

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

**Комплект оценочных средств
для проведения промежуточной
аттестации в форме дифференцированного зачёта
по ОУД.12 Физическая культура**

в рамках программы подготовки специалистов среднего звена по
специальности СПО **34.02.01 Сестринское дело**

**Таганрог
2026**

РАССМОТРЕНО:

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

УТВЕРЖДАЮ:

Замдиректора по учебной работе
А.В. Вязьмитина
« 07 » 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 диф.зачета по ОУД.12 **Физическая культура** предназначена для реализации ППССЗ СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

КОС разработан с учетом требований ФГОС среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 17 мая 2012 года № 413), Приказом Министерства Просвещения России от 12.08.2022 № 732, зарегистрированном в Минюсте РФ 12.09.2022 № 70034 «О внесении изменений в ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413», ФГОС среднего профессионального образования по специальности **34.02.01 Сестринское дело**, форма обучения: очная (Приказ Минпросвещения РФ от 04.07.2022 года № 527, зарегистрированный в Минюсте РФ 29.07.2022 № 69452), с учетом Федеральной образовательной программы СОО утвержденной Приказом Минпросвещения РФ №1014 от 23.11.2022 г., зарегистрированный в Минюсте РФ 22.12.2022 г. №71763, Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, протокол № 14 от 30 ноября 2022, Рабочей программы ОУД.12 Физическая культура 2026 г., Положения о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов (обучающихся) ГБПОУ РО «ТМК».

Разработчики:

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

Таганрогский медицинский колледж

I. Паспорт комплекта оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (2 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	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения	1) Выполнение упражнений комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующей таблице нормативов. 2) Уметь владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. 3) Уметь владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. 4) Уметь владеть комплексами физических упражнений для профилактики переутомления и сохранения работоспособности в учебной и производственной деятельности. 5) Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной	Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.	Диф.зачет

высокой работоспособности 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. 6) Уметь составить комплексы для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).		
---	--	--	--

2. Комплект оценочных средств для диф.зачета

Условия выполнения заданий

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

Задание № 1

Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.

1. порядок действий в беге с низкого старта.
2. порядок действий в беге с высокого старта.
3. утренней гимнастики.
4. с гимнастическими обручами.
5. со скакалкой
6. технику прыжка с места.
7. технику прыжка с разбега.
8. технику преодоления вертикального препятствия.
9. технику преодоления горизонтального препятствия (гимнастический мат).
10. Опишите и продемонстрируйте технику выполнения специальных упражнений прыгуна.
11. 10 верхних передач мяча над собой.
12. 10 нижних передач мяча с ударом о стенку.
13. 5 прямых нижних передач в указанную заранее зону.
14. 5 верхних передач через стенку в заранее указанную зону.
15. ведение мяча по указанному маршруту с переводом мяча из одной руки в другую.
16. 10 передач мяча от груди с расстояния 5 метров до стены.
17. 5 штрафных баскетбольных бросков.
18. 5 бросков в корзину с проходом от центральной линии и с двумя шагами перед броском.
19. подъем туловища в течение 1 минуты.
20. технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
21. прыжки через скакалку в течение 1 минуты.
22. бег «в упоре» в течение 30 секунд.
23. 5 бросков баскетбольного мяча в корзину с середины зала.
24. бросок медицинбола вперед.
25. для разминки мышц ног перед бегом.
26. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (10 раз).
27. для развития гибкости.
28. для производственной гимнастики.
29. стартовый разгон в беге с низкого старта.
30. для подготовки тестовых упражнений для сдачи норм ГТО.

Задание № 2

Продemonстрировать портфолио, включающее:

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

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФ. ЗАЧЕТА		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для	Задание №1. Збалла Задание выполняется технически и методически в	Итоговая оценка за дифференцированный зачет (по сумме за два задания):

организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере • 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	правильной последовательности, с необходимыми методическими пояснениями при выполнении. Соблюдается время, отпущенное на выполнение задания. 2 балла Задание выполняется с небольшими неточностями в выполнении практической части или погрешностями в объяснениях рекомендаций по выполнению задания, или время, отпущенное на выполнение задания, не соблюдается. 1 балл Задание выполняется с серьезными ошибками в практической части или пропусками объяснений в методической части задания или не вписывается в отпущенное на выполнение задания время. Задание № 2 Защита портфолио 2 балла 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	5 (отлично) 4 (хорошо) 3 (удовлетворительно) 2 (не удовлетворительно)
---	---	--

Условия выполнения заданий.

Время выполнения задания мин./час. 10 минут

Требования охраны труда: в соответствии с инструкцией по охране 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 экзаменуемых (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 формированию умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

(освоено или не освоено) _____