

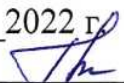
Министерство здравоохранения Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области «Таганрогский медицинский колледж»

**Комплект оценочных средств
для проведения промежуточной
аттестации в форме дифференцированного зачёта
по ОУДб.06. Физическая культура**

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


**Таганрог
2022**

РАССМОТРЕНО:

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

УТВЕРЖДАЮ:

Замдиректора по учебной работе
«17» 06 2022 г.


А.В. Вязьмитина

ОДОБРЕНО:

на заседании методического совета
протокол № 5
от «07» 06 2022 г.

Методист  А.В. Чесноков

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме диф.зачета по **ОУД_{6.06} Физическая культура** на основании ФГОС среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, ред. от 29.12.2014 г.) в рамках ППССЗ специальности 34.02.01. Сестринское дело, рабочей программы ОУД_{6.06} 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»
Сорокин А.Ю., преподаватель ГБПОУ РО «ТМК»

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)
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	<p>Студент умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Студент владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>Задание №1. Выполните задание, указанное в билете. Опишите и прокомментируйте свои действия.</p>	<p style="text-align: center;">Диф.зачет</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. 	<p>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.</p>	<p>Задание № 2 Защита портфолио.</p>	

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

2.1. Вопросы для проведения диф.зачета

1. Опишите и продемонстрируйте порядок действий в беге с низкого старта.
2. Опишите и продемонстрируйте порядок действий в беге с высокого старта.
3. Опишите и продемонстрируйте порядок действий в прыжке в длину с места.
4. Опишите и продемонстрируйте технику бега с высоким поднятием бедра.
5. Опишите и продемонстрируйте технику разбега и прыжка в длину способом «перешагивание».
6. Опишите и продемонстрируйте технику разбега и прыжка в длину способом «согнут ноги».
7. Опишите и продемонстрируйте технику преодоления невысокого вертикального препятствия.
8. Опишите и продемонстрируйте технику преодоления вертикального препятствия.
9. Опишите и продемонстрируйте технику преодоления горизонтального препятствия (гимнастический мат).
10. Опишите и продемонстрируйте технику выполнения тройного прыжка с места.
11. Выполните 10 верхних передач мяча над собой.
12. Выполните 10 нижних передач мяча с ударом о стенку.
13. Сделайте 5 прямых нижних передач в указанную заранее зону.
14. Сделайте 5 верхних передач через стенку в заранее указанную зону.
15. Выполните ведение мяча по указанному маршруту с переводом мяча из одной руки в другую.
16. Сделайте 10 передач мяча от груди с расстояния 5 метров до стены.
17. Выполните 5 штрафных баскетбольных бросков.
18. Сделайте 5 бросков в корзину с проходом от центральной линии и с двумя шагами перед броском.
19. Произведите 20 ударов ракеткой по волану перед собой и над головой, не выходя из квадрата 1*1м.
20. Сделайте 8 подач волана в зону приёма.
21. Выполните прыжки через скакалку в течении 1 минуты.
22. Выполните бег «в упоре» в течении 30 секунд.
23. Сделайте 5 бросков баскетбольного мяча в корзину с середины зала.
24. Сделайте бросок медицинбола вперед.
25. Выполните комплекс упражнений для разминки мышц ног.
26. Выполните 10 верхних передач мяча с ударом о стенку.

Задание № 2

Продемонстрировать 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 и презентации на тематику основ здорового образа жизни.

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФ. ЗАЧЕТА

Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
Задание №1. Дайте ответ на вопрос		
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; • физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Студент умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Студент владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>3 балла Задание выполняется технически и методически в правильной последовательности, с необходимыми методическими пояснениями при выполнении. Соблюдается время, отпущенное на выполнение задания.</p> <p>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.</p> <p>1 балл Задание выполняется с серьёзными ошибками в практической части или пропусками объяснений в методической части задания или не вписывается в отпущенное на выполнение задания время.</p>
Задание № 2 Защита портфолио		
<p>уметь:</p> <p>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>	<p>Студент подтверждает своё умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>	<p>2 балла</p> <p>Студент предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>1 балл</p> <p>Студент предоставляет не</p>

		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: 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», 2020. – 272с.

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) _____