


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
31.02.02 Акушерское дело**


**Таганрог
2023**

РАССМОТРЕНО:

на заседании ЦК
протокол № 10
от «01» июня 2023 г.
Председатель 

УТВЕРЖДАЮ:

Замдиректора по учебной работе
« 15 » 06 2023 г.

 А.В. Вязьмитина

ОДОБРЕНО:

на заседании методического совета
протокол № 5
от « 06 » 06 2023 г.

Методист  А.В. Чесноков

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета (диф.зачета) по **СГ.04. Физическая культура разработан на основе ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело** (утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 21.07.2022 № 587 зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 16.08.2022 № 69669, Рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура 2023 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»

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 аттестаци и (в соответств ии с учебным планом) |
|---|---|---|---|
| <p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> | <p>Обучающийся демонстрирует знание приемов, способов, методов соответствующих требованиям выполнения упражнений, обосновывает их направленность, оздоровительное влияние и укрепляющее воздействие на организм.</p> | <p>Задание №1. Ответить на вопросы, продемонстрировать умения и обосновать комплексы физических упражнений.</p> | <p>Зачет</p> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>Обучающийся представляет 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> | |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>Обучающийся представляет портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и</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

Ответить на вопросы, продемонстрировать умения и обосновать комплексы физических упражнений.

1. Какие упражнения называются скоростными?
2. Назовите ведущий метод для воспитания быстроты?
3. Назовите основное средство (упражнение), для воспитания быстроты?
4. Какова должна быть длина беговых дистанций для развития быстроты?
5. В каком возрасте наблюдается наибольшая интенсивность развития быстроты?
6. Расскажите, от чего зависит быстрота?
7. За счет чего можно существенно улучшить быстроту?
8. Что такое физкультурная пауза? Пр продемонстрируйте комплекс упражнений для медицинских работников.
9. Дайте определение физкультурной минутке общего воздействия для офисных работников? Пр продемонстрируйте комплекс упражнений.
10. Какие упражнения выполняют в разминке перед бегом на короткие дистанции? Назовите условия выполнения упражнений для совершенствования частоты движений?
11. Какие упражнения входят в разминку перед бегом на длинные дистанции.
12. Дайте определение физическому качеству выносливость?
13. Пр продемонстрируйте и расскажите о правилах выполнения прыжка в длину с места. Какие физические качества развиваются при этом?
14. Какая частота сердечных сокращений соответствует средней нагрузке в беге на длинные дистанции?
15. Пр продемонстрируйте комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения. Для каких категорий служащих он применяется?
16. Какие упражнения можно использовать для развития выносливости?
17. Пр продемонстрируйте комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия утомления с плечевого пояса?
18. Пр продемонстрируйте комплекс упражнений физкультурной минутки для улучшения кровообращения в нижних конечностях?

19. Что лежит в основе переменного метода аэробных тренировок? В чем ценность этого метода?
20. В чем суть повторного метода тренировок? За счет чего можно увеличивать физическую нагрузку в первый период занятий и за счет чего позднее?
21. Какой из методов развития выносливости подходит для решения задач связанных с социальным воспитанием личности? Расскажите о нем.
22. Какое упражнение может служить вариантом комбинированного метода развития выносливости?
23. Что понимается под интервальным методом тренировки?
24. Какие показатели частоты сердечных сокращений, при выполнении упражнений, способствуют профилактике сердечно сосудистых заболеваний?
25. Что понимается под скоростной выносливостью? Назовите два основных метода развития скоростной выносливости?
26. Что служит показателем аэробной выносливости? От чего он зависит?
27. Какие физические качества развивает игра в волейбол? Приведите примеры исходя из пройденного материала
28. Что понимается под аэробной выносливостью? Приведите пример упражнений.
29. Какие виды специальной (анаэробной) выносливости вы знаете? Назовите возраст наиболее эффективный по темпам прироста анаэробных способностей.
30. Покажите способ удержания гранаты в руке при метании.
Продемонстрировать метание гранаты и пояснить технику выполнения.
31. Расскажите, к каким медицинским группам относятся обучающиеся по состоянию здоровья, охарактеризуйте каждую из них? Какие отделения вы знаете?

