

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 4х9 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)

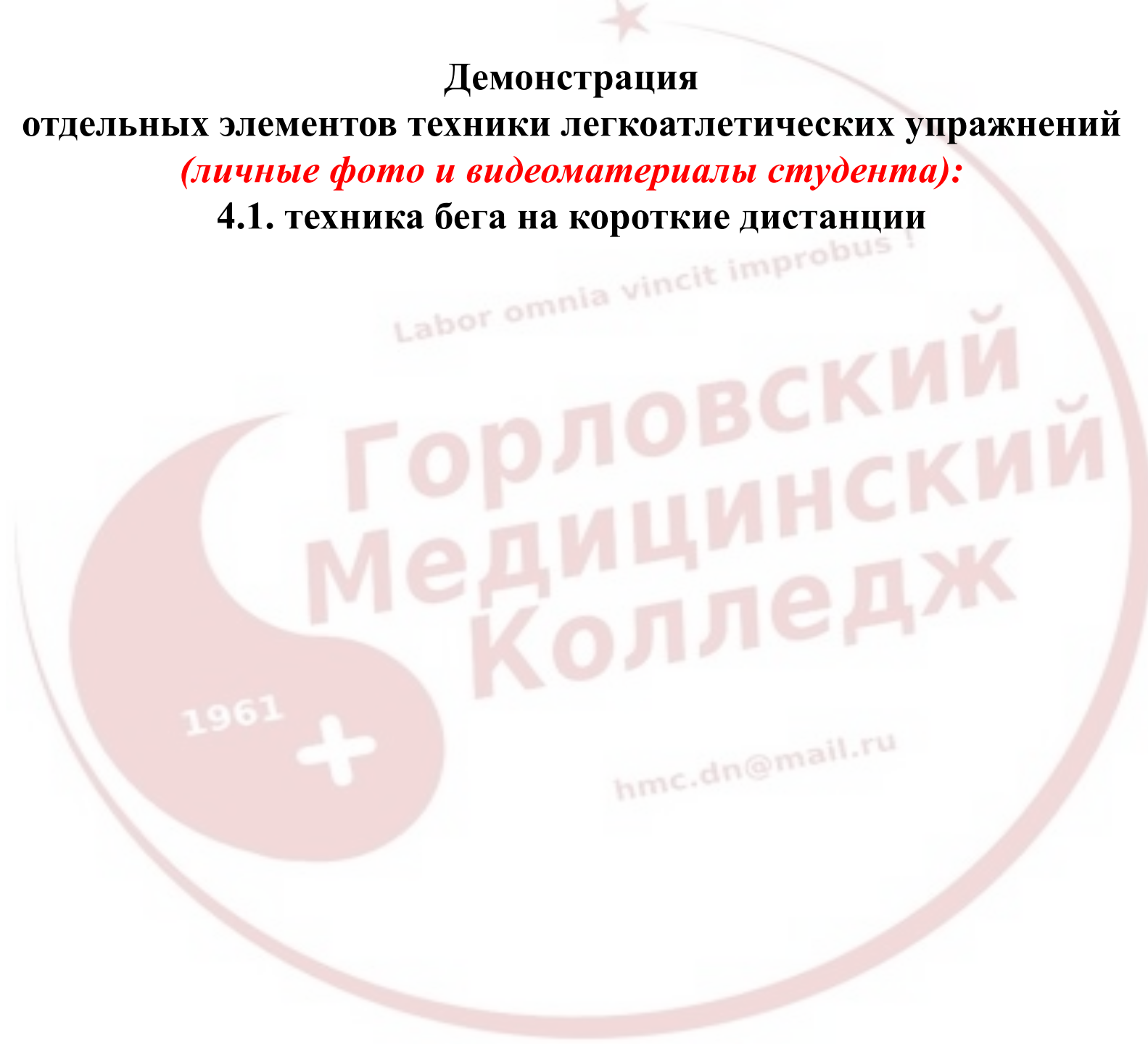
ФОТО- и ВИДЕО- материалы, раскрывающие мои достижения в ходе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на данном практическом занятии:

Горловский  
Медицинский  
Колледж

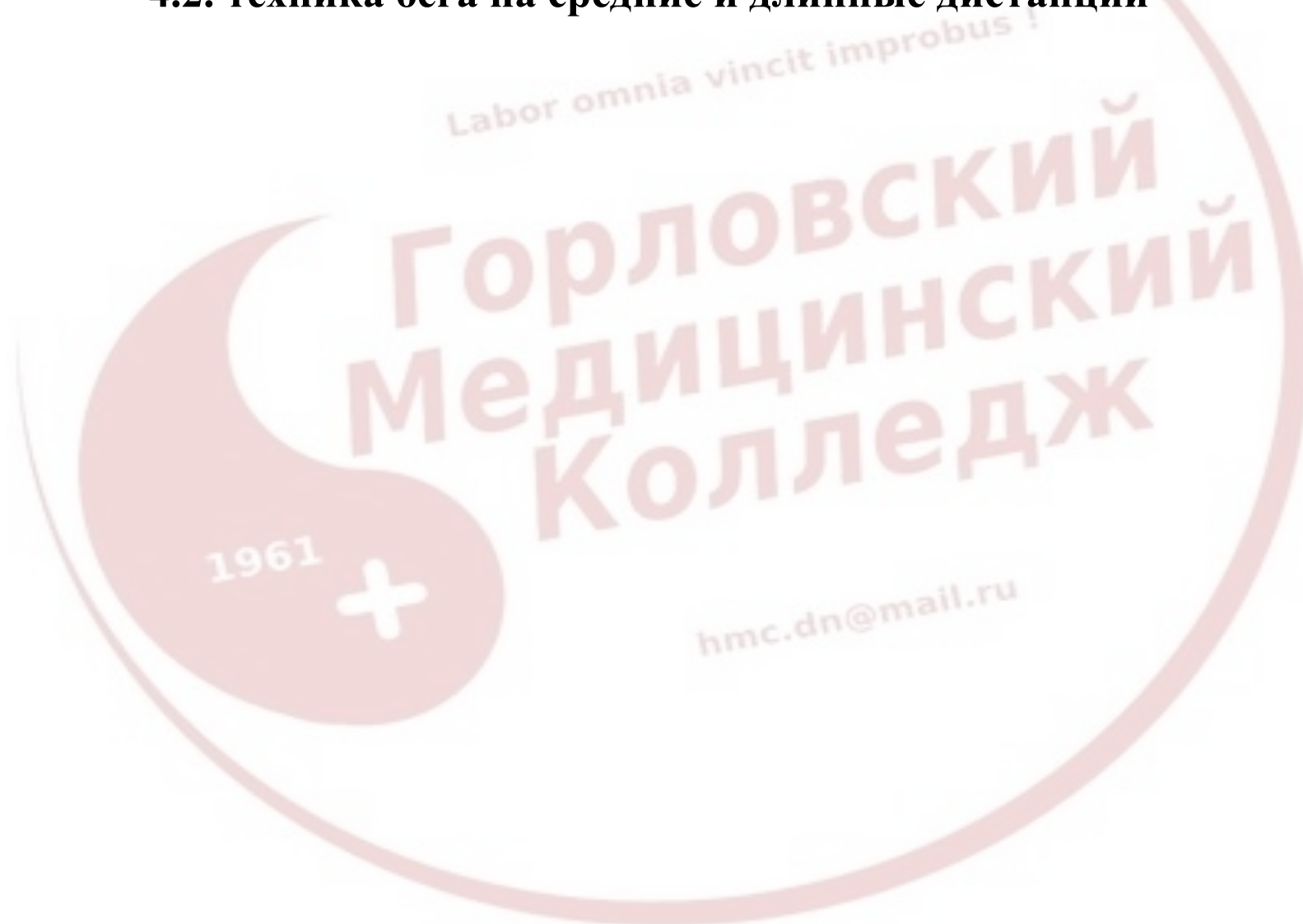
hmc.dn@mail.ru

**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 !

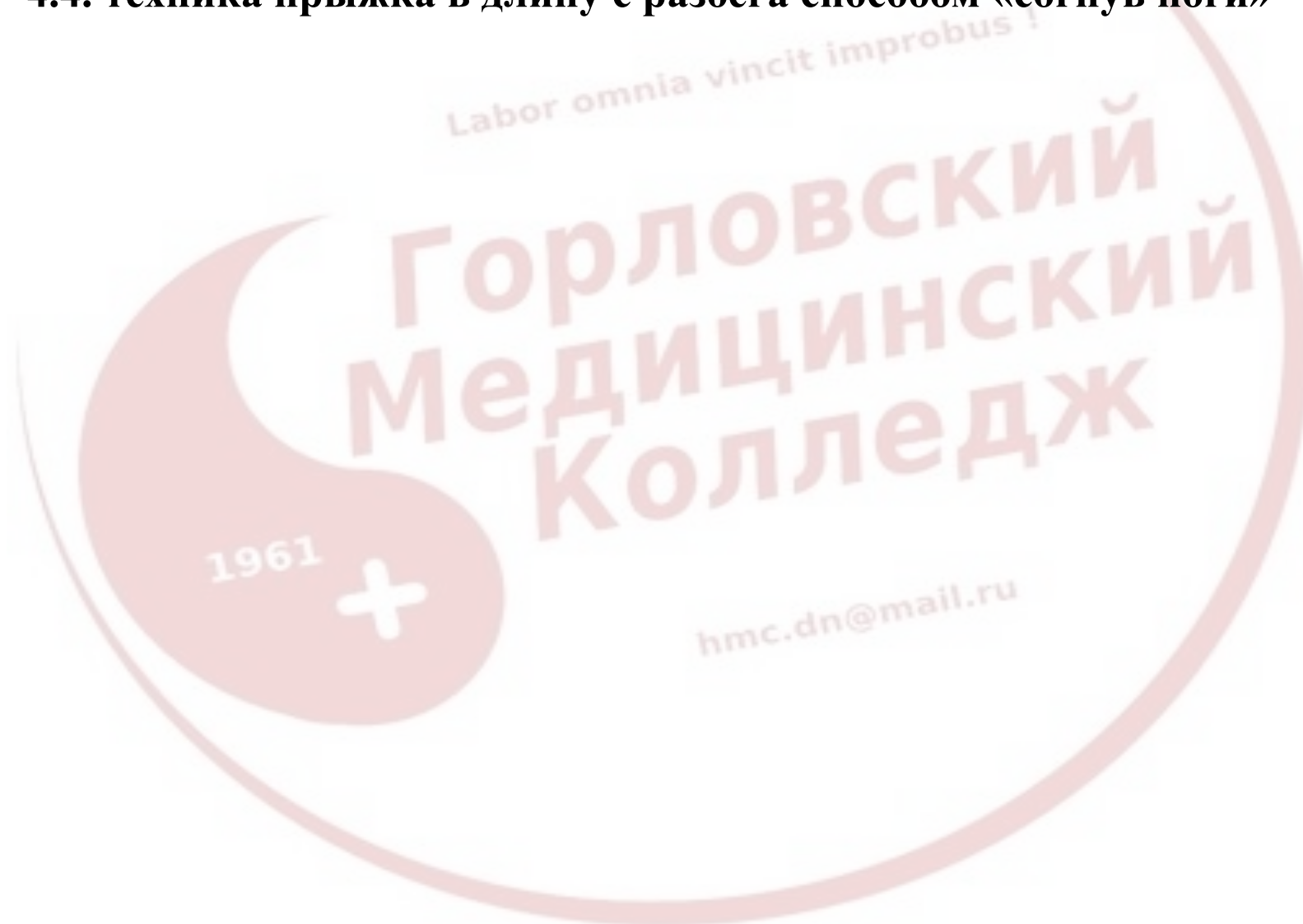
Горловский  
Медицинский  
Колледж

1961



