

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
34.02.01 Сестринское дело**

Форма обучения :очная

**Таганрог
2024**

РАССМОТРЕНО:

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

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 СГ.04 Физическая культура разработан на основе ФГОС СПО по специальности 34.02.01. Сестринское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 4 июля 2022 г. № 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452, в соответствии с Рабочей программой СГ.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»
Кононенко Е.Ю., преподаватель ГБПОУ РО «ТМК»

1. Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета (1 семестр)

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"> – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	<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:</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; студент объясняет значение физических упражнений для укрепления здоровья.</p> <p>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>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>знать:</p> <p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>			
<p>ОК 04 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и</p>	<p>Студент демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы,</p>	<p>Задание №2 Защита портфолио.</p>	

<p>команде ОК 08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ПК 3.2. - Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	<p>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

Условия выполнения задания

- 1. Место выполнения задания – универсальный спортивный зал колледжа*
- 2. Максимальное время выполнения задания – 10 минут.*

Задание № 1

Дайте определение или составьте и продемонстрируйте комплекс физических упражнений:

1. Для укрепления мышц ног
2. Для укрепления мышц брюшного пресса
3. Пр продемонстрируйте технику низкого старта с собственным объяснением?
4. В чем состоит особенность бега в стартовом разгоне? Пр продемонстрируйте технику выполнения стартового разгона.
5. Для укрепления мышц спины
6. Что такое физкультурная пауза? Пр продемонстрируйте комплекс для медицинских работников.
7. Дайте определение физкультурной минутке общего воздействия для офисных работников? Пр продемонстрируйте комплекс упражнений.
8. Для укрепления мышц груди.
9. Пр продемонстрируйте какие упражнения необходимо выполнить в разминке перед бегом на длинные дистанции.
10. Пр продемонстрируйте и расскажите о правилах выполнения прыжка в длину с места. Какие физические качества развиваются при этом?
11. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».
12. Пр продемонстрируйте комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения. Для каких категорий служащих он применяется?
13. Пр продемонстрируйте какие упражнения используются для развития выносливости?
14. Пр продемонстрируйте один из комплексов физкультурной минутки для снятия утомления с плечевого пояса.
15. Пр продемонстрируйте один из комплексов физкультурной минутки для улучшения кровообращения в нижних конечностях.
16. Техника прыжков в длину с места.
17. Пр продемонстрируйте порядок проведения занятий по легкой атлетике и требования по технике безопасности.
18. Пр продемонстрируйте движения спортсмена в каждой фазе прыжков.
19. Техника эстафетного бега.
20. Пр продемонстрируйте движения спортсмена в каждой фазе ходьбы.
21. Техника прыжков в длину с разбега.
22. Пр продемонстрируйте движения спортсмена в каждой фазе метания.
23. Техника прыжков в высоту с разбега.
24. Техника бега с преодолением препятствий.

25. Техника спортивной ходьбы.
26. Техника метаний с прямолинейного разбега.
27. Техника метания гранаты с разбега.
28. Техника метания диска.
29. Техника метания малого мяча с разбега.
30. Для укрепления мышц рук.

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>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	Зачёт
	<p>Студент допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания.</p> <p>Студент не имеет портфолио.</p>	Не зачёт

2. Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета (2 семестр)

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: – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими</p>	<p>Студент демонстрирует составленный комплекс в соответствии с требованиями выполнения упражнений, обосновывает их направленность и влияние оздоровительного и укрепляющего воздействия упражнений на организм. 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>упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 			
<p>ОК 04 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08 - Использовать средства физической культуры для сохранения</p>	<p>Студент демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в</p>	<p>Задание №2 Защита портфолио.</p>	

<p>и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ПК 3.2. - Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	<p>укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей.</p>		
--	--	--	--

2. Комплект оценочных средств для зачета

Условия выполнения задания

- 1. Место выполнения задания – универсальный спортивный зал колледжа*
- 2. Максимальное время выполнения задания – 10 минут.*

Задание № 1

Дайте определение или составьте и продемонстрируйте 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. Что такое физкультурная пауза? Пропредмонстрируйте комплекс для медицинских работников.
7. Пропредмонстрируйте один из комплексов физкультурной минутки для снятия утомления с плечевого пояса.
8. История возникновения баскетбола в России.
9. Пропредмонстрировать специальные упражнения для занятий баскетболом.
10. Пропредмонстрировать бросок мяча в кольцо.
11. Пропредмонстрировать ведение баскетбольного мяча.
12. Пропредмонстрировать передачу мяча от груди.
13. Пропредмонстрировать передачу мяча одной рукой сверху.
14. Пропредмонстрировать технику штрафного броска.
15. Пропредмонстрировать передачу мяча одной рукой снизу.
16. Пропредмонстрировать передачу мяча одной рукой от плеча.
17. Дайте определение физкультурной минутке общего воздействия для офисных работников? Пропредмонстрируйте комплекс упражнений.
18. Пропредмонстрируйте один из комплексов физкультурной минутки для улучшения кровообращения в нижних конечностях.
19. Техника нападения в баскетболе.
20. Техника защиты в баскетболе.
21. Пропредмонстрировать основные способы передвижений в нападении.
22. Пропредмонстрировать повороты с мячом на месте.
23. Передача мяча двумя руками от головы.
24. Пропредмонстрировать повороты с мячом в движении.
25. Ловля мяча двумя руками на месте.
26. Пропредмонстрировать передвижения приставными шагами.
27. Техническая подготовка в баскетболе.
28. Назовите способы ведения мяча.
29. Тактическая подготовка в баскетболе.

30. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры.

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

3. Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета (3 семестр)

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: – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими</p>	<p>Студент демонстрирует составленный комплекс в соответствии с требованиями выполнения упражнений, обосновывает их направленность и влияние оздоровительного и укрепляющего воздействия упражнений на организм. 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>упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 			
<p>ОК 04 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08 - Использовать средства физической культуры для сохранения</p>	<p>Студент демонстрирует портфолио, содержащее документы и творческие работы, демонстрирующие его знание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в</p>	<p>Задание №2 Защита портфолио.</p>	

<p>и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ПК 3.2. - Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	<p>укреплении здоровья, достижении жизненных и профессиональных целей.</p>		
---	--	--	--

2. Комплект оценочных средств для зачета

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – универсальный спортивный зал колледжа

2. Максимальное время выполнения задания – 5 минут.

Задание № 1

Дайте определение или составьте и продемонстрируйте 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. разминки перед игрой в волейбол.
9. для развития выносливости.
10. для развития силы.
11. для развития ловкости.
12. для развития быстроты реакции.
13. для профилактики радикулита.
14. для профилактики и исправления нарушений осанки.
15. комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.
16. История возникновения волейбола.
17. Поддача мяча сверху.
18. Поддача мяча снизу.
19. Передача мяча сверху.
20. Передача мяча в движении.
21. Передача мяча снизу.
22. Специальные физ. упражнения для занятий волейболом.
23. Прямой нападающий удар.
24. Поддача нижняя прямая.
25. Тактика игры в нападении.
26. Тактика игры в защите.
27. Правила игры в волейболе.
28. продемонстрируйте технику перемещений при игре в волейбол.
29. продемонстрируйте один из комплексов физкультурной минутки для снятия утомления с плечевого пояса.
30. продемонстрируйте один из комплексов физкультурной минутки для улучшения кровообращения в нижних конечностях.

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
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.	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.	Зачёт
	1. Студент допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания. 2. Студент не имеет портфолио.	Не зачёт

4. Комплект 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>уметь: – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>знать: - основ здорового образа жизни;</p>	<p>Студент демонстрирует составленный комплекс в соответствии с требованиями выполнения упражнений, обосновывает их направленность и влияние оздоровительного укрепляющего воздействия упражнений на организм.</p>	<p>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p>	<p>Диф.зачёт</p>

<ul style="list-style-type: none"> - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 			
<p>ОК04-Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК08-Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ПК 3.2. - Пропагандировать здоровый образ жизни</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 дифференцированного зачета.

Условия выполнения задания

- 1. Место выполнения задания – универсальный спортивный зал колледжа*
- 2. Максимальное время выполнения задания – 5 минут.*

Задание № 1

Дайте определение или составьте и продемонстрируйте 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. комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.
9. для развития выносливости.
10. для развития силы.
11. для развития ловкости.
12. для развития быстроты реакции.
13. История возникновения бадминтона.
14. Как должен подающий наносить удар ракеткой?
15. До скольких очков играют в бадминтон?
16. Для развития скоростных качеств.
17. Для развития координационных качеств.
18. Основы технической подготовки.
19. Игровые упражнения с элементами бадминтона.
20. Основы тактической подготовки.
21. История возникновения бадминтона в России.
22. Нападающий удар в бадминтоне.
23. Блокирующий удар в бадминтоне.
24. Атакующий удар в бадминтоне.
25. Специальные физ. упражнения для занятий волейболом.
26. Пр продемонстрируйте технику перемещений при игре в волейбол.
27. Современные системы оздоровительной физической культуры.
28. Современные-основные правила игры в баскетбол.
29. Порядок проведения занятий по легкой атлетике и требования по технике безопасности.
30. Пр продемонстрируйте и расскажите о правилах выполнения прыжка в длину с места. Какие физические качества развиваются при этом?

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.		
уметь: – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме	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. 4-7 баллов 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. 1-3 балла Студент допускает ошибки в двух пунктах критериев оценки, затрудняется при составлении комплекса упражнений. 0 баллов – студент не может продемонстрировать и объяснить комплекс упражнений	Общая оценка 15-14 б. – 5 («отлично») 13-12 б. – 4 («хорошо») 10-11 б. – 3 («удовлетворительно») Меньше 10 б. – 2 («неудовлетворительно»)

учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

знать:

- основ здорового образа жизни;
- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями

различной направленности		
Задание №2 Защита портфолио		
<p>ОК04- Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК08-Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ПК 3.2. - Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	<p>4-6 баллов Студент 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 Студент не предоставляет полный комплект документов для портфолио</p> <p>0 баллов Студент не имеет портфолио, не знает основ здорового образа жизни</p>	

ГБПОУ РО «ТМК»

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) _____