

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Горловский медицинский колледж»

ПОРТФОЛИО

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура /
или по базовой дисциплине ОУД.07 Физическая культура («База-9 кл.»)

(фамилия, имя, отчество)

студента группы _____ отделения специальности

Горловка – 2021 г.

3. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности

| Виды тестирований | | БД ОУД.07 Физическая культура | | | |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------------------|-------------|--------------------|-------------|
| | | «осенний семестр» | | «весенний семестр» | |
| | | <i>результат</i> | <i>балл</i> | <i>результат</i> | <i>балл</i> |
| Бег 30 м, сек. | | | | | |
| Прыжок в длину, см. | | | | | |
| Пресс за 30 сек., раз | | | | | |
| Бег 500 (Д) / 1000 (Ю), мин., сек. | | | | | |
| Сила | подтягивание, раз | | | | |
| | «отжимания», раз | | | | |
| Гибкость | | | | | |
| Челночный бег 4x9 м | | | | | |

Практическое занятие № _____

Лёгкая атлетика: « _____ »

тема практического занятия

На практическом занятии по лёгкой атлетике я выполнил (-а) следующие общеразвивающие и специальные упражнения:

_____ (перечисления)

Самостоятельно (с использованием интерактивных технологий) освоил (-а) следующие элементы легкоатлетической техники:

_____ (перечисления)

В процессе выполнения учебных заданий у меня возникли следующие трудности в понимании и исполнении следующих физических упражнений и технических элементов:

_____ (перечисления)

В конце самостоятельного практического занятия по лёгкой атлетике я выполнил (-а) следующие восстановительные упражнения:

_____ (перечисления)

В промежутке между практическими занятиями, согласно учебного расписания я выполнил (-а) следующее домашнее задание:

_____ (перечисления, с указанием результатов своей деятельности)

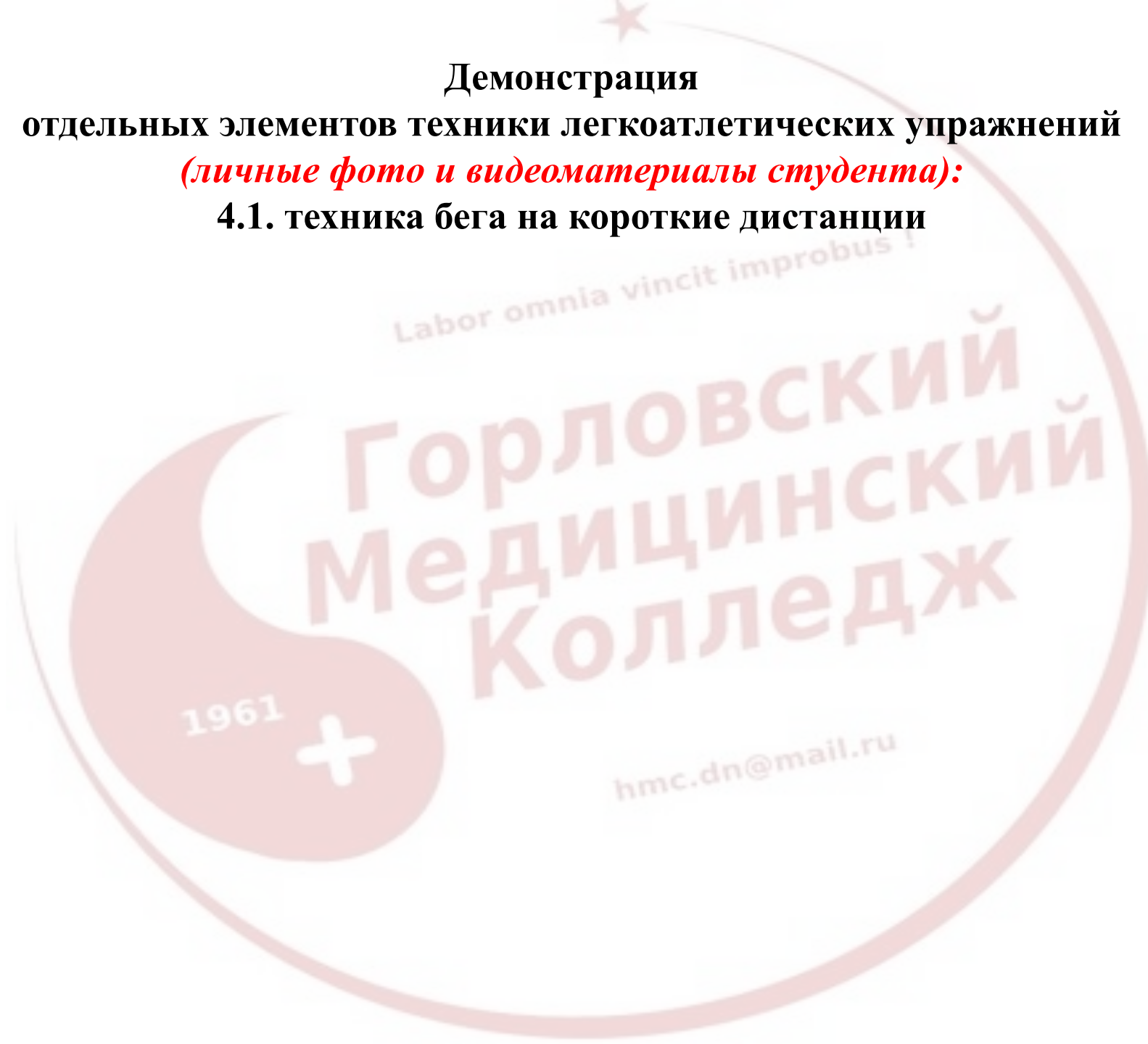
ФОТО- и ВИДЕО- материалы, раскрывающие мои достижения в ходе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на данном практическом занятии:

