнения физического упражнения.

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Реферативную работу выполняют обучающиеся, освобожденные от физических упражнений.

1. Современные виды двигательной активности.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
6. Развитие летних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
7. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
8. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
10. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
11. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
12. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
13. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
14. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

15. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
16. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
17. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
18. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
19. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
20. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
21. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
22. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
23. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
24. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
25. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
26. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Задания для промежуточной аттестации

Контрольные нормативы для I курса

<i>I семестр</i>					
Контрольные нормативы <u>юноши</u>	Оценка	Норматив	Контрольные нормативы <u>девушки</u>	Оценка	Норматив

Бег 100 м	3	14,80	Бег 100 м	3	17,50
	4	14,50		4	16,50
	5	14,20		5	16,20
Бег 800 м	3	2,40	Бег 400 м	3	1,35
	4	2,35		4	1,25
	5	2,30		5	1,20
Поднимание и опускание туловища	3	30 (в мин.)	Отжимание от г/с	3	7
	4	35 (в мин.)		4	8
	5	40 (в мин.)		5	10
Подтягивание	3	8	Поднимание и опускание туловища	3	20 (в мин.)
	4	10		4	25(в мин.)
	5	12		5	35 (в мин.)
Держание угла	3	7 (сек.)	Прыжки в длину с места	3	160
	4	9 (сек.)		4	170
	5	12 (сек.)		5	170
Прыжки в длину с места	3	220			
	4	230			
	5	240			
<i>II семестр</i>					
Бег 100 м	3	14,80	Бег 100 м	3	17,50
	4	14,50		4	16,50
	5	14,20		5	16,20
Бег 3000 м	3	14,30	Бег 2000 м	3	12,00
	4	14,00		4	11,30

	5	13,20		5	10,30
Прыжки в высоту через планку, способом перешагивания	3	100	Прыжки в высоту через планку, способом перешагивания	3	80
	4	110		4	90
	5	120		5	100
Подтягивание	3	8	Отжимание от г/с	3	7
	4	10		4	8
	5	12		5	10
Поднимание и опускание туловища	3	20 (в мин.)	Прыжки в длину с места	3	160
	4	25 (в мин.)		4	170
	5	35 (в мин.)		5	180

Контрольные нормативы для II курса

<i>III семестр</i>					
Контрольные нормативы юноши	Оценка	Норматив	Контрольные нормативы девушки	Оценка	Норматив
Бег 100 м	3	15,50	Бег 100 м	3	17,00
	4	14,20		4	16,50
	5	13,50		5	16,00
Бег 800 м	3	2,35	Бег 400 м	3	1,30
	4	2,30		4	1,20
	5	2,25		5	1,15

Поднимание и опускание туловища	3	45 (в мин.)	г/с	Отжимание от	3	12
	4	50 (в мин.)			4	14
	5	55 (в мин.)			5	16
Подтягивание	3	10		Поднимание и опускание туловища	3	35 (в мин.)
	4	12			4	40 (в мин.)
	5	14			5	45 (в мин.)
Держание угла	3	9 (сек.)		Прыжки в длину с места	3	170
	4	12 (сек.)			4	180
	5	15 (сек.)			5	190
Прыжки в длину с места	3	230				
	4	240				
	5	250				
<i>IV семестр</i>						
Бег 100 м	3	15,50		Бег 100 м	3	17,00
	4	14,20			4	16,50
	5	13,50			5	16,00
Бег 3000 м	3	14,00		Бег 2000 м	3	11,30
	4	13,20			4	11,00
	5	12,30			5	10,30
Прыжки в высоту через планку, способом перешагивания	3	105		Прыжки в высоту через планку, способом перешагивания	3	85
	4	115			4	95
	5	125			5	105
Подтягивание	3	10		Отжимание от	3	12

	4	12	г/с	4	14
	5	14		5	16
Поднимание и опускание туловища	3	40 (в мин.)	Поднимание и опускание туловища	3	35 (в мин.)
	4	45 (в мин.)		4	40 (в мин.)
	5	50 (в мин.)		5	45 (в мин.)
Прыжки в длину с места	3	230	Прыжки в длину с места	3	160
	4	240		4	170
	5	250		5	180

Критерии оценки
Шкала оценки выполнения тестовых заданий

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	оценка	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
84 ÷ 70	4	хорошо
69 ÷ 50	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

Оценка устных ответов

Оценка	Показатели оценки
«5»	Глубокое и полное владение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, умеет применить теоретические знания при решении практических ситуаций, высказать и обосновать свои суждения, грамотное и логичное построение высказывания
«4»	Полное освоение учебного материала, грамотное его изложение, владение понятийным аппаратом, но содержание и/или форма ответа имеют отдельные недостатки
«3»	Знание и понимание основных положений учебного материала, неполное и/или непоследовательное его изложение, неточности в определении понятий, отсутствие обоснования высказываемых суждений
«2»	Незнание содержания учебного материала, неумение выделять главное и второстепенное, ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочное и неуверенное изложение материала

