

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

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

**Таганрог  
2024**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании ЦК  
протокол № 9  
от « 14 » мая 2024 г.  
Председатель Жм

**УТВЕРЖДАЮ:**

Замдиректора по учебной работе  
А.В. Вязьмитина  
« 14 » 06 2024 г.

**ОДОБРЕНО:**

На заседании методического совета  
протокол № 6  
от « 14 » 06 2024 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 2024 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 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>- техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- техника базовых элементов волейбола;</li> <li>- способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<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><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>Обучающийся демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его понимание значимости роли физической культуры и спорта для поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</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**

**Ответьте на вопросы. Продемонстрируйте и обоснуйте комплексы физических упражнений.**

1. Какие дистанции относят к спринтерским, назовите их?
2. Продемонстрируйте технику бега по дистанции (спринтерской) с собственным объяснением?
3. Какие дистанции относятся к средним, назовите их? Продемонстрируйте технику бега на средние дистанции.
4. Продемонстрируйте технику низкого старта с собственным объяснением?
5. В чем состоит особенность бега в стартовом разгоне? Продемонстрируйте технику выполнения стартового разгона.
6. Расскажите о ритме дыхания в беге на длинные дистанции.
7. Дайте определение «физкультурная пауза»? Продемонстрируйте комплекс для медицинских работников.
8. Дайте определение «физкультурной минутке» общего воздействия для офисных работников? Продемонстрируйте комплекс упражнений.
9. Какие специальные беговые упражнения выполняют в разминке перед бегом на короткие дистанции? Продемонстрируйте упражнения.
10. Какие упражнения необходимо выполнить в разминке перед бегом на длинные дистанции? Продемонстрируйте упражнения.
11. Какие упражнения необходимо выполнить в разминке перед игрой в волейбол? Продемонстрируйте упражнения.
12. Продемонстрируйте и расскажите о правилах выполнения прыжка в длину с места. Какие физические качества развиваются при этом?
13. Какая частота сердечных сокращений соответствует средней нагрузке в беге на длинные дистанции?
14. Продемонстрируйте комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения. Для каких категорий служащих он применяется?
15. Какие упражнения используются для развития выносливости?
16. Продемонстрируйте один из комплексов физкультурной минутки для снятия утомления с плечевого пояса.
17. Продемонстрируйте один из комплексов физкультурной минутки для улучшения кровообращения в нижних конечностях.
18. Продемонстрируйте технику перемещений при игре в волейбол.

- 19.Продемонстрируйте стойку при приеме мяча сверху двумя руками.  
Выполните прием мяча сверху двумя руками.
- 20.Продемонстрируйте стойку при приеме мяча снизу двумя руками.  
Выполните прием мяча сверху двумя руками.
- 21.Продемонстрируйте технику выполнения передач двумя руками снизу  
(выполнить 10 передач над собой).
- 22.Продемонстрируйте технику выполнения передач двумя руками сверху  
(выполнить 10 передач над собой).
- 23.Продемонстрируйте технику выполнения передач двумя руками снизу  
(выполнить 5 передач в стенку).
- 24.Продемонстрируйте технику выполнения передач двумя руками сверху  
(выполнить 8 передач в стенку).
- 25.Продемонстрируйте подачу мяча в определенную преподавателем зону.
- 26.Продемонстрируйте прием мяча двумя руками снизу после подачи.
- 27.Какие физические качества развивает игра волейбол? Приведите примеры исходя из пройденного материала.
- 28.Что такое аэробный режим? Приведите примеры упражнений.
- 29.Что такое анаэробный режим? Приведите примеры упражнений.
- 30.Покажите способ удержания гранаты в руке при метании.  
Продемонстрировать метание и пояснить технику.

## **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>	<p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>1)</b> упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения;</p> <p><b>2)</b> объяснения и показ упражнений демонстрируются чётко и понятно;</p>	<p>Зачёт</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>обучающийся объясняет значение физических упражнений для укрепления здоровья;</p> <p><b>3)</b> обучающийся правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p>	
	<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 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>Обучающийся демонстрирует составленный комплекс в соответствии с требованиями выполнения упражнений, обосновывает их направленность и влияние оздоровительного и укрепляющего воздействия упражнений на организм.</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>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><b>Задание №2</b> <b>Защита портфолио.</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>			