Горловский
Медицинский
Колледж

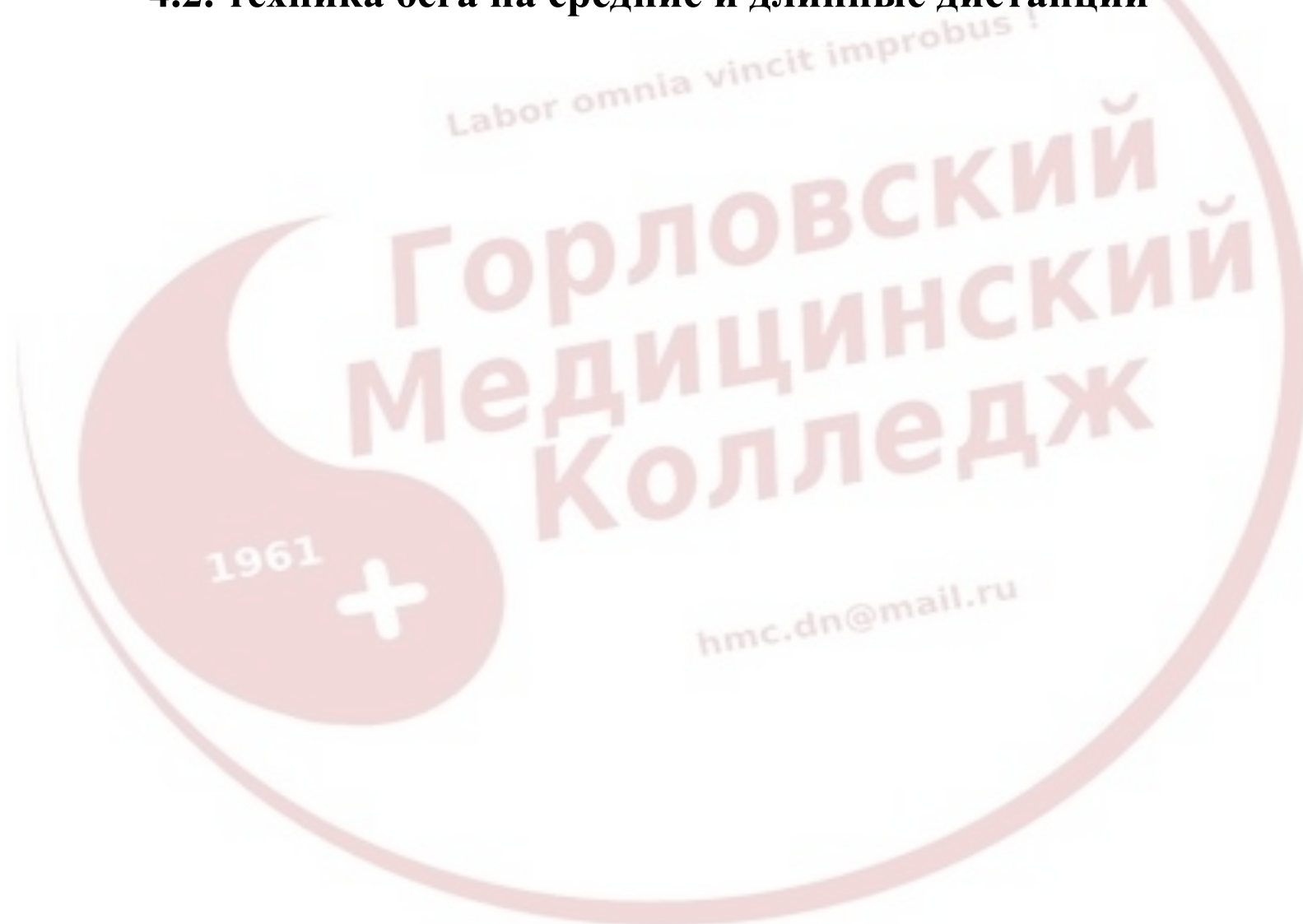
hmc.dn@mail.ru

Демонстрация
отдельных элементов техники легкоатлетических упражнений
(личные фото и видеоматериалы студента):

4.1. техника бега на короткие дистанции



Демонстрация
отдельных элементов техники легкоатлетических упражнений
(личные фото и видеоматериалы студента):
4.2. техника бега на средние и длинные дистанции



Демонстрация
отдельных элементов техники легкоатлетических упражнений
(личные фото и видеоматериалы студента):

4.3. техника прыжка в длину с места

Labor omnia vincit improbus !

