

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Черемховский медицинский техникум»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

«Физическая культура»

по специальностям 34.02.01 Сестринское дело

33.02.01 Фармация

2018 г

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании ЦМК ОГСЭ
Протокол № 13
от «25» июля 2018 г.
Председатель ЦМК ОГСЭ
Межа Межина Н.Ф.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
Вершинина Н.А.
2018 г.



СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	4
2. Паспорт фонда оценочных средств	5
3. Комплект фонда оценочных средств	8

2. Паспорт фонда оценочных средств

2.1 Область применения фонда оценочных средств:

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения УД «Физическая культура»

2.2 Сводные данные о результатах обучения (освоение умения, усвоенные знания), формах и методах контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоение умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания - домашние задания - ведение дневника самонаблюдения <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, а иногда и ликвидации заболеваний достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой подготовкой проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Легкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p>

	<p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе- в конце учебного года, семестра.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 2.Выполнить строевые приёмы.
- 3.Выполнить комплекс для развития качества «Гибкость».

Задание№2

- 1.Освоить комбинации акробатических упражнений.
- 2.Продемонстрировать технику «мост», «шпагат».
- 3.Выполнить упражнения: стойки, приседы, выпады, упоры.

Задание№3

- 1.Продемонстрировать акробатическую комбинацию.
- 2.Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
- 3.Выполнять страховки во время выполнения упражнений.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся осуществляется поэтапно: в начале и в конце учебного года.

Исследуются такие параметры, как:

- скорость-бег на 30 м /с,
- выносливость- бег на 1 000 м/мин и сек.
- скоростно-силовые –прыжок в длину с места.
- гибкость-подъём туловища за 30 сек./раз
- сила-подтягивание на перекладине, раз (юноши)
- челночный бег 3х10м
- сгибание и разгибание рук в упоре максимальное количество раз

Критерии оценки уровня подготовки студента:

При выставлении оценок принимается во внимание:

- степень усвоения теоретических знаний;
- регулярность посещения учебных занятий;
- уровень овладения соответствующими практическими умениями и навыками;
- результаты выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.

На основании этих критериев выставляются оценки:

Оценка «**отлично**» - оценивается качество (техника), нет нарушений, искажающих структуру двигательного действия.

Оценка «**хорошо**» - незначительные ошибки, не искажающие структуру двигательного действия и практически не сжигающие количественных показателей.

Оценка «**удовлетворительно**» - отклонения от правильного выполнения, нарушающие структуру двигательного действия и приводящие к значительному снижению результата.

1. Расскажите, какие символы и знаки Олимпийского движения вы знаете?
2. Опишите технику бега с низкого старта.

Задание №9

1. Какие измерения пульса вы знаете?
2. Пр продемонстрируйте жесты судьи по волейболу.

Задание №10

1. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний.
2. Опишите технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Задание №11

1. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями.
2. Пр продемонстрируйте комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

Задание №12

1. Расскажите о правилах спортивных соревнований и их назначении (на примере одного из видов спорта).
2. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей.

Задание №13

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Задание №14

1. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?
2. Назвать упражнения, развивающие качество «быстрота».

Задание №15

1. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере).
2. Пр продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений (3-4 упражнения).

Задание №16

1. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество- гибкость, продемонстрировать.

Задание №17

1. Что является основным средством физического воспитания?
2. Составьте памятку по общим требованиям безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.

Задание №18

1. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия

ответы на все вопросы; использование в необходимой мере в ответах на вопросы материалов всей рекомендационной литературы.

Оценка «хорошо» - ставится при твердых, достаточно полных знаниях всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» - ставится при твердом знании и понимании основных вопросов программы; правильном и конкретном, без грубейших ошибок в ответе на поставленные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» - ставится при неправильном ответе хотя бы на один из основных вопросов, грубые ошибки в ответе, непонимании сущности излагаемых вопросов.

Критерии оценки практической части:

При выставлении оценок принимается во внимание:

- степень усвоения теоретических знаний;
- регулярность посещения учебных занятий;
- уровень овладения соответствующими практическими умениями и навыками;
- результаты выполнения контрольных заданий и упражнений.

На основании этих критериев выставляются оценки:

Оценка «отлично» - оценивается качество (техника), нет нарушений, искажающих структуру двигательного действия.

Оценка «хорошо» - незначительные ошибки, не искажающие структуру двигательного действия и практически не сжигающие количественных показателей.

Оценка «удовлетворительно» - отклонения от правильного выполнения, нарушающие структуру двигательного действия и приводящие к значительному снижению результата.

Оценка «неудовлетворительно» - отклонения от правильного выполнения, нарушающие структуру двигательного действия и приводящие к значительному снижению результата.