#### 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

# 1. Антропометрические данные (измеряются в начале (н) и конце (к) каждого учебного семестра):

No						K	Зурсь	л / се	емест	ры			
<b>П</b> /	Антропометрическ		1	курс			2	курс			3	курс	
$\Pi$	ие данные	I c	ем.	II d	сем.	III	сем.	IV	сем.	Vo	ем.	VI	сем.
111		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1	Bec,												
	кг., гр.												
2	Рост,												
	CM.												
3	Длина окружности грудной												
	клетки, см.												
4	Длина окружности в талии,												
	CM.												
5	Длина окружности бицепса												
	(лев./прав.), см.												
6	Длина окружности в												
	бёдрах, см.												

# 2. Мониторинг физического развития (функциональные пробы):

No	Функциональные						Кур	сы / сем	естры					
П /		ные		1 к	ypc				ypc			3 к	cypc	
П	пробы		]	сем.		II сем.	II	I сем.	IV	сем.	V	сем.	V]	I сем.
			резул.	ИТОГ	резул.	ИТОГ	резул.	ИТОГ	резул.	ИТОГ	резул.	ИТОГ	резул.	ИТОГ
1	Руфье	P1												
		P2												
		Р3												
2	Штанге	Отл.												
		Xop.												
		Сред												
		Плох												
3	Кетле	Рост												
		Bec												
4	Робинсона	ЧСС												
		АД												
5	Шаповалова I	Рост												
		Bec												
		Накл.												

# 3. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности

		БД ОХ	УД.07 Физ	вическая культур	a
Видн	ы тестирований	«осенний се	местр»	«весенний се	местр»
		результат	балл	результат	балл
Бег 30 м, с	ек.				
Прыжок в	з длину, см.				
Пресс за 3	0 сек., раз				
Бег 500 (Д мин., сек.	() / 1000 (Ю),				
Сила	подтягивание, раз				
Chila	«отжимания», раз				
Гибкость					
Челночны	ій бег 4х9 м				

# 4. Разделы программы (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика): $- ЛЕГКАЯ \ ATЛЕТИКА -$

									k	Сонтр	ОЛЫ	ные т	гесть	и н	ормат	ивы								
Ку	pc	j	Гладка	ий и кро	ССОВ	ый б	ег на	и кор								анции		. Прыж	ки в	Прь	ижки	Тожи		a a no
	,	30.	M	60 м	!	100	) м	300	9 м	500	9 м	100	90 м	150	00 м		(Д) / ( <b>Ю</b> )	длин мес	ıу с		ілину збега	Толка	іние з	ядра
	ме	результ	балл	результ	бал	рез	бал	рез	бал	рез	бал	рез	бал	рез	балл	рез	балл	результ	бал	рез	бал	техн	рез	бал
1	r <b>p</b> I																							
ку <u>г</u> с	сем. II																							
	сем.																							
	Динам.																							
2 кур	III сем																							
c	IV cem.																							
	Динам.																							
3 кур	V сем.																							
c	VI cem.																							
	Динам.																							

#### Практическое занятие №

Лёгкая	атлетика:	<b>&lt;</b>

тема практического занятия

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

(перечисления)

Самостоятельно (с использованием интерактивных технологий) освоил (-a) 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:

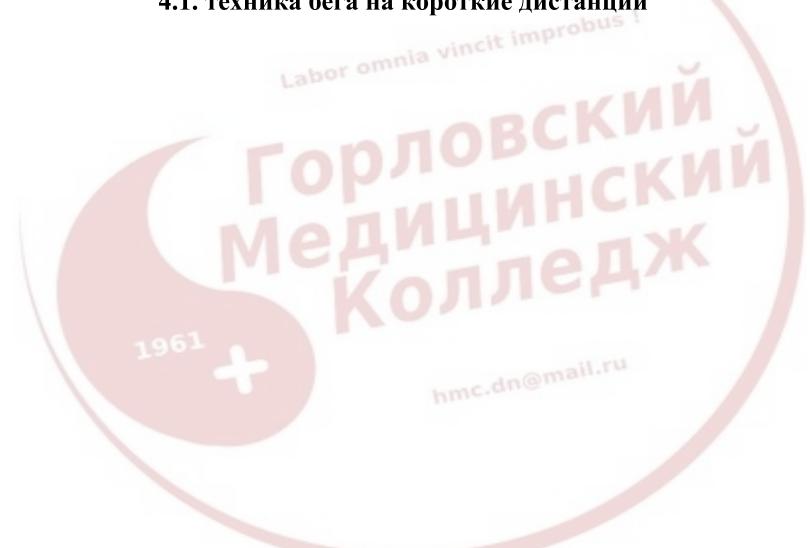
(перечисления, с указанием результатов своей деятельности)