## **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**

**Ответьте на вопросы. Продемонстрируйте умения и обоснуйте комплексы упражнений.**

1. Продемонстрируйте и объясните технику выполнения нападающего удара в волейболе?
2. Продемонстрируйте и объясните технику выполнения блокирования в волейболе? Для чего блокирование применяется?
3. Продемонстрируйте и объясните технику выполнения ведения мяча в баскетболе?
4. Продемонстрируйте и объясните технику выполнения броска в корзину с разных дистанций в баскетболе?
5. Расскажите о командных действиях при игре в защите в баскетболе?
6. Продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц спины?
7. Продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц брюшного пресса?
8. Продемонстрируйте упражнения для укрепления мышц груди?
9. Продемонстрируйте упражнения для профилактики остеохондроза грудного и шейного отдела позвоночника?
10. Составьте и продемонстрируйте комплекс упражнений производственной гимнастики для медицинских работников?
11. Составьте и продемонстрируйте комплекс производственной гимнастики для офисных работников?
12. Продемонстрируйте разминку перед бегом на короткие дистанции?
13. Продемонстрируйте разминку перед бегом на длинные дистанции?
14. Продемонстрируйте разминку перед игрой в волейбол?
15. Продемонстрируйте разминку перед игрой в баскетбол?
16. Продемонстрируйте и объясните технику выполнения ловли и передачи мяча в баскетболе?
17. Продемонстрируйте упражнения для профилактики зрения, во время работы в том числе?
18. Продемонстрируйте упражнения по методике дыхательной гимнастики Лобановой - Поповой?
19. Продемонстрируйте упражнения по методике дыхательной гимнастики Стрельниковой?



- 20.Продемонстрируйте упражнения по методике дыхательной гимнастики Бутейко?
- 21.Продемонстрируйте «Гимнастику пяти животных» динамического комплекса упражнений ушу?
- 22.Перечислите приемы самомассажа, дайте характеристику каждому приему?
- 23.Продемонстрируйте комплекс йоги для развития подвижности позвоночника по гимнастической методике хатха-йоги?
- 24.Как с помощью дыхания можно осуществлять саморегуляцию?
- 25.Приведите примеры упражнений, которые следует использовать для управления психическим состоянием?
- 26.Продемонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике?
27. Продемонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей?

## 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><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы здорового образа жизни;</li> <li>- технику базовых элементов волейбола;</li> <li>- технику базовых элементов баскетбола;</li> <li>- технику 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>- выполнять блокирование, нападающий удар в волейболе;</li> <li>- выполнять ведение, броски; командные действия в баскетболе;</li> <li>- выполнять упражнения для коррекции</li> </ul>	<p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>1)</b> упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения;</p> <p><b>2)</b> объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для выполняющих его;</p> <p><b>3)</b> Обучающийся правильно</p>	<p><b>Зачёт</b></p>

<p>телосложения;</p> <p>- выполнять комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.</p>	<p>объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p> <p>Обучающийся предоставляет документы, подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	
	<p>1.Студент допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания.</p> <p>2.Студент не имеет портфолио.</p>	<b>Незачёт</b>

### 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><b>уметь:</b></p> <p>- подачи справа и слева, удары справа, слева, сверху, снизу в бадминтоне;</p> <p>- выполнение упражнений для коррекции телосложения; выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.</p> <p><b>знать:</b></p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- техника базовых элементов бадминтона;</p> <p>- техника базовых упражнений с</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><b>Задание №1.</b></p> <p><b>Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</b></p>	<p><b>Зачет</b></p>

<p>отягощениями; - способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний.</p>			
<p><b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</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.</p>	<p><b>Задание №2 Защита портфолио.</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>			

## **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. Расскажите о правилах игры в бадминтон. Пр продемонстрируйте хват ракетки. Выполните набивание волана ладонной и тыльной сторонами ракетки над собой на месте.
2. Выполните набивание волана ладонной и тыльной сторонами ракетки над собой в движении (10 передач).
3. Пр продемонстрируйте и объясните тактические варианты подачи закрытой стороной ракетки.
4. Пр продемонстрируйте и объясните тактические варианты подачи открытой стороной ракетки.
5. Пр продемонстрируйте удар сверху в бадминтоне. Пр продемонстрируйте движения ног при подачах и ударах сверху.
6. Пр продемонстрируйте и расскажите о технике выполнения короткой подачи в бадминтоне.
7. Пр продемонстрируйте и расскажите о технике выполнения высокой подачи в бадминтоне.
8. Пр продемонстрируйте и расскажите о технике выполнения плоских ударов.

