

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

**Комплект контрольно – оценочных средств
по дисциплине**

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

по специальности СПО

33.02.01 Фармация

на базе основного общего образования

(задания для текущего контроля и промежуточной аттестации)

очная форма обучения

Одобрено:
на заседании ЦМК ОГСЭ и ЕН цикла
протокол №18А от «15» мая 2023 г.
Председатель ЦМК ОГСЭ и ЕН цикла
В.А.Жуков

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая УМО АНПОО «ММК»
_____ Н.С. Сикорская
«15» мая 2023 года



Комплект КОС разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 33.02.01. Фармация базовой подготовки и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура/адаптивная физическая культура.

Разработчик:

АНПОО «ММК»

преподаватель
(занимаемая должность)

В.А.Жуков
(фамилия и инициалы)

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура/адаптивная физическая культура разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура/адаптивная физическая культура, основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. №449 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта КОС.....	5
2. Оценка освоения дисциплины.....	8
3. Комплект КОС текущего контроля.....	10
4. Комплект КОС промежуточной аттестации.....	14

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств учебной дисциплины

Комплект контрольно-оценочных средств (далее КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности 33.02.01 Фармация базовой подготовки.

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

- бег на короткие, средние, длинные дистанции;
 - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;
 - выполнять различные способы передвижения на лыжах;
 - выполнять различные стили плавания
- В результате освоения учебной дисциплины студент

должен **знать**:

- основы здорового образа жизни;
- техника двигательных действий в легкой атлетике;
- техника базовых элементов волейбола;

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются следующие компетенции:

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

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

ОК 12 Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью

ПК 1.11 Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях

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> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом 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
Физическая культура					
З: 3,4,5,6 У: 1,2,3,4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Раздел 1. Раздел 1. Лёгкая атлетика	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет
З: 1,2,3 У: 1-4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет
З: 3,4,5,6 У: 1,2,3,4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Раздел 3. Гимнастика.	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет
З: 1,2,3 У: 1-4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Раздел 4. Общая физическая подготовка	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет
З: 3,4,5,6 У: 1,2,3,4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Раздел 5. Спортивные игры.	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет
Адаптивная физическая культура					

З: 1,2,3 У: 1-4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет
З: 3,4,5,6 У: 1,2,3,4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет
З: 3,4,5,6 У: 1,2,3,4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Тема 3. Терренкур (пешеходные прогулки) и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет
З: 1,2,3 У: 1-4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	2	Устный опрос тестирование	Дифференцированный зачет
З: 3,4,5,6 У: 1,2,3,4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Тема 5. Методика оздоровительной тренировки с использованием упражнений лечебной физкультуры.	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 в Ставропольском крае и успехи ставропольских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
7. Развитие зимних видов спорта в Ставропольском крае и успехи ставропольских 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.

4. Комплект контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации

Контрольные нормативы для II курса

<i>III 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>IV 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 III курса

<i>V 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			

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