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, теоретическое | | |
| Результаты | Критерии оценки результата | Отметка о выполнении |
| уметь: - использовать физкультурно- | Критерии оценки: 1) упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с | Зачёт |

| | | |
|---|--|----------------|
| <p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> | <p>необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения;</p> <p>2) объяснения и показ упражнений демонстрируются чётко и понятно; обучающийся объясняет значение физических упражнений для укрепления здоровья;</p> <p>3) обучающийся правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p> | |
| <p>- основы здорового образа жизни</p> | <p>1. Обучающийся допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания.</p> <p>2. Обучающийся не имеет портфолио.</p> | <p>Незачёт</p> |

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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни | <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>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p> | <p>Зачет</p> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>Обучающийся представляет 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> | |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>Обучающийся представляет 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> | | |

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

Ответить на вопросы, продемонстрировать умения и обосновать комплексы физических упражнений.

1. Пр продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц рук? Поясните дозировку?
2. Пр продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц ног? Поясните дозировку?
3. Пр продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц спины? Поясните дозировку?
4. Пр продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц брюшного пресса?
5. Пр продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц груди?
6. Пр продемонстрируйте упражнения для профилактики остеохондроза грудного и шейного отдела позвоночника?
7. Пр продемонстрируйте передачу мяча двумя руками сверху над собой в волейболе?
8. Пр продемонстрируйте передачу мяча двумя руками снизу над собой в волейболе? Объясните технику ее выполнения?
9. Пр продемонстрируйте передачу мяча двумя руками сверху назад в волейболе? Объясните технику ее выполнения?
10. Пр продемонстрируйте передачу мяча двумя руками снизу партнеру в волейболе? Объясните технику ее выполнения?
11. Пр продемонстрируйте прием мяча двумя руками после подачи в волейболе? Объясните технику ее выполнения?
12. Пр продемонстрируйте нижнюю прямую подачу мяча в волейболе? Объясните технику ее выполнения?
13. Пр продемонстрируйте верхнюю прямую подачу мяча в волейболе? Объясните технику ее выполнения?
14. Пр продемонстрируйте прямой нападающий удар в волейболе? Объясните технику его выполнения?
15. Пр продемонстрируйте блокирование в волейболе? Объясните технику его выполнения?
16. Расскажите о правилах игры в волейбол? Пр продемонстрируйте жесты судьи в волейболе, что они обозначают?

17. Составьте и продемонстрируйте комплекс упражнений физкультурной микропаузы?
18. Расскажите и продемонстрируйте комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой?
19. Расскажите и продемонстрируйте комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу Бутейко?
20. Расскажите и продемонстрируйте комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу Лобановой-Поповой?
21. Расскажите и продемонстрируйте элементы массажа и объясните назначение?
22. Пр продемонстрируйте элементы самомассажа и объясните назначение?
23. Расскажите о методике регулирования эмоциональных состояний?
24. Пр продемонстрируйте упражнения для профилактики радикулита?
25. Пр продемонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике?
26. Пр продемонстрируйте общеукрепляющие физические упражнения с использованием фитнессбола и гимнастического коврика?
27. Пр продемонстрируйте общеукрепляющие физические упражнения с использованием гантелей?
28. Пр продемонстрируйте общеукрепляющие физические упражнения с использованием тренажеров?
29. Пр продемонстрируйте общеукрепляющие физические упражнения с использованием гимнастических обручей?
30. Пр продемонстрируйте общеукрепляющие физические упражнения с использованием гимнастической скакалки?
31. Пр продемонстрируйте общеукрепляющие физические упражнения с использованием гирь?
32. Пр продемонстрируйте общеукрепляющие физические упражнения с использованием медицинбола?