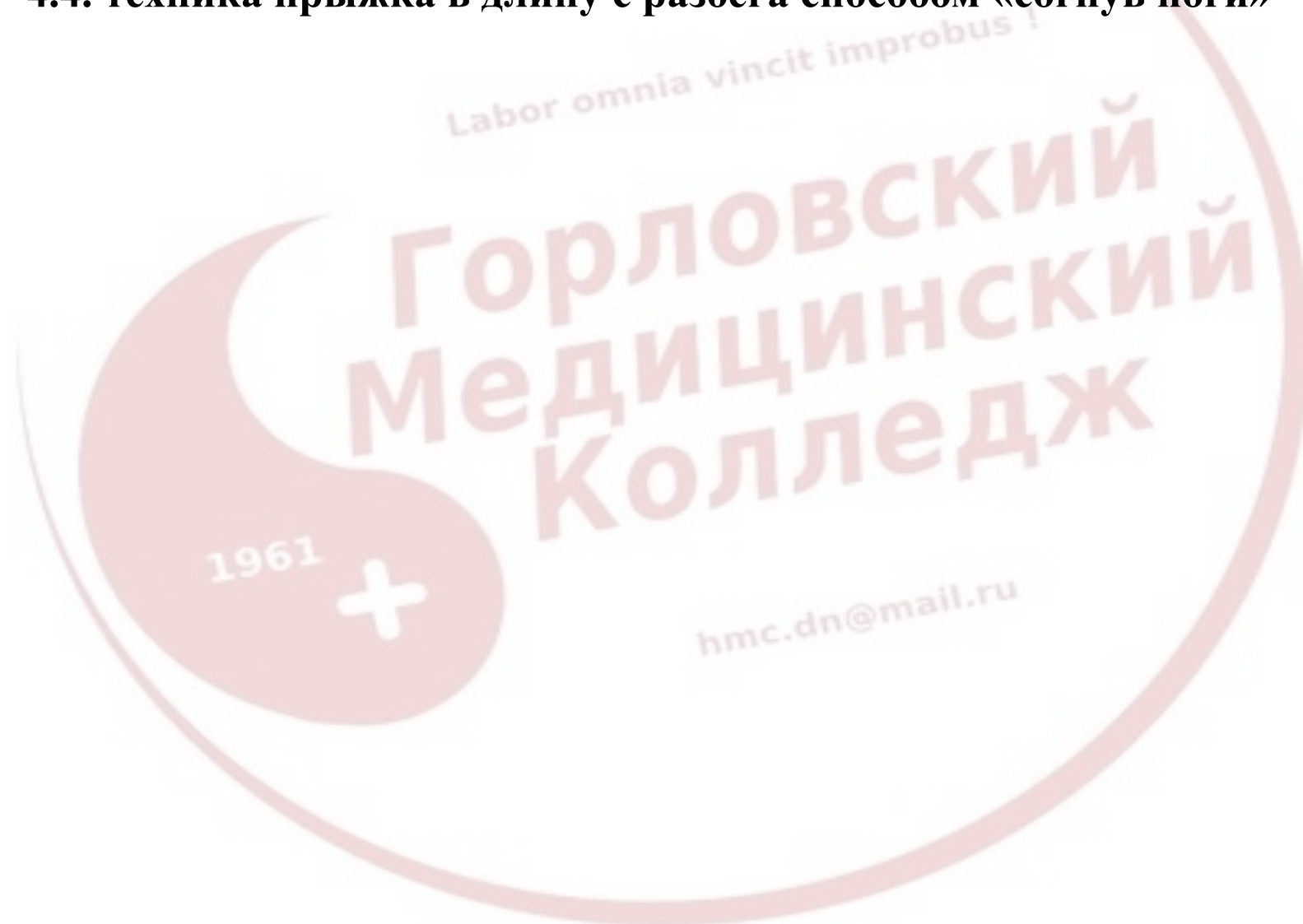
Горловский
Медицинский
Колледж

1961



hmc.dn@mail.ru

Демонстрация
отдельных элементов техники легкоатлетических упражнений
(личные фото и видеоматериалы студента):
4.4. техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»



**Демонстрация
отдельных элементов техники легкоатлетических упражнений
(личные фото и видеоматериалы студента):
4.5. техника метания мяча (гранаты)**

Labor omnia vincit improbus !