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

отдельных элементов техники легкоатлетических упражнений

(личные фото и видеоматериалы студента):

4.1. техника бега на короткие дистанции



отдельных элементов техники легкоатлетических упражнений

(личные фото и видеоматериалы студента):

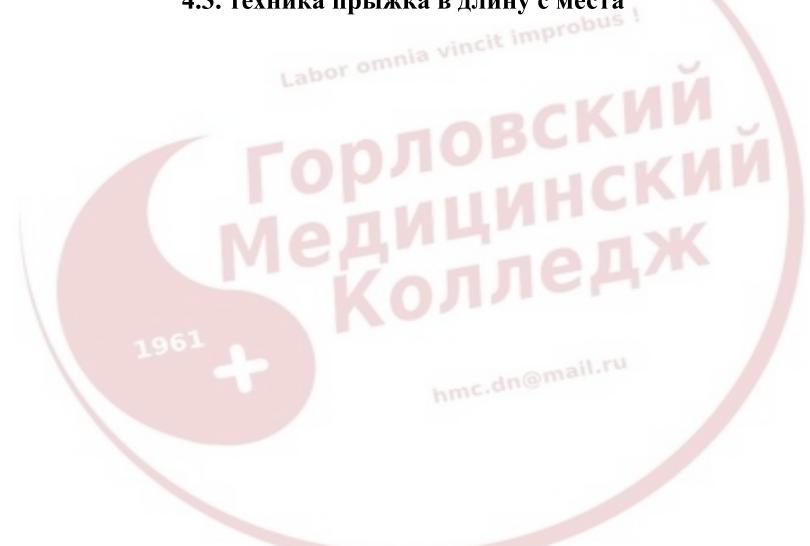
4.2. техника бега на средние и длинные дистанции



отдельных элементов техники легкоатлетических упражнений

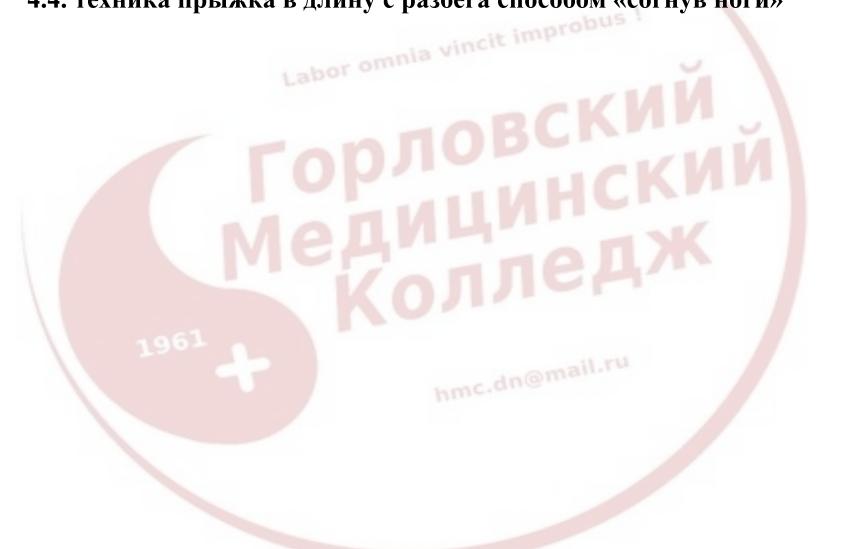
(личные фото и видеоматериалы студента):

4.3. техника прыжка в длину с места



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

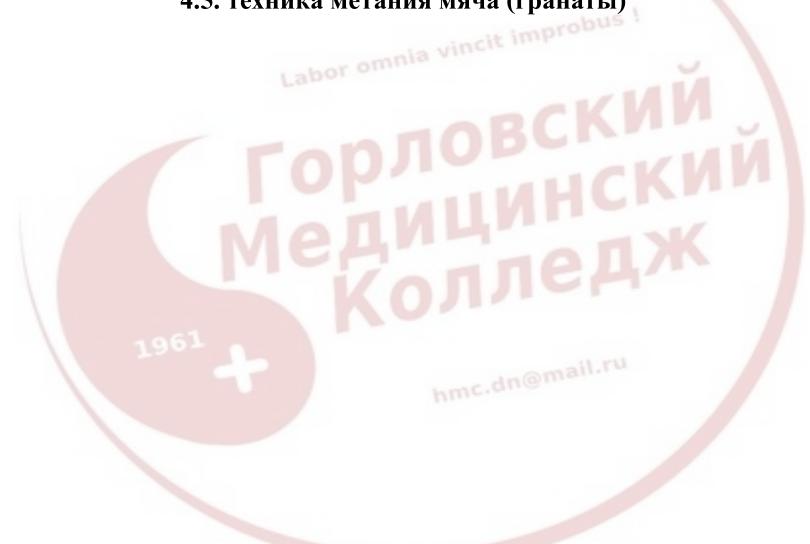
4.4. техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»



