

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 учебной дисциплине  
СГ.04 Физическая культура  
в рамках программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности СПО  
34.02.01 Сестринское дело  
Форма обучения: очно-заочная**

**Таганрог  
2025**

**РАССМОТРЕНО:**

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

**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 дисциплине **СГ.04 Физическая культура** (очно-заочная форма) разработан на основе ФГОС СПО по специальности **34.02.01 Сестринское дело** (утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 4 июля 2022г. № 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452), в соответствии с Рабочей программы учебной дисциплины 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 дифференцированного 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>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном,</li> </ul>	<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><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>3 балла:</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> студент 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></p> <p><b>Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</b></p>	<p><b>Диф.зачёт</b></p>

<p>профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>			
<p><b>ОК 04</b> - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p><b>ОК 08</b> - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p><b>ПК 3.2.</b> - 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><b>2 балла:</b> студент демонстрирует портфолио</p> <p><b>1 балл:</b> студент не имеет портфолио.</p>	<p><b>Задание №2</b> <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 и продемонстрируйте комплекс физических упражнений:**

1. для укрепления мышц ног.
2. для укрепления мышц спины.
3. для укрепления мышц брюшного пресса.
4. для укрепления мышц груди.
5. для профилактики остеохондроза грудного и шейного отдела позвоночника.
6. производственной гимнастики для медицинских работников.
7. для укрепления мышц рук с гантелями.
8. разминки перед бегом на короткие дистанции.
9. разминки перед бегом на длинные дистанции.
- 10.разминки перед игрой в волейбол.
- 11.разминки перед игрой в баскетбол.
- 12.разминки перед игрой в бадминтон.
13. дыхательных упражнений для снятия нервного напряжения.
- 14.для развития выносливости.
- 15.для развития силы.
- 16.для развития ловкости.
- 17.для развития координации.
- 18.для профилактики радикулита.
- 19.для профилактики и исправления нарушений осанки.
- 20.комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.
- 21.общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием навесных приспособлений.
- 22.общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.
- 23.общеукрепляющих физических упражнений с использованием фитнесболов и гимнастических ковриков.
- 24.общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей.
- 25.общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажеров.
- 26.общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастических обручей.
- 27.общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.
- 28.общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.
- 29.общеукрепляющих физических упражнений с использованием медицинболов.

### 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 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
<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</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> 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.</p> <p><b>1-3 балла</b> Студент допускает ошибки в двух пунктах критериев оценки, затрудняется при составлении комплекса упражнений.</p> <p><b>0 баллов</b> – студент 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>

<p>баскетболе;</p> <p>- подачи справа и слева, удары справа, слева, сверху, снизу в бадминтоне;</p> <p>- выполнение упражнений для коррекциителосложения; выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний</p>		
<b>Задание №2 Защита портфолио</b>		
<p><b>ОК 04</b> - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p><b>ОК 08</b> - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p><b>ПК 3.2.</b> - Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	<p><b>4-6 баллов</b> Студент предоставляет документы подтверждающие использование им физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>1-3 баллов</b> Студент не предоставляет полный комплект документов для портфолио</p> <p><b>0 баллов</b> 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) \_\_\_\_\_