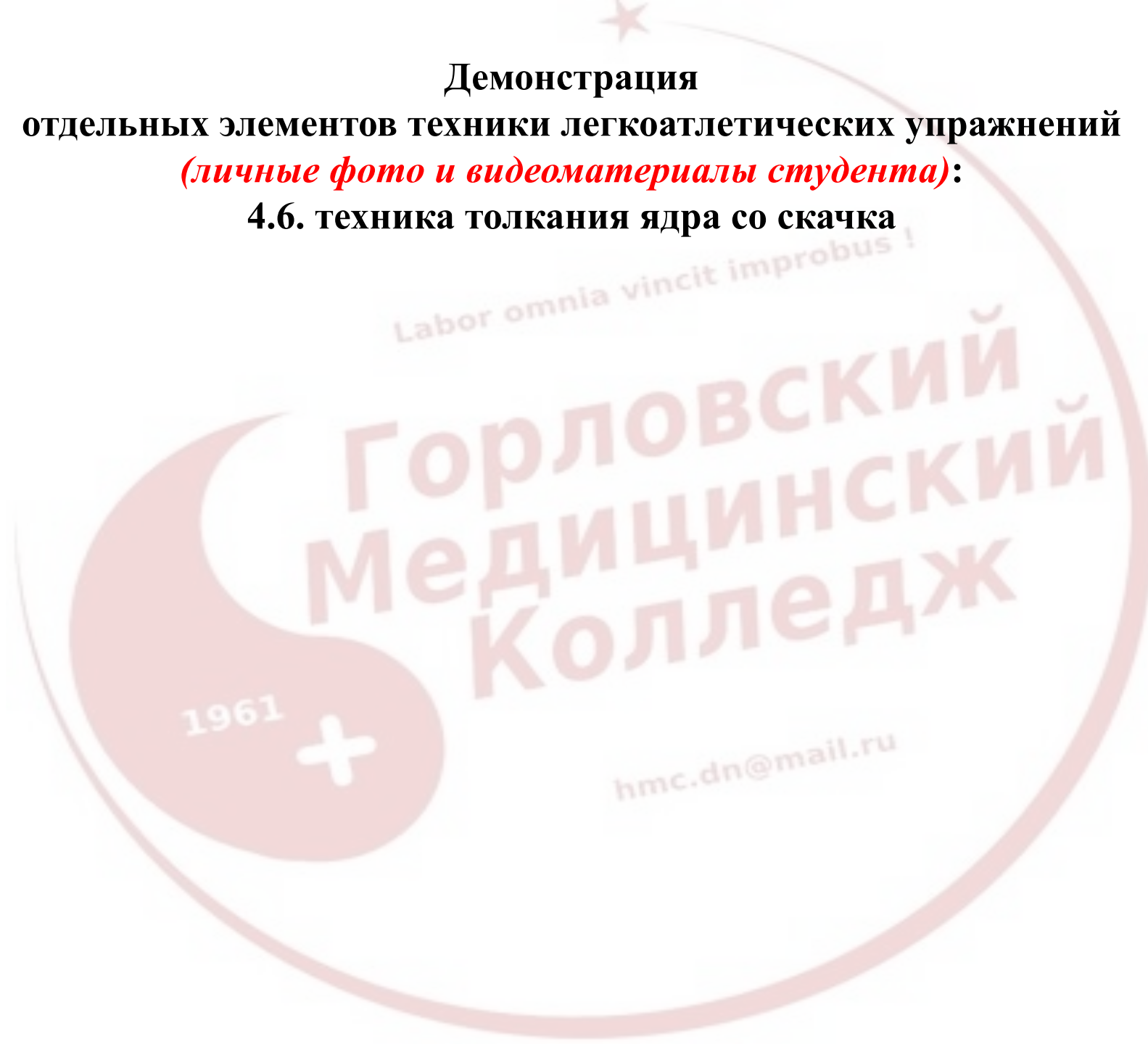
**Горловский
Медицинский
Колледж**

1961



hmc.dn@mail.ru

Демонстрация
отдельных элементов техники легкоатлетических упражнений
(личные фото и видеоматериалы студента):
4.6. техника толкания ядра со скачка



Практическое занятие № _____

Волейбол: « _____ »

тема практического занятия

На практическом занятии по волейболу я выполнил (-а) следующие общеразвивающие и специальные упражнения:

(перечисления)

Самостоятельно (с использованием интерактивных технологий) освоил (-а) следующие элементы волейбольной техники:

(перечисления)

В процессе выполнения учебных заданий у меня возникли следующие трудности в понимании и исполнении следующих физических упражнений и технических элементов:

(перечисления)

В конце самостоятельного практического занятия по волейболу я выполнил (-а) следующие восстановительные упражнения:

(перечисления)

В промежутке между практическими занятиями, согласно учебного расписания я выполнил (-а) следующее домашнее задание:

(перечисления, с указанием результатов своей деятельности)

ФОТО- и ВИДЕО- материалы, раскрывающие мои достижения в ходе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на данном практическом занятии:

Горловский
Медицинский
Колледж

hmc.dn@mail.ru

**Демонстрация
отдельных элементов техники игры в волейбол
(личные фото и видеоматериалы студента):
5.1. верхняя передача**

Labor omnia vincit improbus !

Горловский
Медицинский
Колледж

1961



hmc.dn@mail.ru

**Демонстрация
отдельных элементов техники игры в волейбол
(личные фото и видеоматериалы студента):
5.2. нижняя передача**

Labor omnia vincit improbus !

**Горловский
Медицинский
Колледж**

1961



hmc.dn@mail.ru

**Демонстрация
отдельных элементов техники игры в волейбол
(личные фото и видеоматериалы студента):
5.3. нижняя прямая / боковая подача**

Labor omnia vincit improbus !

Горловский
Медицинский
Колледж

1961



hmc.dn@mail.ru

**Демонстрация
отдельных элементов техники игры в волейбол
(личные фото и видеоматериалы студента):
