

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 15.06.2024 08:18:59  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bdfcf836

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова  
«15» июня 2023 г.

Медицинский колледж

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность	<b>31.02.02 Акушерское дело</b>
Форма обучения	<b>очная</b>

Сургут, 2023 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного Министерством Просвещения Российской Федерации Приказ от 21 июля 2022 г. № 587.

Разработчик:

Михайлина Р.И., преподаватель

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

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

«06» мая 2023 года, протокол № 5

Председатель МО \_\_\_\_\_ Домбровская О.В., преподаватель

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

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании учебно-методического совета медицинского колледжа

«18» мая 2023 года, протокол № 5

Директор Медицинского колледжа \_\_\_\_\_ Бубович Е.В., к.м.н., 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 31.02.02 Акушерское дело, следующими умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции, а также позволяют достигнуть личностных результатов:

### 1. Уметь:

- У1. организовывать работу коллектива и команды;
- У2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- У3. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У4. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- У5. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

### 2. Знать:

- З1. психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- З2. основы проектной деятельности;
- З3. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З4. основы здорового образа жизни;
- З5. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- З6. средства профилактики перенапряжения.

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
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;

Формирование личностных результатов реализации программы воспитания по специальности 31.02.02 Акушерское дело

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России.	ЛР 3

Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 8</b>
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.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.	<b>ЛР 13</b>
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	<b>ЛР 15</b>
Способный планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<b>ЛР 16</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.	<b>ЛР 26</b>
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику, сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 27</b>

**Форма аттестации по дисциплине:** дифференцированный зачет.

## 2. Результаты освоения учебной 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"> <li>– 31. психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>– 32. основы проектной деятельности;</li> <li>– 33. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– 34. основы здорового образа жизни;</li> <li>– 35. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– 36. средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических заданий;</li> <li>- индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента;</li> <li>- спортивного тестирования;</li> <li>- написания реферата</li> </ul> <p>Диагностическое тестирование. Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– У1. организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– У2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– У3. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– У4. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– У5. пользоваться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul>

средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.		
--	--	--

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Уметь организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических заданий;</li> <li>- индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента;</li> <li>- спортивного тестирования;</li> <li>- написания реферата;</li> </ul> Диагностическое тестирование.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	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	Экспертное наблюдение и оценка знаний студентов в ходе выполнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических заданий;</li> <li>- индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента;</li> <li>- спортивного тестирования;</li> <li>- написания реферата;</li> </ul> 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. Легкая атлетика.</i>						
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег		ОК 04, ОК 08, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15, ЛР16, ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
Тема 1.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование.	ОК 04, ОК 08, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15, ЛР16, ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Написание рефератов.	ОК 04, ОК 08, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР13, ЛР15, ЛР16, ЛР23, ЛР26, ЛР27.				



<b>Тема 1.4. Скандинавская ходьба</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>2 семестр</b>						
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов. Лёгкая атлетика.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий.	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 3. Волейбол</b>						
<b>Тема 3.1. Волейбол.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование.	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка.</b>						
<b>Тема 4.1. Общая физическая подготовка.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование.	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>						
<b>Тема 5.1.</b>	Выполнение	ОК 04, ОК 08,				

<b>Гимнастика</b>	упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>2курс</b>						
<b>3 семестр</b>						
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>						
<b>Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 7. Баскетбол.</b>						
<b>Тема 7.1. Баскетбол</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 8. Скандинавская ходьба.</b>						
<b>Тема 8.6. Скандинавская ходьба.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				

	действий; Спортивное тестирование					
<b>4 семестр</b>						
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>						
<b>Тема 9.1 Лыжи.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>						
<b>Тема 10.1. Гимнастика</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 12 Скандинавская ходьба.</b>						
<b>Тема 12.1. Скандинавская ходьба.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>						
<b>Тема 10.1. Гимнастика</b>	Выполнение	ОК 04, ОК 08,				

	упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>5 семестр</b>						
<b>Раздел 12 Скандинавская ходьба.</b>						
<b>Тема 12.1. Скандинавская ходьба.</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>						
<b>Тема 10.1. Гимнастика</b>	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий; Спортивное тестирование	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9,ЛР10, ЛР11,ЛР12,ЛР13,ЛР15, ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.				
			Диагностическое тестирование	ОК08,ОК4	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 08, ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР5, ЛР6,ЛР7,ЛР8,ЛР9, ЛР10,ЛР11,ЛР12,ЛР13 ЛР15,ЛР16,ЛР23, ЛР26, ЛР27.

**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 деятельности

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

#### 4.2. 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

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц рук.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

##### Задание №2

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц ног.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать.

