

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

**Комплект оценочных средств  
для проведения промежуточной  
аттестации в форме дифференцированного зачёта  
по ОУД.12 Физическая культура**

в рамках программы подготовки специалистов среднего звена по  
специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело

**Таганрог  
2025**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании ЦК  
протокол № 10  
от « 28 » 05 2025 г.  
Председатель Ж

**УТВЕРЖДАЮ:**

Замдиректора по учебной работе  
А.В. Вязьмитина  
« 10 » 06 2025 г

**ОДОБРЕНО:**

на заседании методического совета  
протокол № 6  
от « 10 » 06 2025 г.

Методист А.В. Чесноков

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме диф.зачета по ОУД.12 **Физическая культура** предназначена для реализации ППССЗ СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

КОС разработан с учетом требований ФГОС среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 17 мая 2012 года № 413), Приказом Министерства Просвещения России от 12.08.2022 № 732, зарегистрированном в Минюсте РФ 12.09.2022 № 70034 «О внесении изменений в ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413», ФГОС среднего профессионального образования по специальности **31.02.01 Лечебное дело**, форма обучения: очная (Приказ Минпросвещения РФ от 04.07.2022 года № 526, зарегистрированный в Минюсте РФ 05.08.2022 № 69542), с учетом Федеральной образовательной программы СОО утвержденной Приказом Минпросвещения РФ №1014 от 23.11.2022 г., зарегистрированный в Минюсте РФ 22.12.2022 г. №71763, Рабочей программы ОУД.12 Физическая культура 2025 г., Положения о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов (обучающихся) ГБПОУ РО «ТМК».

**Разработчики:**

Пентукова Т.В., руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «ТМК»

**Таганрогский медицинский колледж**

# I. Паспорт комплекта оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (2 семестр)

## 1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура.

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения	1) Выполнение упражнений комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующей таблице нормативов. 2) Уметь владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. 3) Уметь владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. 4) Уметь владеть комплексами физических упражнений для профилактики переутомления и сохранения работоспособности в учебной и производственной деятельности. 5) Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной	Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.	<b>Диф.зачет</b>

<p>высокой работоспособности</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> <p>6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>6) Уметь составить комплексы для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>		
---	--	--	--

## 2. Комплект оценочных средств для диф.зачета

### Условия выполнения заданий

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

### Задание № 1

**Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.**

1. порядок действий в беге с низкого старта.
2. порядок действий в беге с высокого старта.
3. утренней гимнастики.
4. с гимнастическими обручами.
5. со скакалкой
6. технику прыжка с места.
7. технику прыжка с разбега.
8. технику преодоления вертикального препятствия.
9. технику преодоления горизонтального препятствия (гимнастический мат).
10. Опишите и продемонстрируйте технику выполнения специальных упражнений прыгуна.
11. 10 верхних передач мяча над собой.
12. 10 нижних передач мяча с ударом о стенку.
13. 5 прямых нижних передач в указанную заранее зону.
14. 5 верхних передач через стенку в заранее указанную зону.
15. ведение мяча по указанному маршруту с переводом мяча из одной руки в другую.
16. 10 передач мяча от груди с расстояния 5 метров до стены.
17. 5 штрафных баскетбольных бросков.
18. 5 бросков в корзину с проходом от центральной линии и с двумя шагами перед броском.
19. подъем туловища в течение 1 минуты.
20. технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
21. прыжки через скакалку в течение 1 минуты.
22. бег «в упоре» в течение 30 секунд.
23. 5 бросков баскетбольного мяча в корзину с середины зала.
24. бросок медицинбола вперед.
25. для разминки мышц ног перед бегом.
26. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (10 раз ).
27. для развития гибкости.
28. для производственной гимнастики.
29. стартовый разгон в беге с низкого старта.
30. для подготовки тестовых упражнений для сдачи норм ГТО.

### Задание № 2

Продemonстрировать 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 на тематику основ здорового образа жизни.

<b>ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФ. ЗАЧЕТА</b>		
<b>Результаты освоения</b>	<b>Критерии оценки результата</b>	<b>Отметка о выполнении</b>
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для	<b>Задание №1.</b> <b>Збалла</b> Задание выполняется технически и методически в	<b>Итоговая оценка за дифференцированный зачет (по сумме за два задания):</b>

<p>организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>	<p>правильной последовательности, с необходимыми методическими пояснениями при выполнении. Соблюдается время, отпущенное на выполнение задания.</p> <p><b>2 балла</b> Задание выполняется с небольшими неточностями в выполнении практической части или погрешностями в объяснениях рекомендаций по выполнению задания, или время, отпущенное на выполнение задания, не соблюдается.</p> <p><b>1 балл</b> Задание выполняется с серьезными ошибками в практической части или пропусками объяснений в методической части задания или не вписывается в отпущенное на выполнение задания время.</p> <p><b>Задание № 2 Защита портфолио</b></p> <p><b>2 балла</b> Студент предоставляет необходимые документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>1 балл</b> Студент предоставляет не полный комплект документов для портфолио</p> <p><b>0 баллов</b> Студент не имеет портфолио, не знает основы здорового образа жизни</p>	<p><b>5 (отлично)</b> <b>4 (хорошо)</b> <b>3 (удовлетворительно)</b> <b>2 (не удовлетворительно)</b></p>
---	---	--

### **Условия выполнения заданий.**

Время выполнения задания мин./час. 10 минут

Требования охраны труда: в соответствии с инструкцией по охране труда.

Оборудование: универсальный спортивный зал колледжа.

Спортивный инвентарь:

- обручи гимнастические;
- гантели литые 1,2,3,4,5кг;
- гантели разборные от 6 до 24кг;
- гири 6, 8, 12, 14, 16, 24 и 32кг;
- тренажеры блочные на 8 мышечных групп;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- фитнесболы 50, 70 и 90см;
- медицинболы №№1,2,3,4,5;
- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- стенки гимнастические;
- перекладины навесные;
- секундомеры электронные с памятью на 100 ячеек;

Литература для экзаменуемых (справочная, методическая и др.):

1. Учебник Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 272с.

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для СПО В. П. Овчиников, А. М. Фокин , М. В. Габов ( и др.) –Санкт-Петербург; Лань, 2023г.

3. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для СПО / А. В. Журин 2-е изд.стер.- Санкт- Петербург: Лань «2023 г.

4. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие СПО /Л. А. Садовникова , - 2-е изд. стер. – Санкт – Петербург: Лань 2021 г.

5. Физическая культура : словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для СПО Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблёва, В. С. Минеев, В. В. Трунин- Санкт – Петербург: Лань -2023 г.

Портфолио  
по учебной дисциплине  
**Физическая культура**

Студента \_\_\_\_\_  
специальности \_\_\_\_\_  
Группа \_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_

Оценка за портфолио \_\_\_\_\_  
Преподаватель \_\_\_\_\_ подпись, Ф.И.О.

Заключение преподавателя по формированию умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

(освоено или не освоено) \_\_\_\_\_