5.4. верхняя подача**

Labor omnia vincit improbus !

**Горловский
Медицинский
Колледж**

1961



hmc.dn@mail.ru

**Демонстрация
отдельных элементов техники игры в волейбол
(личные фото и видеоматериалы студента):
5.5. прямой нападающий удар**

Labor omnia vincit improbus !

**Горловский
Медицинский
Колледж**

1961



hmc.dn@mail.ru

**Демонстрация
отдельных элементов техники игры в волейбол
(личные фото и видеоматериалы студента):
5.6. блокирование**

Labor omnia vincit improbus !

**Горловский
Медицинский
Колледж**

1961



hmc.dn@mail.ru

**5.7. Демонстрация
жестов судей в волейболе и их описание
(личные фото и видеоматериалы студента):**



Практическое занятие № _____

Баскетбол: « _____ »

»

тема практического занятия

На практическом занятии по баскетболу я выполнил (-а) следующие общеразвивающие и специальные упражнения:

_____ (перечисления)

Самостоятельно (с использованием интерактивных технологий) освоил (-а) следующие элементы баскетбольной техники:

_____ (перечисления)

В процессе выполнения учебных заданий у меня возникли следующие трудности в понимании и исполнении следующих физических упражнений и технических элементов:

_____ (перечисления)

В конце самостоятельного практического занятия по баскетболу я выполнил (-а) следующие восстановительные упражнения:

_____ (перечисления)

В промежутке между практическими занятиями, согласно учебного расписания я выполнил (-а) следующее домашнее задание:

_____ (перечисления, с указанием результатов своей деятельности)

ФОТО- и ВИДЕО- материалы, раскрывающие мои достижения в ходе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на данном практическом занятии:

Горловский
Медицинский
Колледж

hmc.dn@mail.ru

**Демонстрация
отдельных элементов техники игры в баскетбол
(личные фото и видеоматериалы студента):**

6.1. ведение мяча



**Демонстрация
отдельных элементов техники игры в баскетбол
(личные фото и видеоматериалы студента):
6.2. передачи мяча**

Labor omnia vincit improbus !