##### Задание №3

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс



**Задание №4**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц груди.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №5**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для медицинских работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №6**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для офисных работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №7**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №8**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №9**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №10**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития выносливости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №11**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития силы.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №12**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития ловкости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №13**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития быстроты реакции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №14**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Здание №15**

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

### **Задание №16**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием навесных приспособлений.

Критерии оценки: составить, продemonстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №17**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продemonстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №18**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием фитнесболов и гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продemonстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №19**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гантелей.

Критерии оценки: составить, продemonстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №20**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продemonстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №21**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей.

Критерии оценки: составить, продemonстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №22**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажёров.

Критерии оценки: составить, продemonстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №23**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастических обручей.

Критерии оценки: составить, продemonстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №24**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.

Критерии оценки: составить, продemonстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №25**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №26**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №27**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утренней зарядки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №28**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №29**

Продemonстрировать 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 обучающийся 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 обучающийся 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 обучающийся 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 обучающийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

#### **4.4. Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:**

##### **4 семестр**

##### **Оздоровительная ходьба скандинавские палки**

<b>Проверяемая компетенция</b>	<b>Задание</b>	<b>Варианты ответов</b>	<b>Тип сложности вопроса</b>	<b>Кол-во баллов за правильный ответ</b>
ОК08, ОК04.	1.Где зародилась скандинавская	а) Германии б) Финляндии	низкий	2

	ходьба	в) Франции г) Польше		
ОК08, ОК04.	2. Чем отличаются палки для скандинавской ходьбы от лыжных палок	а) <b>ремнями</b> б) длиной в) наличием сапожка г) ничем	низкий	2
ОК08, ОК04.	3. Спортсмены каких видов спорта используют скандинавскую ходьбу в тренировочном процессе	а) легкая атлетика б) <b>лыжные гонки</b> в) гребля	низкий	2
ОК08, ОК04.	4. Как правильно ставить стопу на поверхность в скандинавской ходьбе	а) на носок б) на пятку в) на всю стопу г) <b>ставить на пятку и перекатываться на носок.</b>	низкий	2
ОК08, ОК04.	5. Как правильно держать корпус при скандинавской ходьбе	а) с наклоном вперед б) с наклоном назад в) <b>прямо</b> г) с наклоном в сторону	низкий	2
ОК08, ОК04.	6. Можно ли сгибать спину или наклонять в сторону при скандинавской ходьбе	а) да б) <b>нет</b> в) да, нет г) ни знаю	средний	5
ОК08, ОК04.	7. При каких заболеваниях используют скандинавскую ходьбу в центрах реабилитации?	а) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата б) <b>при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b> в) при заболеваниях дыхательных путей г) нервных заболеваниях д) кожных заболеваниях	средний	5
ОК08, ОК04.	8. В каких странах скандинавская ходьба была	а) Польше б) России в) Германии г) Франции	средний	5

	использована вместо бега на длинные дистанции в школьной программе	<b>д) Финляндии</b>		
OK08, OK04.	9. По мнению ученых сколько процентов мышц участвует в работе во время скандинавской ходьбы	а) 30 б) 50 в) 70 <b>г) 90</b>	средний	5
OK08, OK04.	10. Нужно ли до конца разгибать ноги во время скандинавской ходьбы	а) да <b>б) нет</b> в) только во время отталкивания г) всё вышеперечисленное	средний	5
OK08, OK04.	11. Нужно ли выпрямлять и расслаблять руку во время скандинавской ходьбы	<b>а) да</b> б) нет в) две руки г) всё вышеперечисленное	средний	5
OK08, OK04.	12. Нужно ли надевать теплую одежду во время ходьбы	а) Да, всегда <b>б) в зимнее время</b>	средний	5
OK08, OK04.	13. Во что необходимо положить бутылочку, телефон и другие необходимые вещи для ношения во время скандинавской ходьбы	а) в портфель <b>б) сумку через плечо</b> в) в рюкзак г) оставить дома	средний	5
OK08, OK04.	14. В какой обуви надо выполнять скандинавскую ходьбу	а) в босоножках или сланцах б) в сапогах в) в кроссовках <b>г) в кедах</b> д) в шиповках	средний	5
OK08, OK04.	15. Как ставится палка при скандинавской ходьбе	<b>а) под наклоном вперед</b> б) прямо в) под наклоном назад.	средний	5

OK08, OK04.	16. Кто может заниматься скандинавской ходьбой	а) дошкольники б) школьники в) студенты г) пожилые люди д) все люди	высокий	8
OK08, OK04.	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
OK08, OK04.	18. Нужно ли разжимать кисть и отпускать палку во время скандинавской ходьбы	а) да б) нет в) возможно г) все вышеперечисленные	высокий	8
OK08, OK04.	19. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) <b>30-40 мин</b> В) 1 час г) сколько захочет	высокий	8
OK08, OK04.	20. Сколько времени рекомендуют ходить начинающему ходоку	а) 10-15 минут б) <b>30-40 мин</b> В) 1 час г) сколько захочет	высокий	8

### Критерии оценивания диагностического тестирования.

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