

Министерство здравоохранения Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Таганрогский медицинский колледж»

**Комплект оценочных средств
для проведения промежуточной
аттестации в форме зачёта (дифференцированного зачёта)
по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура
в рамках программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО
31.02.01 Лечебное дело**

**Таганрог
2026**

РАССМОТРЕНО:

на заседании ЦК
протокол № 11
от «04» 06 2026 г.
Председатель TH

УТВЕРЖДАЮ:

Замдиректора по учебной работе
А.В. Вязьмитина
«09» 06 2026 г.

ОДОБРЕНО:

На заседании методического совета
протокол № 5
от «09» 06 2026 г.

Методист А.В. Чесноков

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета (диф.зачета) по дисциплине **СГ.04 Физическая культура** разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ №526 от 04.07.2022 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 05.08.2022 г. № 69542, Рабочей программы СГ.04 Физическая культура 2026 г., Положения о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов ГБПОУ РО «ТМК».

© Таганрогский медицинский колледж

Разработчики:

Пентукова Т.В., руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «ТМК»

I. Паспорт комплекта оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета (1 семестр)

1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура.

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм. обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.	Зачёт

социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.			
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности .	Обучающийся демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей.	Задание №2 Защита портфолио.	

2. Комплект оценочных средств для зачета

2.1. Задания для проведения зачёта

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – универсальный спортивный зал колледжа
2. Максимальное время выполнения задания – 10 минут.

Задание № 1

Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.

1. перед бегом на короткие дистанции.
2. специальные беговые упражнения для бега на короткие дистанции.
3. бег с низкого старта.

4. бег со старта с опорой на одну руку.
5. бег с ходу на коротких отрезках.
6. скоростно- силовые упражнения для скоростной выносливости.
7. специальные упражнения прыгуна.
8. прыжковые упражнения на месте и в движении.
9. выполнение отталкивания и приземления в прыжке с места.
10. подводящие упражнения для техники эстафетного бега.
11. техника передачи эстафетной палочки.
12. техника низкого старта и стартового разгона.
13. для разминки перед бегом на средние и длинные дистанции.
14. для развития стабилизационных мышц туловища.
15. выполнение бега с высокого старта.
16. для развития выносливости.
17. общеразвивающие упражнения без использования предметов.
18. общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки и др.).
19. для профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП).
20. производственная гимнастика для медицинских работников.
21. для формирования профессионально значимых физических качеств.
22. для укрепления мышц спины.
23. для укрепления мышц пресса.
24. для укрепления мышц стопы.
25. для укрепления мышц ног.
26. для развития гибкости.
27. для развития выносливости.
28. для развития силы.
29. для развития координации.
30. прыжковые упражнения на месте и в движении .

Задание № 2

Защита портфолио

Продемонстрировать портфолио, включающее:

- справки и фотоотчёты подтверждающие посещение спортивных учреждений,
- грамоты, медали, протоколы соревнований и фотоотчёты подтверждающих участие в городских и областных первенствах среди учреждений СПО
- презентации и фотоотчёты о выполнении комплекса упражнений физического самосовершенствования
- рефераты и презентации на тематику основ здорового образа жизни.

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
Задание: практическое		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;	Задание выполняется технически и методически в правильной последовательности, с необходимыми методическими пояснениями при выполнении. Соблюдается время, отпущенное на выполнение задания. Проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной	Зачёт

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	направленности. Задание выполняется с серьёзными ошибками в практической части и пропусками объяснений в методической части задания. Обучающийся не имеет портфолио.	Не зачёт
--	---	------------------------

II. Паспорт комплекта оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета (2 семестр)

2. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм. обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.	Зачёт

социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности		
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Обучающийся демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей.	Задание №2 Защита портфолио.	

2. Комплект оценочных средств для зачета

2.1. Задания для проведения зачёта

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – универсальный спортивный зал колледжа
2. Максимальное время выполнения задания – 10 минут.

Задание № 1

Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.

1. для разминки перед игрой баскетбол.
2. ведение мяча на месте.
3. поочередное ведение правой и левой руками.
4. ловля и передача мяча.
5. ловля мяча после отскока от щита.
6. броски мяча с места и в движении.
7. выполнение броска в прыжке.
8. упражнения с медицинболами на различные группы мышц.
9. прыжковых упражнений для баскетболиста.

