

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Первякова Светлана Валентиновна
Должность: Директор колледжа СКФУ в г. Ставрополе
Дата подписания: 16.06.2026 15:15:42
Уникальный программный ключ:
63a18c373da05c089b08fcc89c468af301900f19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Колледж СКФУ в г. Ставрополе

УТВЕРЖДАЮ

Декан медико-биологического факультета

д-р геогр. наук. проф.

А.А. Лиховид

Фонд оценочных средств

по (учебной) дисциплине **ОД.09 Физическая культура**

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации предназначен для предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 34.02.01 Сестринское дело ОД.09 Физическая культура.

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме зачета с выставлением отметки по системе «зачтено, не зачтено».

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программой дисциплины.

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.

1.3. Виды контроля и методы оценки

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций.

Таблица 1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Виды контроля и методы оценки			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки	Проверяемые ОК	Методы оценки	Проверяемые ОК
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека			<i>Зачет</i>	ОК 04; ОК 08
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Практическое занятие № 1 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08		
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 2 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				

Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие № 3 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 4 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 5 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально- ориентированных задач	Практическое занятие № 6 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08
Тема 2.5. Профессионально- прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 7 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08

Тема Основная гимнастика	2.6. Практическое занятие № 8 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 9 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08
Тема 2.8. Акробатика	Практическое занятие № 10 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08
Тема 2.9 Аэробная гимнастика Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 11 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Практическое занятие № 12 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08
Тема Футбол	2.11. Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 13 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08
Тема 2.12. Баскетбол	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 14 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08
Тема 2.13. Волейбол	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 15 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08
Тема 2.14. Гандбол	Практическое занятие № 16 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08

Тема 2.15. Лёгкая атлетика	Выполнение контрольных нормативов Практическое занятие № 17 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08	
Тема 2.16 Лапта	Практическое занятие № 18 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08	
Тема 2.17 Фитнес-аэробика	Практическое занятие № 19 Защита рефератов	ОК 04; ОК 08	

2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки

2.1. Комплект тестовых заданий (выполнение контрольных нормативов)

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека

Тема 2.7. Спортивная гимнастика

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подъем переворот в упор на высокой перекладине (юноши) на низкой (девушки)	5	4	3	5	4	3

Тема 2.11. Футбол

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Ведение мяча змейкой 15м (кол-во сек)	21	23	25	21	23	25

Тема 2.12. Баскетбол

Передачи мяча. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
--------------------------------	--------

Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	31	33	35	35	37	39

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Ведения мяча за пределами штрафной зоны 8, 2 шага бросок в кольцо за минуту (количество попаданий)	8	7	6	7	6	5

Техника штрафных бросков. ОФП

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	5	4	5	4	3

Тема 2.13. Волейбол

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча над собой (раз)	30	25	20	30	25	20

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча через сетку (раз)	40	35	30	40	35	30

Верхняя прямая подача. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подача мяча (раз из 10 попыток)	8	7	6	8	7	6

Тактика игры в защите и нападении.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прием мяча в зону 3, передача в 2 зону и нападающий удар	10	8	6	9	7	5

Тактика игры в защите и нападении.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прием мяча в зону 3, передача в 2 или 3 или 4 зону и нападающий удар	10	8	6	9	7	5

Тема 2.15. Лёгкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
100м (сек)	13.5	13.8	14.5	16.4	16.9	18,2

Техники длительного бега.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 500м девушки, 1000м юноши (мин.сек)	3.45	4.15	4.45	2.20	2.35	2.50

Техники прыжка в длину с места.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	235	225	215	184	174	164

Эстафетный бег 4х100. Челночный бег.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,8	16,0	17,0	17,8

Выполнение контрольных нормативов в беге.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 2000м девушки, 3000м юноши (сек)	13.50	14.50	16.50	10.50	11.50	12.50

Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка Критерии оценивания

Оценка 5 («отлично») движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях

Оценка 4 («хорошо») движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка 3 («удовлетворительно») движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка Критерии оценивания

Оценка 5 («отлично») уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств

Оценка 4 («хорошо») уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата

Оценка 3 («удовлетворительно») уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

2.2. Темы рефератов по дисциплине

1. Физическая культура в здоровом образе жизни. Основы ЗОЖ.
2. Значение ФК для всестороннего развития личности.
3. Утренняя гимнастика в режиме дня.
4. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
5. Основы рационального питания и контроль за весом тела.
6. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках.
7. Массаж. Виды массажа.
8. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.
9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
10. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.
11. Возрастные особенности организма.
12. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
13. Влияние физических упражнений на организм человека и телосложение.
14. Тренажеры и их использование для развития физических качеств.
15. Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре.
16. Двигательное качество «Быстрота».
17. Двигательное качество «Сила».

18. Двигательное качество «Выносливость».
19. Двигательное качество «Ловкость».
20. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.
21. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
22. История развития физической культуры в древнем мире.
23. Анализ понятий «физическая культура» и «спорт».
24. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
25. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
26. История физической культуры и спорта в России.
27. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Материальные и духовные ценности физической культуры.
30. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
31. История возникновения и развития волейбол.
32. Плавание – жизненно важный навык.
33. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
34. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
35. Футбол. История возникновения. Правила игры.
36. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
37. Настольный теннис. История возникновения и развития.
38. Классические лыжные ходы.
39. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
40. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
41. История возникновения и развития волейбол
42. Плавание – жизненно важный навык
43. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
44. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
45. Футбол. История возникновения. Правила игры.
46. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
47. Настольный теннис. История возникновения и развития.
48. Классические лыжные ходы.
49. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
50. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
51. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
52. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
53. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
54. Диагностика и самодиагностика при занятиях спортом.
55. Психологические основы учебного и производственного труда.
56. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
57. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
58. Собственное заболевание и как с ним бороться с помощью физических упражнений.
59. Развитие силы мышц: основные методы.
60. Экстремальные виды спорта.

Критерии оценки реферата

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации и критерии оценки

Общая оценка успеваемости складывается по всем темам программы путём сложения оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений, а также за выполнение рефератов.

Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенций

Номер	Содержание вопроса	Правильный	Компетенция
-------	--------------------	------------	-------------

задания		ответ	
1	Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является?	В	ОК 04, ОК 08
2	Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча?	А	ОК 04, ОК 08
3	При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч?	Б	ОК 08
4	Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является?	Б	ОК 04, ОК 08
5	При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается?	В	ОК 04, ОК 08
6	При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на?	А	ОК 04
7	Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?	В	ОК 04, ОК 08
8	Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?	Б	ОК 04, ОК 08
9	Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?	Б	ОК 04, ОК 08
10	Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?	А	ОК 04, ОК 08
11	Какой подачи не существует:	Б	ОК 04, ОК 08
12	Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх?	Б	ОК 08
13	Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2)?	А	ОК 08
14	Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?	А	ОК 08
15	Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4)?	В	ОК 04, ОК 08
16	На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из?	А	ОК 04, ОК 08
17	До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии:	В	ОК 04, ОК 08
18	Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе	А	ОК 04

	5 человек?		
19	Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?	Б	ОК 04, ОК 08
20	Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то?	б	ОК 04
21	Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то?	В	ОК 04, ОК 08
22	Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?	Б	ОК 04

Критерии оценки:

Тест оценивается по пяти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он правильно ответил на 50-100% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он правильно ответил менее чем на 50% от общего числа вопросов тестовых заданий.