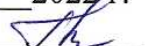


Министерство здравоохранения Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Таганрогский медицинский колледж»

**Комплект оценочных средств
для проведения промежуточной
аттестации в форме зачёта (дифференцированного зачёта)
по учебной дисциплине
ОГСЭ. 04.Физическая культура
в рамках программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО
34.02.01 Сестринское дело (очная форма)**


**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 зачета (диф.зачета) по дисциплине ОГСЭ. 04. Физическая культура разработан на основе ФГОС СПО по специальности **34.02.01 Сестринское дело** (утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 502, зарегистрирован в Минюсте России 18.06.2014 № 32766 34.00.00.Сестринское дело.), 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»
Сорокин А.Ю., преподаватель 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)
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p> <p>Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<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>Критерии оценки: 1) упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения; 2) объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его; студент объясняет значение физических упражнений для укрепления здоровья. 3) студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса;</p>	<p>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p>	<p style="text-align: center;">Зачет</p>
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</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, достижении жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Задание №2 Защита портфолио.</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. и 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.

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Задание: практическое		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знать основы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>1. Упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения.</p> <p>2. Объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его.</p> <p>3. Студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p> <p>4. Студент предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	Зачёт
	<p>Студент допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания.</p> <p>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 с учебным планом)
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p>	<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>Критерии оценки: 1) упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения; 2) объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его; 3) студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p>	<p>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p>	<p style="text-align: center;">Зачет</p>
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</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, достижении жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Задание №2 Защита портфолио.</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. и 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.

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Задание: практическое		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знать основы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>1. Упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения.</p> <p>2. Объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его.</p> <p>3. Студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p> <p>4. Студент предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</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 аттестации (в соответствии с учебным планом)
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p>	<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>Критерии оценки: 1) упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения; 2) объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его; 3) студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p>	<p>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p>	<p>Зачет</p>
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</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, достижении жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Задание №2 Защита портфолио.</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. и 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.

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Задание: практическое		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знать основы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>1. Упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения.</p> <p>2. Объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его.</p> <p>3. Студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p> <p>4. Студент предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	Зачёт
	<p>1. Студент допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания.</p> <p>2. Студент не имеет портфолио.</p>	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)
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p>	<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>Критерии оценки: 1) упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения; 2) объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его; 3) студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p>	<p>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p>	<p style="text-align: center;">Зачет</p>
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</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, достижении жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Задание №2 Защита портфолио.</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. и 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.

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Задание: практическое		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знать основы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>1. Упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения.</p> <p>2. Объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его.</p> <p>3. Студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p> <p>4. Студент предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	Зачёт
	<p>1.Студент допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания.</p> <p>2.Студент не имеет портфолио.</p>	Не зачёт

V. Паспорт комплекта оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета (5 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>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p>	<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>Критерии оценки: 1) упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения; 2) объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его; 3) студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p>	<p>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p>	<p style="text-align: center;">Зачет</p>
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</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, достижении жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Задание №2 Защита портфолио.</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. и 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

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Задание: практическое		
Результаты освоения (объекты оценки)	Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 1 «Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств)	Отметка о выполнении
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>1. Упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения. 2. Объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его. 3. Студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса. 4. Студент предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	Зачёт
	<p>1. Студент допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания. 2. Студент не имеет портфолио.</p>	Не зачёт

VI. Паспорт комплекта оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (6 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>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p>	<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>Критерии оценки: 3 балла: 1) упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения; 2) объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его; 3) студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса;</p> <p>2 балла: студент допускает ошибки в одном из трёх пунктов критериев оценки;</p> <p>1 балл: студент допускает ошибки в двух пунктах критериев оценки.</p>	<p>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p>	<p>Диф.зачёт</p>
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</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, достижении жизненных и профессиональных целей.</p> <p>2 балла: студент демонстрирует портфолио</p> <p>1 балл: студент не имеет портфолио.</p>	<p>Задание №2 Защита портфолио.</p>	

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. и 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 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		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.		
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знать основы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>1 балл Студент допускает ошибки в двух пунктах критериев оценки, затрудняется при составлении комплекса упражнений.</p> <p>0 баллов – студент не может продемонстрировать и объяснить комплекс упражнений</p>	
Задание №2 Защита портфолио		
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>2 балла Студент предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>1 балл Студент предоставляет не полный комплект документов для портфолио</p> <p>0 баллов Студент не имеет портфолио, не знает основы 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. Учебник Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 272с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2019. – 448 с.
2. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М. «Педагогика» - 2020. – 480с.
3. Спортивные игры: правила, техника, тактика. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2018. – 448 с.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труд и Обороне» (ГТО). Документы и методические материалы. – М. «Спорт» - 2019.-208с.

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) _____