10. для разминки перед игрой в волейбол.
11. стойки волейболиста, перемещения в разных стойках.
12. выполнение нижней передачи мяча двумя руками.
13. выполнение прямого нападающего удара.
14. передачи мяча с различными заданиями.
15. передачи мяча с перемещениями.
16. для развития выносливости.
17. для развития силы мышц ног методом динамических усилий.
18. выполнение упражнений методом « круговой » тренировки.
19. для развития быстроты.
20. направленных на сокращение времени реакции.
21. на увеличение скорости циклических движений.
22. для развития скоростно- силовых качеств.
23. прыжковые упражнения с места, с разбега.
24. упражнения с медицинболами на мышцы брюшного пресса.
25. выполнение силовых упражнений в быстром темпе.
26. для развития прыгучести.
27. силовых упражнений с использованием в качестве отягощения массу собственного тела.
28. комплекс прыжковых упражнений, выполняемых с места, и с разбега.
29. передачи мяча с различными заданиями: с изменением высоты, силы, места, скрытые, через себя.
30. общеразвивающих упражнений для волейболиста.

Задание № 2

Защита портфолио

Продемонстрировать портфолио, включающее:

- справки и фотоотчётов подтверждающих посещение спортивных учреждений,
- грамоты, медали, протоколы соревнований и фотоотчёты подтверждающих участие в городских и областных первенствах среди учреждений СПО
- презентации и фотоотчёты о выполнении комплекса упражнений физического самосовершенствования
- рефераты и презентации на тематику основ здорового образа жизни.

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
Задание: практическое		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Задание выполняется технически и методически в правильной последовательности, с необходимыми методическими пояснениями при выполнении. Соблюдается время, отпущенное на выполнение задания. Проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	Зачёт.
	Задание выполняется с серьёзными ошибками в практической части и пропусками объяснений в методической части задания. Обучающийся не имеет портфолио.	Не зачёт

основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.		
--	--	--

III. Паспорт комплекта оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета (3 семестр)

3. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм. Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной	Задание № 1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.	Зачёт.

образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	направленности		
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Обучающийся демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей.	Задание №2 Защита портфолио.	

2. Комплект оценочных средств для зачета

2.1. Задания для проведения зачёта

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – универсальный спортивный зал колледжа

2. Максимальное время выполнения задания – 5 минут.

Задание № 1

Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.

1. для развития ловкости.
2. жонглирование малыми и баскетбольными мячами.
3. бросание малых предметов в цель.
4. выполнение упражнений в непривычных условиях.
5. для развития силы методом динамических усилий.
6. для развития максимальной силы.
7. для развития мышц рук.
8. для развития мышц спины.
9. для развития мышц брюшного пресса.
10. на тренажерах для различных групп мышц.
11. для развития мышц бицепсов, трицепсов.
12. для развития мышц груди.
13. разминка перед игрой в бадминтон.
14. упражнений с ракеткой и воланом на месте и в движении.

15. выполнение короткой, высоко- далекой и плоской подач.
16. подача в разные точки площадки.
17. выполнение подачи, ударов слева, справа и над головой.
18. производственной гимнастики для медицинских работников.
19. с использованием фитнесболов и гимнастических ковриков.
20. выполняемых с помощью партнера.
21. выполняемых с использованием гимнастической скакалки.
22. разминочные упражнения перед игрой волейбол.
23. разминочные упражнения перед игрой баскетбол.
24. общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажеров.
25. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастических обручей.
26. для развития мышц ног.
27. общеразвивающих упражнений для игры в бадминтон.
28. для развития выносливости.
29. для утренней гимнастики.
30. общеразвивающих упражнений перед бегом.

Задание № 2

Защита портфолио

Продемонстрировать портфолио, включающее:

- справки и фотоотчётов подтверждающих посещение спортивных учреждений,
- грамоты, медали, протоколы соревнований и фотоотчёты подтверждающих участие в городских и областных первенствах среди учреждений СПО
- презентации и фотоотчёты о выполнении комплекса упражнений физического самосовершенствования
- рефераты и презентации на тематику основ здорового образа жизни.

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
Задание: практическое		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Задание выполняется технически и методически в правильной последовательности, с необходимыми методическими пояснениями при выполнении. Соблюдается время, отпущенное на выполнение задания. Проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	Зачёт.
	Задание выполняется с серьёзными ошибками в практической части и пропусками объяснений в методической части задания. Обучающийся не имеет портфолио	Не зачёт

IV. Паспорт комплекта оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета (4 семестр)

1.Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия	. обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм. обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.	ЗАЧЁТ

профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.			
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Обучающийся демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей.	Задание №2 Защита портфолио.	

2. Комплект оценочных средств для зачета

2.1. Задания для проведения зачёта

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – универсальный спортивный зал колледжа
2. Максимальное время выполнения задания – 5 минут.

