


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
2025**

РАССМОТРЕНО:

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

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 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 2025 г., Положения о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов (обучающихся) ГБПОУ РО «ТМК».

© Таганрогский медицинский колледж

Разработчики:

Пентукова Т.В., руководитель физического воспитания 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>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</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>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 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. Пр продемонстрируйте комплекс для медицинских работников.
7. Пр продемонстрируйте комплекс упражнений для физкультурной минутки.
8. Для укрепления мышц груди.
9. Пр продемонстрируйте какие упражнения необходимо выполнить в разминке перед бегом на длинные дистанции.
10. Пр продемонстрируйте выполнения прыжка в длину с места.
11. Пр продемонстрируйте упражнения для развития прыгучести.
12. Пр продемонстрируйте комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения.
13. Пр продемонстрируйте упражнения 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. Подводящие упражнения для прыжка в длину с места.
17. Составьте порядок проведения занятий по легкой атлетике и требования по технике безопасности.
18. Пр продемонстрируйте подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега.
19. Пр продемонстрируйте передачу палочки в эстафетном беге.
20. Пр продемонстрируйте подводящие упражнения для спортивной ходьбы.
21. Техника прыжков в длину с разбега.
22. Пр продемонстрируйте подводящие упражнения для метания мяча.
23. Подводящие упражнения для прыжков в высоту с разбега.
24. Упражнения для укрепления стопы.
25. Специальные беговые упражнения перед бегом.
26. Специальные упражнения перед метанием малого мяча.
27. Пр продемонстрируйте метания гранаты с разбега.
28. Специальные упражнения перед метанием гранаты.
29. Пр продемонстрируйте 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
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
	Студент допускает ошибки в трёх пунктах критериев оценивания. Студент не имеет портфолио.	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:</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 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 	<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;</p> <p>3) студент правильно объясняет направленность воздействия упражнений и даёт правильную дозировку нагрузки в каждом упражнении комплекса.</p>	<p>Задание №1.</p> <p>Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p>	<p>Зачет</p>

<p>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 и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</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>	

подготовленности ПК 3.2. - Пропагандировать здоровый образ жизни			
--	--	--	--

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

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. Пр продемонстрируйте комплекс для медицинских работников. Физкультурная пауза.
7. Пр продемонстрируйте один из комплексов физкультурной минутки для снятия утомления с плечевого пояса.
8. Разминка перед игрой в баскетбол.
9. Пр продемонстрировать специальные упражнения для занятий баскетболом.
- 10.Пр продемонстрировать бросок мяча в кольцо.
- 11.Пр продемонстрировать ведение баскетбольного мяча.
- 12.Пр продемонстрировать передачу мяча от груди.
- 13.Пр продемонстрировать передачу мяча одной рукой сверху.
- 14.Пр продемонстрировать технику штрафного броска.
- 15.Пр продемонстрировать передачу мяча одной рукой снизу.
- 16.Пр продемонстрировать передачу мяча одной рукой от плеча.
17. Пр продемонстрируйте комплекс упражнений для укрепления мышц рук.
- 18.Пр продемонстрируйте один из комплексов физкультурной минутки для улучшения кровообращения в нижних конечностях.
- 19.Техника нападения в баскетболе.
- 20.Техника защиты в баскетболе.
- 21.Пр продемонстрировать основные способы передвижений в нападении.
- 22.Пр продемонстрировать повороты с мячом на месте.
- 23.Передача мяча двумя руками от головы.
- 24.Пр продемонстрировать повороты с мячом в движении.
- 25.Ловля мяча двумя руками на месте.
- 26.Пр продемонстрировать передвижения приставными шагами.
- 27.Техническая подготовка в баскетболе.
- 28.Пр продемонстрируйте способы ведения мяча.
- 29.Тактическая подготовка в баскетболе.
- 30.Пр продемонстрируйте броски баскетбольного мяча со штрафного.

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

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)
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	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.	Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.	Зачет

<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. -</p> <p>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

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. Разминочные упражнения с волейбольным мячом.
17. Подача мяча сверху.
18. Подача 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. Подача нижняя прямая.
25. Тактика игры в нападении.
26. Тактика игры в защите.
27. Правила игры в волейболе. Судейство.
28. Пр продемонстрируйте технику перемещений при игре в волейбол.
29. Пр продемонстрируйте один из комплексов физкультурной минутки для снятия утомления с плечевого пояса.
30. Пр продемонстрируйте один из комплексов физкультурной минутки для улучшения кровообращения в нижних конечностях.

Задание № 2

Защита портфолио

Пр 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:</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; - 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>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ 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>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 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. Разминка перед игрой в бадминтон.
14. Пр продемонстрируйте подачи высокую, плоскую.
15. Пр продемонстрируйте подачи короткую, подачу с бэкхенда.
16. Для развития скоростных качеств.
17. Для развития координационных качеств.
18. Подводящие упражнения для игры в бадминтон.
19. Игровые упражнения с элементами бадминтона.
20. Основы тактической подготовки.
21. Разминочные упражнения для игры в бадминтон.
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. Разминочные упражнения для 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

Пр 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 учебной и производственной деятельности с целью профилактики	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»)

<p>переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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 		
Задание №2 Защита портфолио		
ОК04-	Эффективно	4-6 баллов

<p>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 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</p> <p>Студент не предоставляет полный комплект документов для портфолио</p> <p>0 баллов</p> <p>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) _____