отдельных элементов техники легкоатлетических упражнений

(личные фото и видеоматериалы студента):

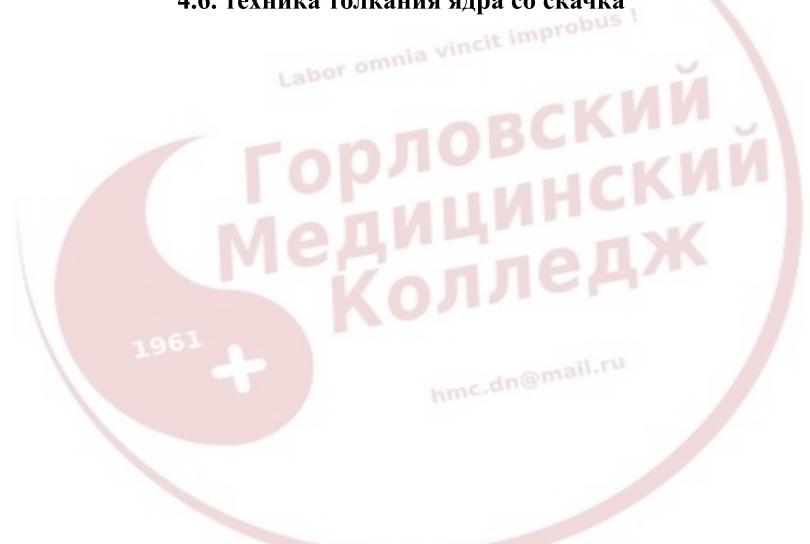
4.5. техника метания мяча (гранаты)



отдельных элементов техники легкоатлетических упражнений

(личные фото и видеоматериалы студента):

4.6. техника толкания ядра со скачка



# 5. Разделы программы (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика): -BOЛЕЙБОЛ —

		Контрольные тесты и нормативы																									
										Кон	тро	льнь	ле те	сты	и но	рмат	ивы										
<b>Ку</b> ]	pc	Челноч бег 4х		Пе		и в парах, раз		По		индиви аз	ід.,	(ни	жних)	х верхі подач	на			г пода ально)		сетку	/ из зо	точн. н 2, 3,	4 (в			перед ід.), р	
,				верхн	RRI	нжин	RR	жин	ккня	верх	<b>К</b> НЯЯ	верх		пред. з ниж		верх		ниж	н	верх		ную зо ниж	- '	нижі		вер	
		результ.	б	результ.	б	результ.	б	рез	б	рез	б	pe3.	б	рез	б	рез	б	рез.	б	pe3	б	рез	б	рез	б	рез	б
cen	1e	Fire		r		F		r		r		P		r		r		P		<b>r</b>		P		r		<b>P</b>	
ст	p																										
1	I																										
ку	сем.																										
pc	II																										
	сем.																										
	Динам.																										
2	III cem																										
ку	IV																										
pc	сем.																										
	Динам.																										
3	V																										
	сем.																										
КУ	VI																										
pc	сем.																										
	Динам.																										

#### 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:

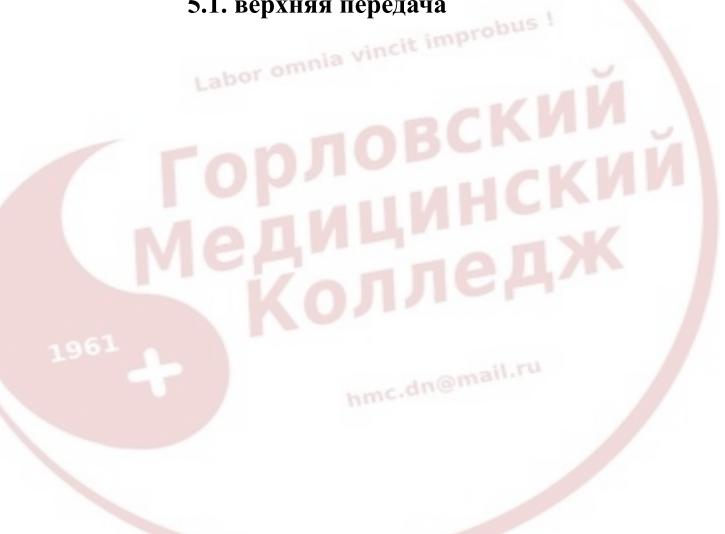
(перечисления, с указанием результатов своей деятельности)