Задание № 1

Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.

1. выполняемых в динамическом режиме.
2. выполняемых в статическом режиме.
3. выполняемых с помощью партнёра.
4. выполняемых с использованием отягощений.
5. для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.
6. для укрепления мышц спины.
7. для укрепления мышц задней поверхности бедра.
8. для укрепления мышц груди.
9. для укрепления мышц передней поверхности бедра.
10. для укрепления брюшного пресса.
11. на тренажёрах для укрепления развития мышц рук.
12. на тренажёрах для развития мышц спины.
13. на тренажёрах для развития мышц ног.
14. производственная гимнастика для медицинских работников.
15. для развития ловкости.
16. для развития быстроты реакции.

17. для разминки игры в баскетбол.
18. для профилактики и исправления нарушений осанки.
19. общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.
20. для разминки игры в волейбол.
21. общеукрепляющих физических упражнений с использованием фитнесболов и гимнастических ковриков.
22. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей.
23. для развития выносливости.
24. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастических обручей.
25. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.
26. общеразвивающих упражнений перед бегом.
27. для разминки игры в бадминтон.
28. для развития гибкости.
29. для подготовки выполнения тестовых упражнений ГТО.
30. для развития силы.

Задание № 2

Защита портфолио

Продемонстрировать портфолио, включающее:

- справки и фотоотчётов подтверждающих посещение спортивных учреждений,
- грамоты, медали, протоколы соревнований и фотоотчёты подтверждающих участие в городских и областных первенствах среди учреждений СПО
- презентации и фотоотчёты о выполнении комплекса упражнений физического самосовершенствования
- рефераты и презентации на тематику основ здорового образа жизни.

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
Задание: практическое		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задание выполняется технически и методически в правильной последовательности, с необходимыми методическими пояснениями при выполнении. Соблюдается время, отпущенное на выполнение задания. Проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	Зачёт.
	Задание выполняется с серьёзными ошибками в практической части и пропусками объяснений в методической части задания. Обучающийся не имеет портфолио	Не зачёт

V. Паспорт комплекта оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета (5 семестр)

Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм. Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.	Зачёт

профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.			
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Студент демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей.	Задание №2 Защита портфолио.	

2. Комплект оценочных средств для зачета

2.1. Задания для проведения зачёта

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – универсальный спортивный зал колледжа

2. Максимальное время выполнения задания – 5 минут.

Задание № 1

Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.

1. для укрепления мышц брюшного пресса.
2. на тренажёрах для мышц рук.
3. для укрепления мышц спины.
4. для укрепления мышц спины.
5. для укрепления мышц ног.
6. для профилактики остеохондроза грудного и шейного отдела позвоночника.
7. производственной гимнастики для медицинских работников.
8. для профилактики и исправления нарушений осанки.
9. перед бегом на короткие дистанции.
10. перед бегом на длинные дистанции.
11. перед игрой в волейбол.
12. перед игрой в баскетбол.
13. корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.
14. для формирования и совершенствования функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.
15. для развития выносливости.

16. для развития ловкости.
17. для подготовки выполнения тестовых упражнений ГТО.
18. общеразвивающих упражнений на месте.
19. общеразвивающих упражнений в движении.
20. общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.
21. общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием навесных приспособлений.
22. общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.
23. общеукрепляющих физических упражнений с использованием фитнесболов и гимнастических ковриков.
24. общеукрепляющих физических упражнений с использованием медицинболов.
25. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.
26. специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовки.
27. общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки.
28. на скамейке, коне, перекладине для укрепления мышц брюшного пресса.
29. на скамейке, коне, перекладине для укрепления мышц спины.
30. для развития гибкости на гимнастическом коврике.

Задание № 2

Защита портфолио

Продemonстрировать портфолио, включающее:

- справки и фотоотчётов подтверждающих посещение спортивных учреждений,
- грамоты, медали, протоколы соревнований и фотоотчёты подтверждающих участие в городских и областных первенствах среди учреждений СПО
- презентации и фотоотчёты о выполнении комплекса упражнений физического самосовершенствования
- рефераты и презентации на тематику основ здорового образа жизни.

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
Задание: практическое		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
Знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задание выполняется технически и методически в правильной последовательности, с необходимыми методическими пояснениями при выполнении. Соблюдается время, отпущенное на выполнение задания. Проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	Зачёт
	Задание выполняется с серьёзными ошибками в практической части и пропусками объяснений в методической части задания. Обучающийся не имеет портфолио	Не зачёт

VI. Паспорт комплекта оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме диф. зачета (6 семестр)

Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм. Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.	Диф.зачёт

физическими упражнениями различной направленности.			
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Студент демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей.	Задание №2 Защита портфолио.	