[hmc.dn@mail.ru](mailto: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

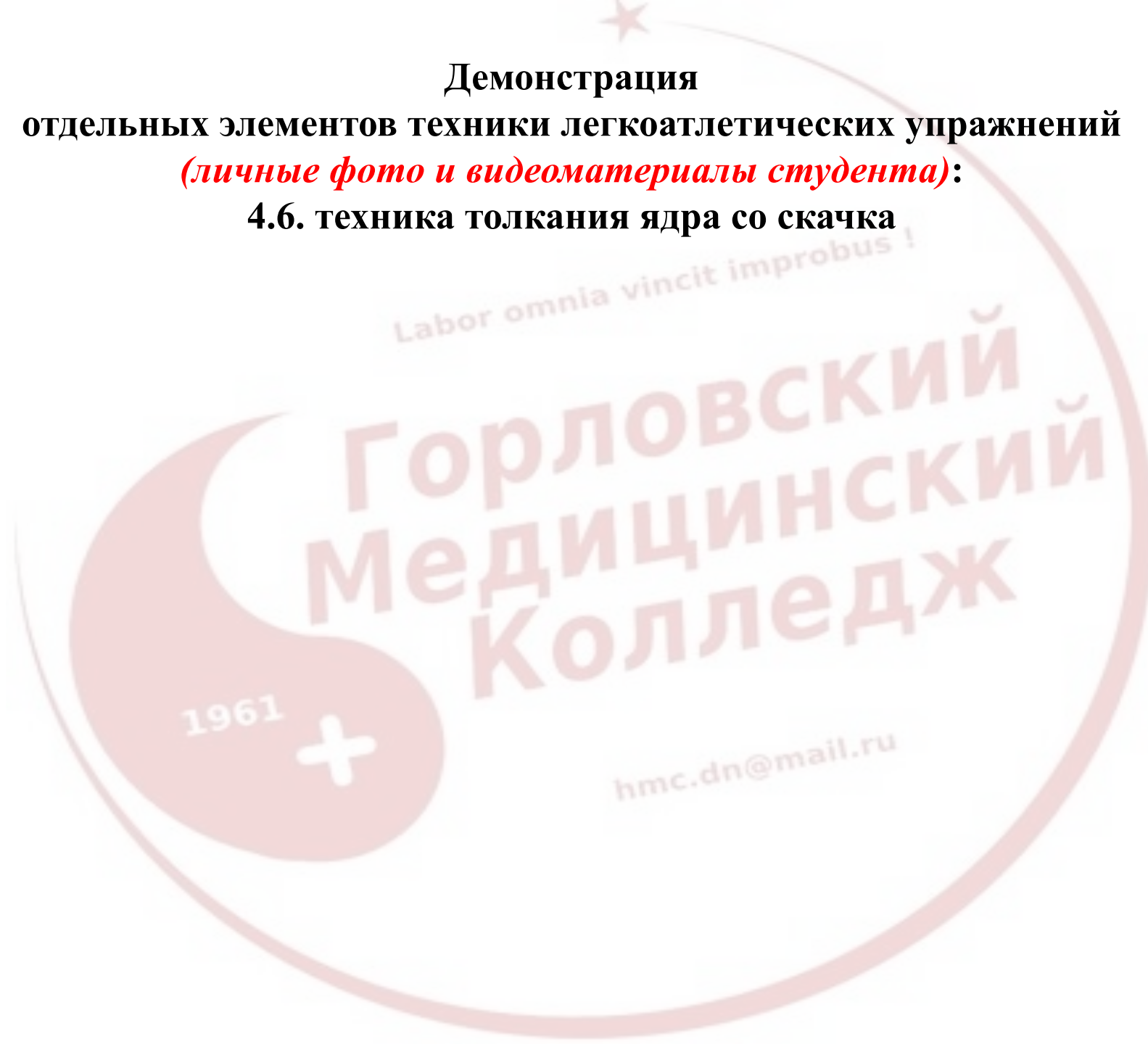
1961



[hmc.dn@mail.ru](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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**

Labor omnia vincit improbus !

**Горловский  
Медицинский  
Колледж**

1961



[hmc.dn@mail.ru](mailto:hmc.dn@mail.ru)



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

Labor omnia vincit improbus !