**Горловский
Медицинский
Колледж**

1961



hmc.dn@mail.ru

Демонстрация
отдельных элементов техники игры в баскетбол
(личные фото и видеоматериалы студента):
6.3. броски мяча в корзину одной рукой от плеча / головы

Labor omnia vincit improbus !

Горловский
Медицинский
Колледж

1961



hmc.dn@mail.ru

Демонстрация
отдельных элементов техники игры в баскетбол
(личные фото и видеоматериалы студента):
6.4. броски мяча в корзину в прыжке после ведения («двойной шаг»)



**6.5. Демонстрация
жестов судей в баскетболе и их описание
(личные фото и видеоматериалы студента):**



Практическое занятие № _____

Гимнастика: « _____ »

тема практического занятия

На практическом занятии по гимнастике я выполнил (-а) следующие общеразвивающие и специальные упражнения:

_____ (перечисления)

Самостоятельно (с использованием интерактивных технологий) освоил (-а) следующие технические элементы на (брусьях разновысоких, бревне гимнастическом, перекладине высокой / низкой). Выполнил (-а) опорный прыжок через козла / коня и вольные упражнения с элементами акробатики на матах гимнастических:

_____ (перечисления)

В процессе выполнения учебных заданий у меня возникли следующие трудности в понимании и исполнении следующих физических упражнений и технических элементов / приёмов на спортивных снарядах:

_____ (перечисления)

В конце самостоятельного практического занятия по гимнастике я выполнил (-а) следующие восстановительные упражнения:

_____ (перечисления)

В промежутке между практическими занятиями, согласно учебного расписания я выполнил (-а) следующее домашнее задание:

_____ (перечисления, с указанием результатов своей деятельности)

ФОТО- и ВИДЕО- материалы, раскрывающие мои достижения в ходе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на данном практическом занятии:

Горловский
Медицинский
Колледж

hmc.dn@mail.ru

**Демонстрация
отдельных элементов гимнастических упражнений
(личные фото и видеоматериалы студента):
7.1. кувырки**

Labor omnia vincit improbus !

**Горловский
Медицинский
Колледж**

1961



hmc.dn@mail.ru

**Демонстрация
отдельных элементов гимнастических упражнений
(личные фото и видеоматериалы студента):**

7.2. стойки и упоры

Labor omnia vincit improbus !

