

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 Ж

УТВЕРЖДАЮ:

Замдиректора по учебной работе
А.В. Вязьмитина

«20» 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** (утверженного 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>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 <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">основ здорового образа жизни;- роли физической культуры в общекультурном,	<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>3 балла:</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; <p>2 балла:</p> <p>студент допускает ошибки в одном из трёх пунктов критериев оценки;</p> <p>1 балл:</p> <p>студент допускает ошибки в двух пунктах критериев оценки.</p>	<p>Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.</p>	Диф.зачёт

<p>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 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>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>2 балла: студент демонстрирует портфолио</p> <p>1 балл: студент не имеет портфолио.</p>	<p>Задание №2</p> <p>Защита портфолио.</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
Задание №1. Составьте, продемонстрируйте и обоснуйте комплекс физических упражнений.		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы здорового образа жизни;- техника двигательных действий в легкой атлетике;- техника базовых элементов волейбола;- техника базовых элементов баскетбола;- техника базовых элементов бадминтона;- техника базовых упражнений с отягощениями;- способы сохранения и предупреждения профессиональных заболеваний. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- бег на короткие, средние, длинные дистанции;- прыжки в длину с места;- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар в волейболе;- ведение, броски, командные действия в	<p>8-9 баллов</p> <p>Упражнения комплекса размещены правильно, в соответствии с необходимой последовательностью, степенью оказываемой ими нагрузки и сложностью их выполнения.</p> <p>Объяснения и показ упражнений понятны для выполняющих.</p> <p>4-7 баллов</p> <p>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>1-3 балла Студент допускает ошибки в двух пунктах критериев оценки, затрудняется при составлении комплекса упражнений.</p> <p>0 баллов – студент не может продемонстрировать и объяснить комплекс упражнений</p>	<p>Общая оценка</p> <p>15-14 б. – 5 («отлично») 13-12 б. – 4 («хорошо») 10-11 б. – 3 («удовлетворительно») Меньше 10 б. – 2 («неудовлетворительно»)</p>

<p>баскетболе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подачи справа и слева, удары справа, слева, сверху, снизу в бадминтоне; - выполнение упражнений для коррекции телосложения; выполнение комплексов упражнений по профилактике профессиональных заболеваний 		
---	--	--

Задание №2 Защита портфолио

<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 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>	
--	--	--

Портфолио
по учебной дисциплине
Физическая культура

Студента _____
специальности _____
Группа _____ Курс _____

Оценка за портфолио _____
Преподаватель _____ подпись, Ф.И.О.
Заключение преподавателя по *OK Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей*
(освоена или не освоена) _____