


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


**Комплект оценочных средств  
для проведения промежуточной  
аттестации по учебной дисциплине  
ОГСЭ.04. Физическая культура**  
в рамках программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности СПО  
**33.02.01 Фармация**

**Таганрог  
2022**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании ЦК  
протокол № 10  
от « 17 » мая 2022 г.  
Председатель 

**УТВЕРЖДАЮ:**

Замдиректора по учебной работе  
 А.В. Вязьмитина  
« 06 » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**ОДОБРЕНО:**

На заседании методического совета  
протокол № 5  
от « 04 » июня 2022 г.

Методист  А.В. Чесноков

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета (диф.зачета) по дисциплине ОГСЭ. 04. Физическая культура разработан на основе ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация утвержденного приказом Минпросвещения России от 13.07.2021 № 449, зарегистрирован в Минюсте России 18.08.2021 № 64689. рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура 2022 г., Положения о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов (обучающихся).

© Таганрогский медицинский колледж

**Разработчики:**

Пентукова Т.В., руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «ТМК»  
Карась Ю.Н., преподаватель ГБПОУ РО «ТМК»

# І. 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)
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи в волейболе;</li> <li>- выполнение упражнений для коррекции телосложения; выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<p>Студент демонстрирует составленный комплекс в соответствии с требованиями выполнения упражнений, обосновывает их направленность и влияние оздоровительного и укрепляющего воздействия упражнений на организм.</p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p>1) упражнения комплекса размещены в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения;</p> <p>2) объяснения и показ упражнений выполняются понятно для выполняющих его; студент объясняет значение физических упражнений для укрепления здоровья.</p> <p>3) студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и дозирует нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p>	<p><b>Задание №1.</b>  <b>Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</b></p>	<p><b>Зачет</b></p>
<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Студент демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья.</p>	<p><b>Задание №2</b>  <b>Защита портфолио.</b></p>	

## **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 укрепления мышц рук.
2. для укрепления мышц ног.
3. для укрепления мышц спины.
4. для укрепления мышц брюшного пресса.
5. для укрепления мышц груди.
6. для профилактики остеохондроза грудного и шейного отдела позвоночника.
7. производственной гимнастики для медицинских работников.
8. производственной гимнастики для офисных работников.
9. разминки перед бегом на короткие дистанции.
10. разминки перед бегом на длинные дистанции.
11. разминки перед игрой в волейбол.
12. разминки перед игрой в баскетбол.
13. разминки перед игрой в футбол.
14. дыхательных упражнений для снятия нервного напряжения.
15. для развития выносливости.
16. для развития силы.
17. для развития ловкости.
18. для развития быстроты реакции.
19. для профилактики радикулита.
20. для профилактики и исправления нарушений осанки.
21. комплекс 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 гантелей.
26. общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажеров.
27. общеукрепляющих физических упражнений с использованием
28. гимнастических обручей.

29. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.

30. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.

31. общеукрепляющих физических упражнений с использованием медицинболлов.

## **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.

<b>ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА</b>		
<b>Задание: практическое</b>		
<b>Результаты освоения</b>	<b>Критерии оценки результата</b>	<b>Отметка о выполнении</b>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основ здорового образа жизни;</li><li>- техники двигательных действий в легкой атлетике;</li><li>- техники базовых элементов волейбола;</li><li>- способов сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li><li>- прыжки в длину с места;</li><li>- верхние и нижние подачи, передачи в волейболе;</li><li>- выполнение упражнений для коррекции телосложения;</li><li>- выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.</li></ul>	<p><b>1.</b> Упражнения комплекса размещены в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения;</p> <p><b>2.</b> Объяснения и показ упражнений выполняются понятно для выполняющих его; студент объясняет значение физических упражнений для укрепления здоровья.</p> <p><b>3.</b> Студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и дозирует нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p>	Зачёт
	<p>1.Студент допускает ошибки в пунктах критериев оценивания.</p> <p>2.Студент не имеет портфолио.</p>	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 и с учебным планом)
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- блокирование, нападающий удар в волейболе;</li> <li>- ведение, броски, командные действия в баскетболе;</li> <li>- выполнение упражнений для коррекции телосложения; выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- техника базовых элементов баскетбола;</li> <li>- техника базовых упражнений с отягощениями;</li> <li>- способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<p>Студент демонстрирует составленный комплекс в соответствии с требованиями выполнения упражнений, обосновывает их направленность и влияние оздоровительного и укрепляющего воздействия упражнений на организм.</p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>1)</b> упражнения комплекса размещены в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения;</p> <p><b>2)</b> объяснения и показ упражнений выполняются понятно для выполняющих его; студент объясняет значение физических упражнений для укрепления здоровья.</p> <p><b>3)</b> студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и дозирует нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p>	<p><b>Задание №1.</b> <b>Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</b></p>	<p align="center"><b>Зачет</b></p>
<p><b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>Студент демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья.</p>	<p><b>Задание №2</b> <b>Защита портфолио.</b></p>	