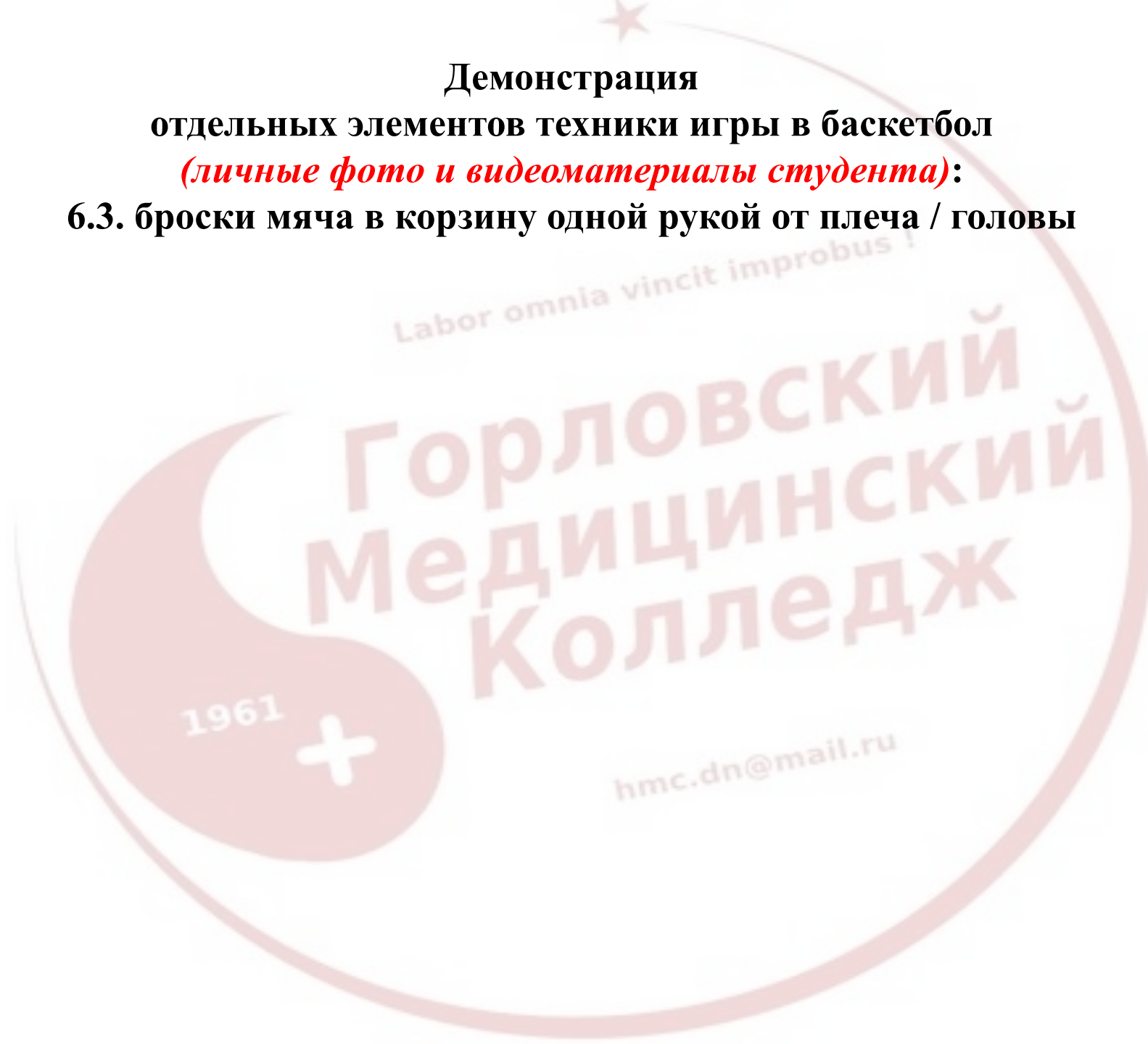
Горловский  
Медицинский  
Колледж

1961



[hmc.dn@mail.ru](mailto: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**



**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 (брусках 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](mailto: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

