

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 31.02.04 Медицинская оптика
Форма обучения: очная

Нижний Новгород
2026

Разработчик: Широкова М.А. старший преподаватель ФКиС ПИМУ

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
1.1. Область применения	4
1.2. Система контроля и оценки результатов освоения программы учебной дисциплины	5
2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ для текущего контроля и промежуточной аттестации	5
2.1. Задания для проведения текущего контроля	5
2.2. Промежуточная аттестация обучающихся	5
2.3. Критерии оценки	6
ПРИЛОЖЕНИЯ	8

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств (далее - КОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.04 Медицинская оптика (базовой подготовки) и оценки общих компетенций в соответствии с ФГОС СПО.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

Коды формируемых компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	знать	уметь	иметь практический опыт:	
ОК 04	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.		Устный опрос Тестовый контроль Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.
ОК 08	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.	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.		Устный опрос Тестовый контроль Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.

1.2. Система контроля и оценки результатов освоения программы учебной дисциплины

Система контроля и оценки освоения учебной дисциплины соответствует «Положению о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов» и учебному плану.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения *текущего контроля* и *промежуточной аттестации* и проводится с целью оценки качества освоения ППСЗ.

Код и формулировка компетенции*	Этап формирования компетенции	Контролируемые разделы дисциплины	Оценочные средства
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Текущий	Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности Раздел 2. Атлетическая гимнастика Раздел 3. Лыжная подготовка Раздел 4. Спортивные игры Раздел 5. Легкая атлетика	Устный опрос Практическая работа (сдача контрольных нормативов) Зачет Зачет с оценкой
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Текущий	Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности Раздел 2. Атлетическая гимнастика Раздел 3. Лыжная подготовка Раздел 4. Спортивные игры Раздел 5. Легкая атлетика	Устный опрос Практическая работа (сдача контрольных нормативов) Зачет Зачет с оценкой

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ для текущего контроля и промежуточной аттестации

2.1. Задания для проведения текущего контроля (ПРИЛОЖЕНИЕ А)

Текущий контроль осуществляется в следующих формах:

- Устный опрос
- Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.

2.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета (3, 4, 5, 6 семестр) / зачёта с оценкой (7 семестр)*.

Положительная оценка по промежуточной аттестации студентов основной медицинской группы выставляется при условии выполнения обязательных контрольных заданий (упражнений) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"), показанных в течение последнего семестра обучения.

Положительная оценка по промежуточной аттестации студентов специальной медицинской группы выставляется при условии выполнения и защиты докладов и рефератов по разделам программы.

Зачет за семестр выставляется в случае отсутствия задолженностей по выполнению контрольных нормативов в рамках текущего контроля.

Формой зачета с оценкой является накопительная система оценок текущего контроля, оценка выводится как средняя арифметическая по итогам текущего контроля.

2.3. Критерии оценки

Критерии оценки выполнения контрольных нормативов

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.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно 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. Систематические пропуски занятий

Критерии оценки устного ответа

Оценка	Критерии
5 (отлично)	Ответ полный, аргументированный, изложен грамотно и последовательно. Ответы на предлагаемые преподавателем вопросы демонстрируют клиническое мышление и знание материала в целом
4 (хорошо)	При изложении материала периодически возникает необходимость наводящих вопросов, допускаются незначительные, несущественные неточности
3 (удовлетворительно)	Верная идея и ход рассуждений, но получен неполный и/или неверный ответ. Требуются постоянные вопросы педагога, на которые слушатель отвечает с затруднениями
2 (неудовлетворительно)	Дана меньшая часть ответа, задача решена неправильно с грубейшими ошибками. Полное незнание материала по данному вопросу

Критерии оценки рефератов (докладов):

Отметка	5 («отлично»)	4 («хорошо»)	3 («удовл.»)	2 («неудовл.»)
Содержание	Работа полностью завершена.	Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы.	Не все важнейшие компоненты работы выполнены.	Работа сделана фрагментарно.

Работа демонстрирует глубокое понимание описываемых процессов.	Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются.	Работа демонстрирует понимание, но неполное.	Работа демонстрирует минимальное понимание.
Даны интересные дискуссионные материалы. Грамотно используется научная лексика.	Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.	Дискуссионные материалы есть в наличии, но не способствуют пониманию проблемы. Научная терминология или используется мало, или используется некорректно.	Минимум дискуссионных материалов. Минимум научных терминов.
Студент предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии).	Студент в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы.	Студент иногда предлагает свою интерпретацию.	Интерпретация ограничена или беспочвенна.