## **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 укрепления мышц рук.
2. для укрепления мышц ног.
3. для укрепления мышц спины.
4. для укрепления мышц брюшного пресса.
5. для укрепления мышц груди.
6. для профилактики остеохондроза грудного и шейного отдела позвоночника.
7. производственной гимнастики для медицинских работников.
8. производственной гимнастики для офисных работников.
9. разминки перед бегом на короткие дистанции.
10. разминки перед бегом на длинные дистанции.
11. разминки перед игрой в волейбол.
12. разминки перед игрой в баскетбол.
13. разминки перед игрой в футбол.
14. дыхательных упражнений для снятия нервного напряжения.
15. для развития выносливости.
16. для развития силы.
17. для развития ловкости.
18. для развития скорости реакции.
19. для профилактики радикулита.
20. для профилактики и исправления нарушений осанки.
21. комплекс 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 гантелей.
26. общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажеров.

27. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастических обручей.
28. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.
29. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.
30. общеукрепляющих физических упражнений с использованием медицинболов.

## 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

<b>ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА</b>		
<b>Задание:</b> практическое		
<b>Результаты освоения</b>	<b>Критерии оценки результата</b>	<b>Отметка о выполнении</b>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- техника базовых элементов баскетбола;</li> <li>- техника базовых упражнений с отягощениями;</li> <li>- способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- блокирование, нападающий удар в волейболе;</li> <li>- ведение, броски, командные действия в баскетболе;</li> <li>- выполнение упражнений для коррекции телосложения;</li> <li>- выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<p><b>1.</b> Упражнения комплекса размещены в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения;</p> <p><b>2.</b> Объяснения и показ упражнений выполняются понятно для выполняющих его; студент объясняет значение физических упражнений для укрепления здоровья.</p> <p><b>3.</b> Студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и дозирует нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p>	Зачёт
	<p>1.Студент допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания.</p> <p>2.Студент не имеет портфолио.</p>	Не зачёт



### 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 аттеста ции (в соответ ствии с учебны м планом)
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи справа и слева, удары справа, слева, сверху, снизу в бадминтоне;</li> <li>- выполнение упражнений для коррекции телосложения; выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника базовых элементов бадминтона;</li> <li>- техника базовых упражнений с отягощениями;</li> <li>- способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<p>Студент демонстрирует составленный комплекс в соответствии с требованиями выполнения упражнений, обосновывает их направленность и влияние оздоровительного и укрепляющего воздействия упражнений на организм.</p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p>1) упражнения комплекса размещены в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения;</p> <p>2) объяснения и показ упражнений выполняются понятно для выполняющих его; студент объясняет значение физических упражнений для укрепления здоровья.</p> <p>3) студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и дозирует нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p>	<p><b>Задание №1.</b> <b>Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</b></p>	<p><b>Зачет</b></p>
<p><b>ОК 12.</b> Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.</p>	<p>Студент демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья.</p>	<p><b>Задание №2</b> <b>Защита портфолио.</b></p>	

## **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 рук.
2. для укрепления мышц ног.
3. для укрепления мышц спины.
4. для укрепления мышц брюшного пресса.
5. для укрепления мышц груди.
6. для профилактики остеохондроза грудного и шейного отдела позвоночника.
7. производственной гимнастики для медицинских работников.
8. производственной гимнастики для офисных работников.
9. разминки перед бегом на короткие дистанции.
10. разминки перед бегом на длинные дистанции.
11. разминки перед игрой в волейбол.
12. разминки перед игрой в баскетбол.
13. разминки перед игрой в футбол.
14. дыхательных упражнений для снятия нервного напряжения.
15. для развития выносливости.
16. для развития силы.
17. для развития ловкости.
18. для развития быстроты реакции.
19. для профилактики радикулита.
20. для профилактики и исправления нарушений осанки.
21. комплекс 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 гантелей.
26. общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажеров.
27. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастических обручей.

28. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.

29. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.

30. общеукрепляющих физических упражнений с использованием медицинболлов.

## **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.

<b>ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА</b>		
<b>Задание: практическое</b>		
<b>Результаты освоения</b>	<b>Критерии оценки результата</b>	<b>Отметка о выполнении</b>
Знать: - основы здорового образа жизни; - техника базовых элементов бадминтона; - техника базовых упражнений с отягощениями; - способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний. Уметь: - подачи справа и слева, удары справа, слева, сверху, снизу в бадминтоне; - выполнение упражнений для коррекции телосложения; выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.	<b>1.</b> Упражнения комплекса размещены в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения; <b>2.</b> Объяснения и показ упражнений выполняются понятно для выполняющих его; студент объясняет значение физических упражнений для укрепления здоровья. <b>3.</b> Студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и дозирует нагрузки в каждом упражнении комплекса.	Зачёт
	1.Студент допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания. 2.Студент не имеет портфолио.	Не зачёт