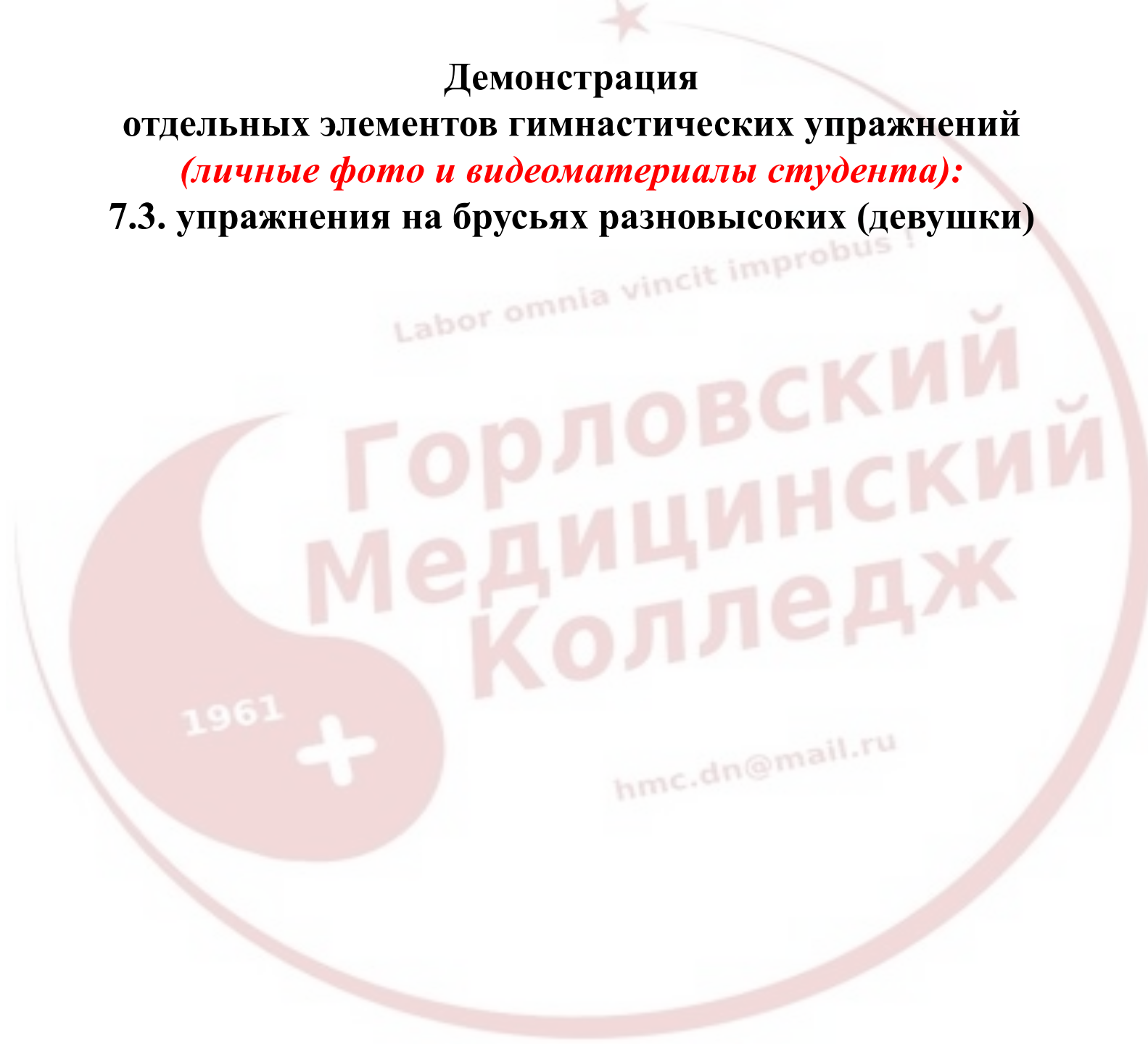
Горловский
Медицинский
Колледж

1961



hmc.dn@mail.ru

**Демонстрация
отдельных элементов гимнастических упражнений
(личные фото и видеоматериалы студента):
7.3. упражнения на брусьях разновысоких (девушки)**



**Демонстрация
отдельных элементов гимнастических упражнений
(личные фото и видеоматериалы студента):**

7.4. упражнения на перекладине низкой (девушки) / высокой (юноши)



**Демонстрация
отдельных элементов гимнастических упражнений
(личные фото и видеоматериалы студента):
7.5. опорные прыжки через козла / коня**

Labor omnia vincit improbus !

Горловский
Медицинский
Колледж

1961



hmc.dn@mail.ru

**Демонстрация
отдельных элементов гимнастических упражнений
(личные фото и видеоматериалы студента):
7.6. упражнения на бревне гимнастическом**

Labor omnia vincit improbus !