9. Продемонстрируйте и расскажите о тактических действиях игроков в парной игре.
10. Что вы знаете о «физкультурной паузе»? Продемонстрируйте комплекс физических упражнений для повышения двигательной активности.
11. Что вы знаете о «физкультурной паузе»? Продемонстрируйте комплекс физических упражнений для стимулирования деятельности нервной системы организма.
12. Что вы знаете о «физкультурной паузе»? Продемонстрируйте комплекс физических упражнений для стимулирования деятельности сердечно-сосудистой системы организма.
13. Что вы знаете о «физкультурной паузе»? Продемонстрируйте комплекс физических упражнений для стимулирования деятельности мышечной системы организма.
14. Что вы знаете о «физкультурной паузе»? Продемонстрируйте комплекс физических упражнений для стимулирования деятельности дыхательной системы организма.
15. Что вы знаете о «физкультурной паузе»? Продемонстрируйте комплекс физических упражнений для снятия общего утомления организма.
16. Что вы знаете о «физкультурной паузе»? Продемонстрируйте комплекс физических упражнений для повышения умственной работоспособности.
17. Что вы знаете о «Физкультурной минутке общего воздействия»? Продемонстрируйте комплекс физических упражнений «изометрический», состоящий из упражнений с самосопротивлением и с локальным, статическим напряжением отдельных мышечных групп.
18. Что вы знаете о «Физкультурной минутке общего воздействия»? Продемонстрируйте комплекс физических упражнений для эффективного снятия состояния торможения с нервных центров.
19. Какие способы транспортировки пострадавшего в медицинские учреждения вы знаете? Продемонстрируйте их.
20. Продемонстрируйте комплекс физических упражнений «Физкультурной минутки» для улучшения мозгового кровообращения.
21. Продемонстрируйте комплекс физических упражнений «Физкультурной минутки» для усиления мозгового кровообращения и улучшения кислородного питания головного мозга.
22. Продемонстрируйте комплекс физических упражнений «Физкультурной минутки» оказывающих механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов.

- 23.Продемонстрируйте комплекс динамических упражнений «Физкультурной минутки» с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, плечевого пояса и спины улучшающих кровоснабжение.
- 24.Продемонстрируйте комплекс динамических упражнений «Физкультурной минутки» с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, плечевого пояса и спины снимающих напряжение.
- 25.Продемонстрируйте комплекс динамических упражнений «Физкультурной минутки» с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, устраняющих болевые ощущения в мышцах спины и шеи.
- 26.Продемонстрируйте комплекс специальных упражнений «Физкультурной минутки для улучшения кровообращения в нижних конечностях» для мышц ног, живота и спины для усиления венозного кровообращения.
- 27.Продемонстрируйте комплекс упражнений для профилактики радикулита.
- 28.Продемонстрируйте комплекс упражнений для профилактики и исправления нарушений осанки.
- 29.Продемонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.
- 30.Продемонстрируйте комплекс общеукрепляющих физических упражнений с использованием фитнесбола и гимнастического коврика.

## 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>
Знать: - основы здорового образа жизни; - техника базовых элементов бадминтона; - техника базовых упражнений с отягощениями; - способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний. Уметь:	<b>Критерии оценки:</b> <b>1)</b> упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения; <b>2)</b> объяснения и показ упражнений делаются чётко и понятно для	Зачёт

<p>- подачи справа и слева, удары справа, слева, сверху, снизу в бадминтоне; - выполнение упражнений для коррекции телосложения; выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.</p>	<p>выполняющих его; <b>3)</b> Обучающийся правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса. Обучающийся предоставляет документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	
	<p>1.Студент допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания. 2.Студент не имеет портфолио.</p>	<p>Не зачёт</p>

#### 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;</li> <li>- 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>Обучающийся 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) Обучающийся 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> <b>Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</b></p>	<p><b>Дифференцированный зачёт</b></p>
<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства</p>	<p>Студент демонстрирует</p>	<p><b>Задание №2</b></p>	

<p>физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>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><b>Защита портфолио.</b></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. 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 фитнесбола 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 медицинбола.

## **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 понятны для выполняющих.</p> <p><b>4-7 баллов</b> 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><b>1-3 балла</b> Обучающийся допускает ошибки в двух пунктах критериев оценки, затрудняется при составлении комплекса упражнений.</p> <p><b>0 баллов</b> Обучающийся 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 08.</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> Обучающийся предоставляет документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</p>	

	<p>необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>1-3 баллов</b> Обучающийся не предоставляет полный комплект документов для портфолио</p> <p><b>0 баллов</b> 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) \_\_\_\_\_