2. Комплект оценочных средств для зачета

2.1. Задания для проведения зачёта

Условия выполнения задания

3. Место выполнения задания – универсальный спортивный зал колледжа

4. Максимальное время выполнения задания – 5 минут.

Задание № 1

Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.

1. общеразвивающих упражнений на гимнастических снарядах.
2. общеразвивающих упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины.
3. с медицинболом для укрепления мышц брюшного пресса.
4. с медицинболом для укрепления мышц спины.
5. с медицинболом для укрепления мышц груди.
6. комплекс статических упражнений с медицинболом.
7. производственной гимнастики для медицинских работников.
8. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастических обручей.
9. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.
10. для утренней гимнастики.
11. разминки перед бегом на короткие дистанции.
12. разминки перед бегом на длинные дистанции.
13. разминки перед игрой в волейбол.
14. разминки перед игрой в баскетбол.
15. разминки перед игрой в бадминтон.
16. для развития выносливости.
17. для развития силы.
18. для развития ловкости.
19. для развития быстроты реакции.
20. для профилактики и исправления нарушений осанки.
21. общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.
22. общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием навесных приспособлений.

23. общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.
24. общеукрепляющих физических упражнений с использованием фитнесболов и гимнастических ковриков.
25. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.
26. общеразвивающих упражнений в ходьбе, медленном беге.
27. для выполнения тестовых упражнений ГТО.
28. с фитнесболом для укрепления мышц брюшного пресса.
29. с фитнесболом для укрепления мышц спины.
30. для развития гибкости на гимнастическом коврике.

Задание № 2

Защита портфолио

Продемонстрировать портфолио, включающее:

- справки и фотоотчётов подтверждающих посещение спортивных учреждений,
- грамоты, медали, протоколы соревнований и фотоотчёты подтверждающих участие в городских и областных первенствах среди учреждений СПО
- презентации и фотоотчёты о выполнении комплекса упражнений физического самосовершенствования
- рефераты и презентации на тематику основ здорового образа жизни.

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
Задание: практическое		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
Знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	3 балла Упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения. Объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его. 2 балла Студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса. Студент допускает ошибки в одном из трёх пунктов критериев оценки. 1 балл Студент допускает ошибки в двух пунктах критериев оценки, затрудняется при составлении комплекса упражнений. 0 баллов – студент не может продемонстрировать и объяснить комплекс упражнений.	Итоговая оценка за дифференцированный зачет (по сумме за два задания): 5 (отлично) 4 (хорошо) 3 (удовлетворительно) 2 (не удовлетворительно)
ОК 4 Эффективно	2 балла	

взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Студент предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 1 балл Студент предоставляет не полный комплект документов для портфолио 0 баллов Студент не имеет портфолио, не знает основы здорового образа жизни	
---	--	--

условия выполнения заданий.

Время выполнения задания мин./час. *10 минут*

Требования охраны труда: _____

Оборудование: универсальный спортивный зал колледжа.

Спортивный инвентарь:

- обручи гимнастические;
- гантели литые 1,2,3,4,5кг;
- гантели разборные от 6 до 24кг;
- гири 6, 8, 12, 14, 16, 24 и 32кг;
- тренажеры блочные на 8 мышечных групп;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- фитнесболы 50, 70 и 90см;
- медицинболы №№1,2,3,4,5;
- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- стенки гимнастические;
- перекладины навесные;
- секундомеры электронные с памятью на 100 ячеек;

Литература для экзаменующихся (справочная, методическая и др.):

1. Учебник Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2023. – 272с.
2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для СПО В. П. Овчиников, А. М. Фокин , М. В. Габов (и др.) –Санкт-Петербург; Лань, 2023г.
3. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для СПО / А. В. Журин 2-е изд.стер.- Санкт- Петербург: Лань «2023 г.
4. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие СПО /Л. А. Садовникова , - 2-е изд. стер. – Санкт – Петербург: Лань 2022 г.
5. Физическая культура : словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для СПО Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблёва, В. С. Минеев, В. В. Трунин- Санкт – Петербург: Лань -2023 г.

**Портфолио
по учебной дисциплине
Физическая культура**

Студента _____
специальности _____
Группа _____ Курс _____

Оценка за портфолио _____

Преподаватель _____ подпись, Ф.И.О.

Заключение преподавателя по:

ОК 4.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

(освоена или не освоена) _____