#### IV. Паспорт комплекта оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного 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)
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар в волейболе;</li> <li>- ведение, броски, командные действия в баскетболе;</li> <li>- подачи справа и слева, удары справа, слева, сверху, снизу в бадминтоне;</li> <li>- выполнение упражнений для коррекции телосложения; выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- техника базовых элементов баскетбола;</li> <li>- техника базовых элементов бадминтона;</li> <li>- техника базовых упражнений с отягощениями;</li> <li>- способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<p>Студент демонстрирует составленный комплекс в соответствии с требованиями выполнения упражнений, обосновывает их направленность и влияние оздоровительного и укрепляющего воздействия упражнений на организм.</p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>3 балла:</b></p> <p>1) упражнения комплекса размещены в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой нагрузки и сложностью выполнения;</p> <p>2) объяснения и показ упражнений выполняются понятно для выполняющих;</p> <p>3) студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса;</p> <p><b>2 балла:</b></p> <p>студент допускает ошибки в одном из трёх пунктов критериев оценки;</p> <p><b>1 балл:</b></p> <p>студент допускает ошибки в двух пунктах критериев оценки</p>	<p><b>Задание №1.</b></p> <p><b>Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</b></p>	<p><b>Дифференцированный зачёт</b></p>
<p><b>ОК 12.</b> Использовать средства физической культуры для</p>	<p>Студент демонстрирует портфолио, содержащее</p>	<p><b>Задание №2</b></p> <p><b>Защита</b></p>	

сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей.	<b>портфолио.</b>	
--	---	-------------------	--

## **2. Комплект оценочных средств для дифференцированного зачета**

### **2.1. Задания для проведения дифференцированного 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 рук.
2. для укрепления мышц ног.
3. для укрепления мышц спины.
4. для укрепления мышц брюшного пресса.
5. для укрепления мышц груди.
6. для профилактики остеохондроза грудного и шейного отдела позвоночника.
7. производственной гимнастики для медицинских работников.
8. производственной гимнастики для офисных работников.
9. разминки перед бегом на короткие дистанции.
10. разминки перед бегом на длинные дистанции.
11. разминки перед игрой в волейбол.
12. разминки перед игрой в баскетбол.
13. разминки перед игрой в футбол.
14. дыхательных упражнений для снятия нервного напряжения.
15. для развития выносливости.
16. для развития силы.
17. для развития ловкости.
18. для развития быстроты реакции.
19. для профилактики радикулита.
20. для профилактики и исправления нарушений осанки.
21. комплекс 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 гантелей.
26. общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажеров.
27. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастических обручей.
28. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.
29. общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.
30. общеукрепляющих физических упражнений с использованием медицинболов.

## **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.

<b>ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА</b>		
<b>Результаты освоения</b>	<b>Критерии оценки результата</b>	<b>Отметка о выполнении</b>
<b>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</b>		
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- техника базовых элементов баскетбола;</li> <li>- техника базовых элементов бадминтона;</li> <li>- техника базовых упражнений с отягощениями;</li> <li>- способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар в волейболе;</li> <li>- ведение, броски, командные действия в баскетболе;</li> <li>- подачи справа и слева, удары справа, слева, сверху, снизу в бадминтоне;</li> <li>- выполнение упражнений для коррекции телосложения;</li> <li>- выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<p><b>8-9 баллов</b> Упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения. Объяснения и показ упражнений выполняются понятно для выполняющих.</p> <p><b>4-7 баллов</b> 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.</p> <p><b>1-3 балла</b> Студент допускает ошибки в двух пунктах критериев оценки, затрудняется при составлении комплекса упражнений.</p> <p><b>0 баллов</b> – студент не может продемонстрировать и объяснить комплекс упражнений</p>	<p><b>Общая оценка</b> 15-14 б. – 5 («отлично») 13-12 б. – 4 («хорошо») 10-11 б. – 3 («удовлетворительно») Меньше 10 б. – 2 («неудовлетворительно»)</p>
<b>Задание № 2 Защита портфолио</b>		
<p><b>ОК 12.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>4-6 баллов</b> Студент предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	

	<p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>1-3 баллов</b> Студент не предоставляет полный комплект документов для портфолио</p> <p><b>0 баллов</b> Студент не имеет портфолио, не знает основ здорового образа жизни</p>	
--	--	--

### 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 экзаменуемых (справочная, методическая и др.):

1. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).

2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.



Портфолио  
по учебной дисциплине  
**Физическая культура**

Студента \_\_\_\_\_  
специальности \_\_\_\_\_  
Группа \_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_

Оценка за портфолио \_\_\_\_\_  
Преподаватель \_\_\_\_\_ подпись, Ф.И.О.

Заключение преподавателя по *ОК Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей*  
(освоена или не освоена) \_\_\_\_\_