Горловский
Медицинский
Колледж

1961

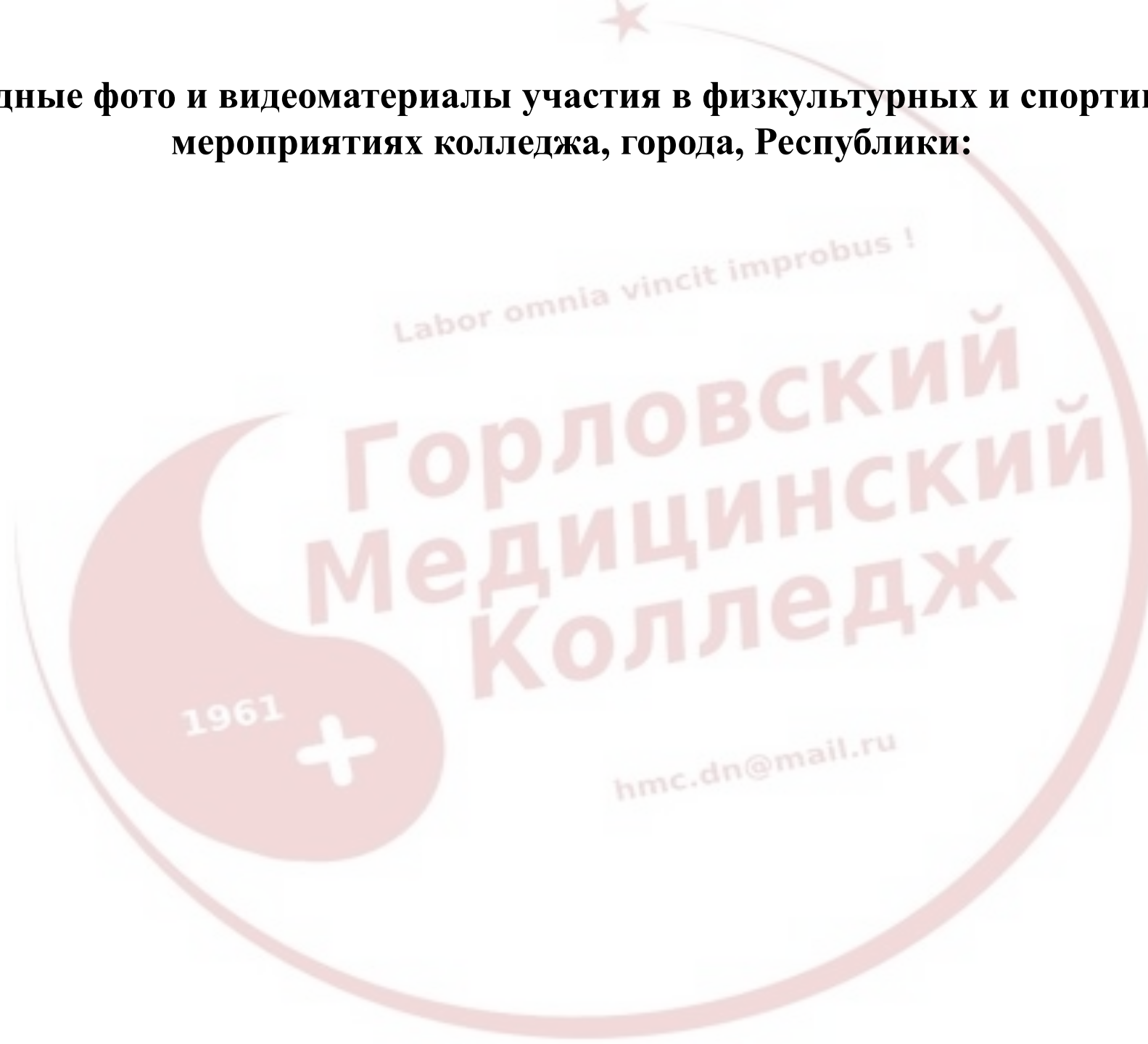


hmc.dn@mail.ru

8. Участие в соревнованиях по программе Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики (ГФСК «ГТО» ДНР)

| ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ | ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ | 1 курс | | | | 2 курс | | | | 3 курс | | | | Средние показатели | | |
|--|--|--------|---|--------|---|---------|---|--------|---|--------|---|--------|---|-----------------------|---|--|
| | | I сем | | II сем | | III сем | | IV сем | | V сем | | VI сем | | рез. | б | |
| | | рез. | б | рез. | б | рез. | б | рез. | б | рез. | б | рез. | б | | | |
| ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СКОРОСТНЫЕ | Бег на 60м (сек) | | | | | | | | | | | | | | | |
| СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ (два теста из трех) | Прыжок в длину с места (см) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Метание гранаты (м) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Поднимание туловища за 1 мин | | | | | | | | | | | | | | | |
| СИЛОВЫЕ (один тест из трех) | Подтягивание (раз) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сгибание и разгибание рук | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рывок гири 16кг (раз) | | | | | | | | | | | | | | | |
| КООРДИНАЦИЯ | Челночный бег 4х9м (сек) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Велосипедный кросс, (шоссе) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Бег на 1000 м (мин., сек) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кросс по пересеченной местности | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГИБКОСТЬ | Наклон вперед (см) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРИКЛАДНЫЕ НАВЫКИ | Стрельба (5 выстр.) из м/к винтовки лежа с 25 м (очки) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРИКЛАДНЫЕ НАВЫКИ | Плавание на 50 м (мин., сек) | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАБРАННОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ | | | | | | | | | | | | | | | | |

Лично-командные фото и видеоматериалы участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях колледжа, города, Республики:



**10. Участие в работе физкультурно-спортивных
и военно-патриотических секциях и клубах колледжа, города, Республики:**

| № П / П | Физкультурно- спортивные секции колледжа | Физкультурно- спортивные секции и клубы города, Республики | Военно- патриотические секции и клубы города, Республики | Участие в соревнованиях (место, сроки) | Присвоенные разряды, звания |
|----------------------------|---|---|---|---|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Личные фото и видеоматериалы участия в работе физкультурно-спортивных и военно-патриотических секциях и клубах колледжа, города, Республики