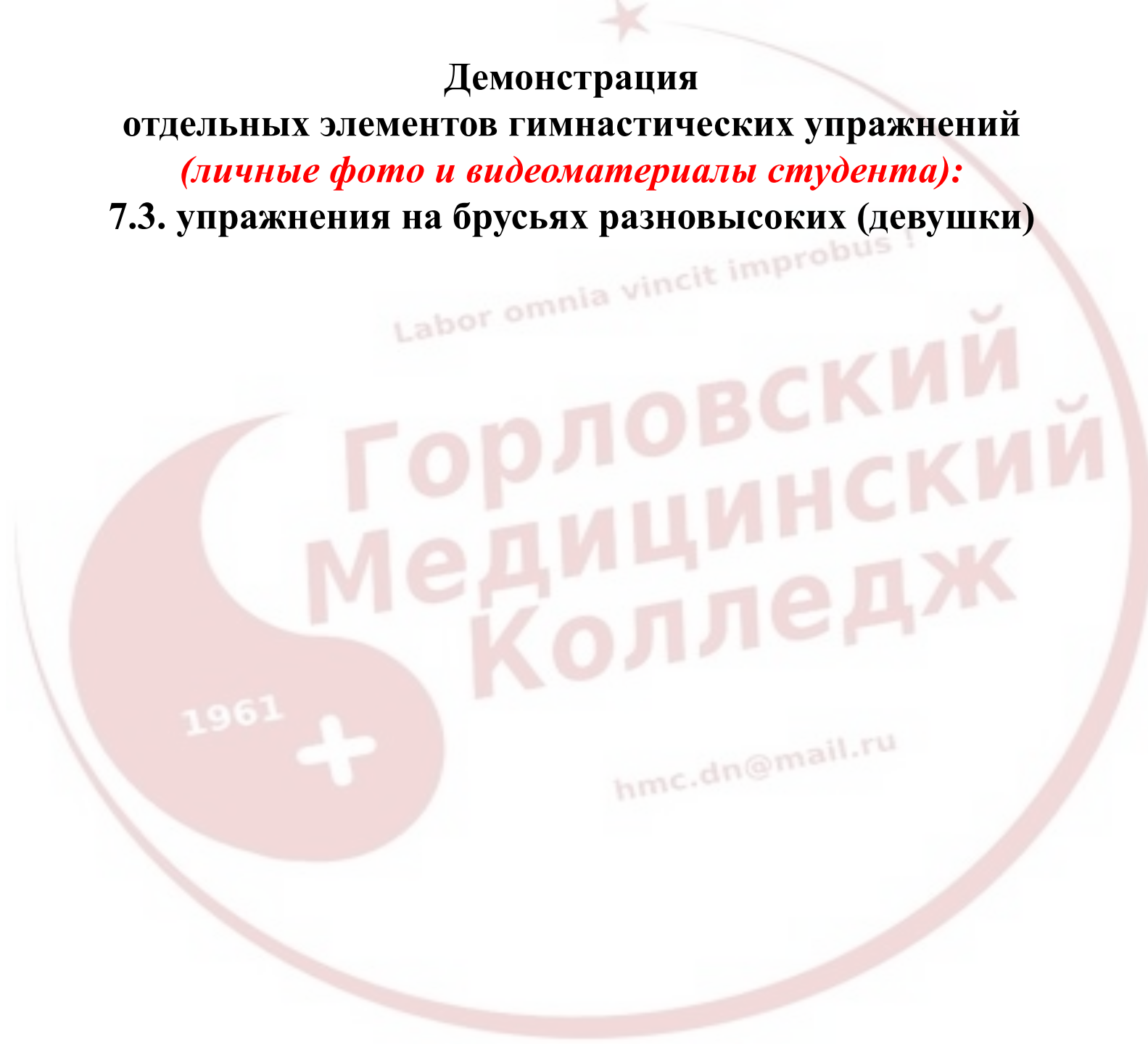
1961



[hmc.dn@mail.ru](mailto: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](mailto: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