Задание № 2

Защита портфолио

Пр 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; теоретическое

| 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>Критерии оценки:</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) Обучающийся правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p> <p>Обучающийся предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p align="center">Зачёт</p> |
| | <p>1. Обучающийся допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания.</p> <p>2. Обучающийся не имеет портфолио.</p> | <p align="center">Незачёт</p> |

III. Паспорт комплекта оценочных средств 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; знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p> | <p>Обучающийся демонстрирует составленный комплекс в соответствии с требованиями выполнения упражнений, обосновывает их направленность и влияние оздоровительного и укрепляющего воздействия упражнений на организм.</p> | <p>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p> | <p>Зачет</p> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>Обучающийся представляет 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> | |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>Обучающийся представляет 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> | | |

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. Дайте определение «метод повторных усилий» в атлетической гимнастике? Пр продемонстрируйте упражнения с внешним сопротивлением: с гантелями для укрепления мышц рук. Расскажите о дозировке, дыхании, технике выполнения.
2. Дайте определение «метод максимальных усилий» в атлетической гимнастике? Пр продемонстрируйте упражнения с внешним сопротивлением: со штангой для развития мышц груди. Расскажите о дозировке, дыхании, технике выполнения.
3. Дайте определение «метод повторных усилий» в атлетической гимнастике? Пр продемонстрируйте упражнения с внешним сопротивлением: с гирей для развития мышц ног. Расскажите о дозировке, дыхании, технике выполнения.
4. Дайте определение «метод максимальных усилий» в атлетической гимнастике? Пр продемонстрируйте упражнения с внешним сопротивлением: упражнения с противодействием партнера. Расскажите о дозировке, дыхании, технике выполнения.
5. Дайте определение «метод повторных усилий» в атлетической гимнастике? Пр продемонстрируйте упражнения с внешним сопротивлением: с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами). Расскажите о дозировке, дыхании, технике выполнения.
6. Дайте определение «метод максимальных усилий» в атлетической гимнастике? Пр продемонстрируйте упражнения с внешним сопротивлением: упражнения с отягощением равным массе собственного веса. Расскажите о дозировке, дыхании, технике выполнения.
7. Пр продемонстрируйте и обоснуйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.
8. Пр продемонстрируйте и обоснуйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений с использованием медицинболов.
9. Пр продемонстрируйте и обоснуйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.

10. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для тестирования подвижности суставов и степени растянутости мышц.
11. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений тонического стретчинга.
12. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений шейпинга.
13. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений на растяжку и скручивание позвоночника с элементами дыхательной гимнастики, с чередованием напряжения и расслабления.
14. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений при артериальной гипертонии, артериальной гипотонии, вегето-сосудистой дистонии.
15. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений при варикозном расширении вен, ликвидации симптомов похолодания стоп.
16. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для трицепсов (задней поверхности трехглавых мышц плеча). Дозировка, дыхание, особенности техники?
17. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями. Дозировка, дыхание, особенности техники?
18. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для развития бицепсов. Дозировка, дыхание, особенности техники?
19. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для мышц нижних конечностей (упражнения для развития передней группы мышц бедра). Дозировка, дыхание, особенности техники?
20. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для развития дельтовидных мышц. Дозировка, дыхание, особенности техники?
21. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для развития широчайших мышц спины. Дозировка, дыхание, особенности техники?
22. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для развития трапециевидной мышцы. Дозировка, дыхание, особенности техники?
23. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для развития мышц спины. Дозировка, дыхание, особенности техники?
24. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для мышц живота. Дозировка, дыхание, особенности техники?
25. Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для развития больших грудных мышц. Дозировка, дыхание, особенности техники?

26. Пр продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для мышц нижних конечностей (упражнения для развития задней группы мышц бедра). Дозировка, дыхание, особенности техники?
27. Пр продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для мышц нижних конечностей (упражнения для развития передней группы мышц голени). Дозировка, дыхание, особенности техники?
28. Дайте определение «силовая выносливость» в атлетической гимнастике? Пр продемонстрируйте упражнения для развития динамической силовой выносливости. Расскажите о дозировке, дыхании, технике выполнения.
29. Дайте определение «силовая выносливость» в атлетической гимнастике? Пр продемонстрируйте упражнения для развития статической силовой выносливости. Расскажите о дозировке, дыхании, технике выполнения.
30. В чем заключается метод круговой тренировки или круговой метод в атлетической гимнастике? Пр продемонстрируйте упражнения. Расскажите о количестве станций, дыхании, технике выполнения.
31. Сколько вариантов кругового метода вы знаете? Назовите их. Пр продемонстрируйте примеры упражнений к одному из вариантов.