Задания для проведения текущего контроля
по учебной дисциплине

Вопросы для устного опроса по разделам дисциплины:

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности

1. Охарактеризуйте функции физической культуры и спорта.
2. Какими основными понятиями пользуются в теории физического воспитания (физическая культура, спорт, ППФП, адаптивная, лечебная физкультура и т.д.)?
3. Каково значение физической культуры и спорта для человека?
4. Определите роль физической культуры и спорта в жизни студента.
5. Что такое здоровый образ жизни?
6. Какие факторы риска оказывают наибольшее влияние на состояние здоровья и образ жизни?
7. Какие факторы используют при оценке здоровья человека?
8. Какие факторы отрицательно влияют на здоровье человека?
9. Охарактеризуйте понятие «двигательная активность». Что оно в себя включает?

Раздел 2. Атлетическая гимнастика

1. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимы.
2. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.
3. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Тяги.
4. Техника выполнения упражнений для мышц спины.
5. Техника выполнения упражнений для мышц груди.
6. Техника выполнения упражнений для мышц бедра.

Раздел 3. Лыжная подготовка

1. Инвентарь и снаряжение по лыжной подготовке, одежда лыжника.
2. Лыжные мази, способы смазки лыж уход за инвентарем.
3. Классификация способов передвижения на лыжах.
4. Двигательные навыки и их характерные черты.
5. Техника и методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
6. Техника одновременных классических ходов.
7. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
8. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
9. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.

Раздел 4. Спортивные игры

1. Объясните понятие «спортивные игры», «элементы спортивной игры». Какую роль в развитии физических качеств человека они играют?
2. Расскажите правила игры в баскетбол. Обоснуйте положительное воздействие игры на физическое развитие человека.
3. Расскажите правила игры в волейбол. Приведите примеры подвижных игр с использованием игры в волейбол.
4. Расскажите об основных технических приемах игры в баскетбол.
5. Что такое «фол» в игре? Какие нарушения правил игры в баскетбол вы знаете?
6. Назовите основные технические приемы игры в волейбол (передача мяча двумя руками сверху, верхняя прямая подача). Дайте их краткую характеристику.
7. Каковы особенности перемещения волейболиста по площадке. Стойка волейболиста.

Раздел 5. Легкая атлетика

1. Расскажите основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта.
2. Какие виды включает в себя легкая атлетика?
3. Объясните значение слова «стадион», особенности современных стадионов для проведения соревнований по легкой атлетике.
4. Расскажите о видах бега в легкой атлетике и их отличительных особенностях.
5. Дайте характеристику прыжковым видам легкой атлетики. Назовите основные фазы в легкоатлетических прыжках.
6. Расскажите о видах метаний в легкой атлетике. Особенности метаний различных снарядов.
7. Что такое многоборье? Какие виды легкой атлетики включены в многоборье?
10. Расскажите о технике низкого старта. На каких беговых дистанциях он применяется, его особенности.
11. Что такое стартовый разбег? Какое значение он оказывает на результат атлета?
12. В чем отличие техники «стартового разгона» от техники «бега по дистанции»?
13. Расскажите о технике бега на финише.
14. Что такое эстафетный бег? Расскажите о видах легкоатлетических эстафет.
15. Что такое специальные беговые упражнения? Для чего они предназначены?
16. Назовите различные тренировочные режимы в зависимости от ЧСС.
17. Почему комплекс ГТО является основой физического воспитания населения нашей страны?
18. В чем вы видите социальную значимость занятий физической культурой, спортом и легкой атлетикой?

Темы рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
2. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
4. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
5. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
6. Процесс организации здорового образа жизни».
7. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
8. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
9. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
12. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
13. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
14. Развитие выносливости во время занятий спортом.
15. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
16. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
17. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
18. Лыжный спорт: перспективы развития.
19. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.

20. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
21. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
22. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

Учебные нормативы по освоению умений, развитию двигательных качеств для обучающихся

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		2 курс			3 – 4 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин.сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3

Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23