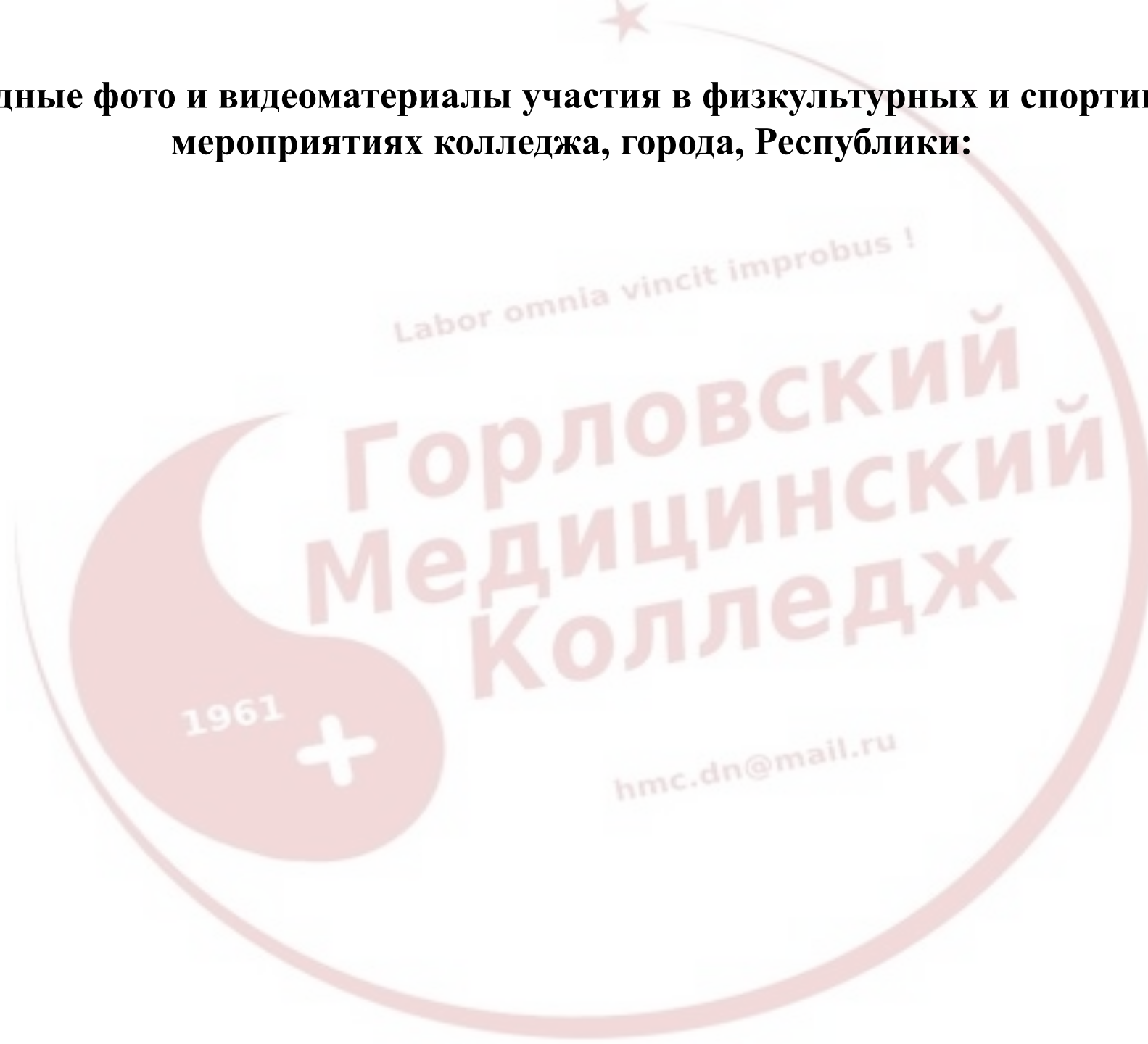


[hmc.dn@mail.ru](mailto:hmc.dn@mail.ru)





**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:**

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



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