Задание № 2

Защита портфолио

Пр 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 |
| <p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знать основы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь использовать</p> | <p>Критерии оценки:</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) Обучающийся правильно объясняет</p> | <p>Зачёт</p> |

| | | |
|--|---|----------------|
| <p>физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>направленность упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p> <p>Обучающийся предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | |
| | <p>1. Обучающийся допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания. 2. Обучающийся не имеет портфолио.</p> | <p>Незачёт</p> |

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; знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p> | <p>Обучающийся демонстрирует составленный комплекс в соответствии с требованиями выполнения упражнений, обосновывает их направленность и влияние оздоровительного и укрепляющего воздействия упражнений на организм.</p> | <p>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p> | <p>Зачет</p> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p> | <p>Обучающийся представляет портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической</p> | <p>Задание № 2 Защита портфолио.</p> | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | культуры и спорта в укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей. | | |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Обучающийся представляет 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. | | |

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. Продемонстрируйте комплекс разминки перед игрой в баскетбол?
2. Продемонстрируйте и расскажите об особенностях техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника?
3. Продемонстрируйте и расскажите о технике броска мяча с места с разных дистанций?
4. Продемонстрируйте и расскажите о технике броска мяча в движении?
5. Продемонстрируйте элемент техники защитных действий «вырывание», против игрока владеющего мячом?
6. Продемонстрируйте элемент техники защитных действий «выбивание», против игрока владеющего мячом?
7. Продемонстрируйте элемент техники защитных действий «перехват», против игрока владеющего мячом?
8. Продемонстрируйте элемент техники защитных действий «накрывание», против игрока владеющего мячом?
9. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте комплекс упражнений при заболеваниях органов пищеварения (язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, спастические колиты)?
- 10.Продемонстрируйте элементы техники игры в бадминтон (виды подач, виды ударов, и др.)?

11. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц рук?
12. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц ног?
13. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц спины?
14. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц брюшного пресса?
15. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц груди?
16. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте упражнения для профилактики остеохондроза грудного и шейного отдела позвоночника?
17. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте один из комплексов упражнений производственной гимнастики для медицинских работников?
18. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте один из комплексов упражнений производственной гимнастики для офисных работников?
19. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте один из комплексов упражнений дыхательных упражнений для снятия нервного напряжения?
20. Какими упражнениями можно воспользоваться для развития специальной выносливости при игре в баскетбол?
21. Какими упражнениями можно воспользоваться для развития быстроты реакции при игре в баскетбол?
22. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте комплекс упражнений для профилактики радикулита?
23. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте комплекс упражнений для профилактики и исправления нарушений осанки?
24. Пропредмонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике?
25. Пропредмонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием навесных приспособлений?
26. Пропредмонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений с использованием фитнессбола и гимнастических ковриков?
27. Расскажите о дозировке и продемонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей?

- 28.Расскажите о дозировке и продемонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажеров?
- 29.Расскажите о дозировке и продемонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастических обручей?
- 30.Расскажите о дозировке и продемонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь?
- 31.Расскажите о дозировке и продемонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений с использованием медицинболлов?

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 |
| <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>Критерии оценки:</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) Обучающийся правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p> <p>Обучающийся предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | Зачёт |
| | <p>1.Обучающийся допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания.</p> <p>2.Обучающийся не имеет портфолио.</p> | Незачёт |

V. Паспорт комплекта оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного 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; знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p> | <p>Обучающийся демонстрирует составленный комплекс в соответствии с требованиями выполнения упражнений, обосновывает их направленность и влияние оздоровительного и укрепляющего воздействия упражнений на организм.</p> | <p>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p> | <p>Диф.зачёт</p> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>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.</p> | <p>Задание № 2 Защита портфолио.</p> | |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>Обучающийся представляет 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> | | |

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. Какова должна быть длина беговых дистанций для развития быстроты?
2. Что такое физкультурная пауза? Пр продемонстрируйте комплекс упражнений для медицинских работников.
3. Какие упражнения выполняют в разминке перед бегом на короткие дистанции? Назовите условия выполнения упражнений для совершенствования частоты движений?
4. Пр продемонстрируйте и расскажите о правилах выполнения прыжка в длину с места. Какие физические качества развиваются при этом?
5. Какая частота сердечных сокращений соответствует средней нагрузке в беге на длинные дистанции?
6. Покажите способ удержания гранаты в руке при метании. Пр продемонстрировать метание гранаты и пояснить технику выполнения.
7. Какие показатели частоты сердечных сокращений, при выполнении упражнений, способствуют профилактике сердечно сосудистых заболеваний?
8. Пр продемонстрируйте верхнюю прямую подачу мяча в волейболе? Объясните технику ее выполнения?
9. Пр продемонстрируйте прямой нападающий удар в волейболе? Объясните технику его выполнения?
10. Расскажите о правилах игры в волейбол? Пр продемонстрируйте жесты судьи в волейболе, что они обозначают?
11. Пр продемонстрируйте элементы самомассажа и объясните назначение?
12. Пр продемонстрируйте общеукрепляющие физические упражнения с использованием гантелей?
13. Пр продемонстрируйте общеукрепляющие физические упражнения с использованием медицинбола?
14. Пр продемонстрируйте общеукрепляющие физические упражнения с использованием гирь?
15. Пр продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений шейпинга.

- 16.Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений на растяжку и скручивание позвоночника с элементами дыхательной гимнастики, с чередованием напряжения и расслабления.
- 17.Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений при артериальной гипертонии, артериальной гипотонии, вегето-сосудистой дистонии.
- 18.Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для трицепсов (задней поверхности трехглавых мышц плеча). Дозировка, дыхание, особенности техники?
- 19.Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями. Дозировка, дыхание, особенности техники?
- 20.Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для развития бицепсов. Дозировка, дыхание, особенности техники?
- 21.Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений для мышц нижних конечностей (упражнения для развития передней группы мышц бедра). Дозировка, дыхание, особенности техники?
- 22.Расскажите о дозировке и продемонстрируйте один из комплексов упражнений производственной гимнастики для офисных работников?
- 23.Расскажите о дозировке и продемонстрируйте один из комплексов упражнений дыхательных упражнений для снятия нервного напряжения?
- 24.Продемонстрируйте и расскажите о технике броска мяча с места с разных дистанций?
- 25.Продемонстрируйте и расскажите о технике броска мяча в движении?
- 26.Расскажите о дозировке и продемонстрируйте один из комплексов упражнений производственной гимнастики для медицинских работников?
- 27.Расскажите, к каким медицинским группам относятся обучающиеся по состоянию здоровья, охарактеризуйте каждую из них? Какие отделения вы знаете?
- 28.Продемонстрируйте и обоснуйте комплекс упражнений при варикозном расширении вен, ликвидации симптомов похолодания стоп.
- 29.Продемонстрируйте комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения. Для каких категорий служащих он применяется?
- 30.Расскажите и продемонстрируйте комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу Бутейко?

Задание № 2

Защита портфолио

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 | | |
|---|---|---|
| Результаты освоения | Критерии оценки результата | Отметка о выполнении |
| Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений. | | |
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника базовых элементов баскетбола; - техника базовых элементов бадминтона; - техника базовых упражнений с отягощениями; - способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжки в длину с места; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар в волейболе; - ведение, броски, командные действия в баскетболе; - подачи справа и слева, удары справа, слева, сверху, снизу в бадминтоне; - выполнение упражнений для коррекции телосложения; | <p>8-9 баллов Упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения. Объяснения и показ упражнений понятны для выполняющих.</p> <p>4-7 баллов Обучающийся правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса. Обучающийся допускает ошибки в одном из трёх пунктов критериев оценки.</p> <p>1-3 балла Обучающийся допускает ошибки в двух пунктах критериев оценки, затрудняется при составлении комплекса упражнений.</p> <p>0 баллов Обучающийся не может продемонстрировать и объяснить комплекс упражнений</p> | <p>Общая оценка 15-14 б. – 5 («отлично») 13-12 б. – 4 («хорошо») 10-11 б. – 3 («удовлетворительно») Меньше 10 б. – 2 («неудовлетворительно»)</p> |

| | | |
|--|--|--|
| выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний. | | |
| Задание № 2 Защита портфолио | | |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>4-6 баллов Обучающийся предоставляет документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>1-3 баллов Обучающийся не предоставляет полный комплект документов для портфолио</p> <p>0 баллов Обучающийся не имеет портфолио, не знает основ здорового образа жизни</p> | |

Условия выполнения заданий.

Время выполнения задания мин./час. *5 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

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) _____