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

Демонстрация отдельных элементов техники игры в волейбол

(личные фото и видеоматериалы студента):

5.1. верхняя передача



**Демонстрация** отдельных элементов техники игры в волейбол

(личные фото и видеоматериалы студента): 5.2. нижняя передача





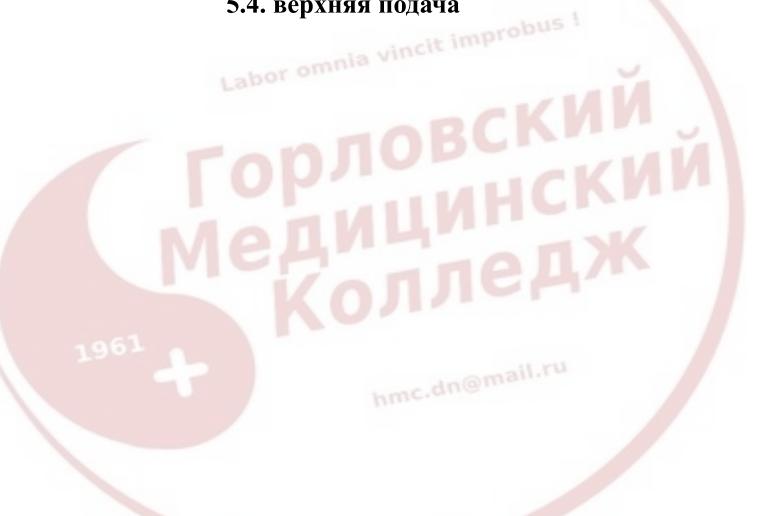
(личные фото и видеоматериалы студента):

5.3. нижняя прямая / боковая подача





(личные фото и видеоматериалы студента): 5.4. верхняя подача



**Демонстрация** отдельных элементов техники игры в волейбол

(личные фото и видеоматериалы студента): 5.5. прямой нападающий удар



# **Демонстрация** отдельных элементов техники игры в волейбол

(личные фото и видеоматериалы студента):

5.6. блокирование Labor omnia vincit improbus! Горловский едицинский едидинедж Колледж 5.7. Демонстрация жестов судей в волейболе и их описание (личные фото и видеоматериалы студента):



# 6. Разделы программы (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика): - EACKETEOJ —

								IC					
								Контрольные	тесты	и нормативы			
1	Kypc	10 штрафн	ILIY		3	точки по 3	5 брос	СКОВ		10 бросков способом (2 дистанции 4	2 x 5) c	Броски г посл	
	семе	броско								равном расс между 5 то	тоянии	ведения і шага (с 5	
	стр			короп	пкая	среді	НЯЯ	длинг	ная	мсжду 5 10	чками	(v c	, p
	•	результ	бал	результ	бал	результ	бал	результ.	бал	результ.	бал	результ	бал
1 кур	I сем.												
c	II сем.												
	Динам.												
2 кур	III cem												
c	IV ceм.												
	Динам.												
3 кур	V cem.												
c	VI cem.												
	Динам.												

#### Практическое занятие №

Баскетбол: «	)

тема практического занятия

олледж

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:

## Демонстрация отдельных элементов техники игры в баскетбол

(личные фото и видеоматериалы студента):

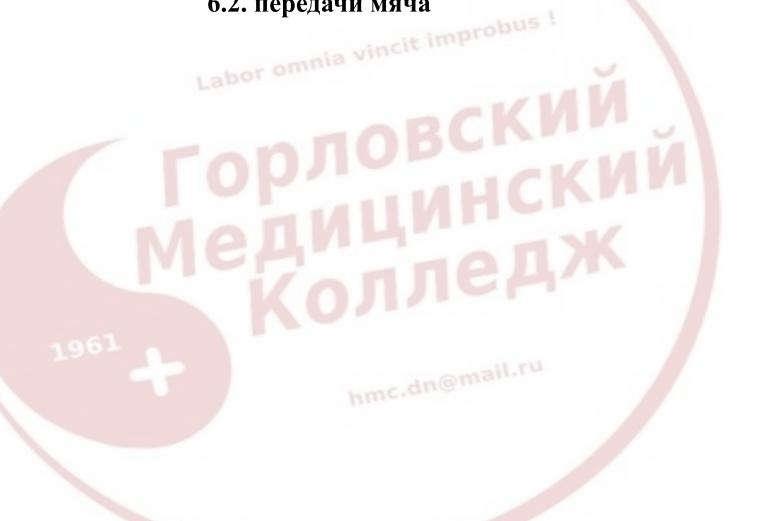
6.1. ведение мяча



## Демонстрация отдельных элементов техники игры в баскетбол

(личные фото и видеоматериалы студента):

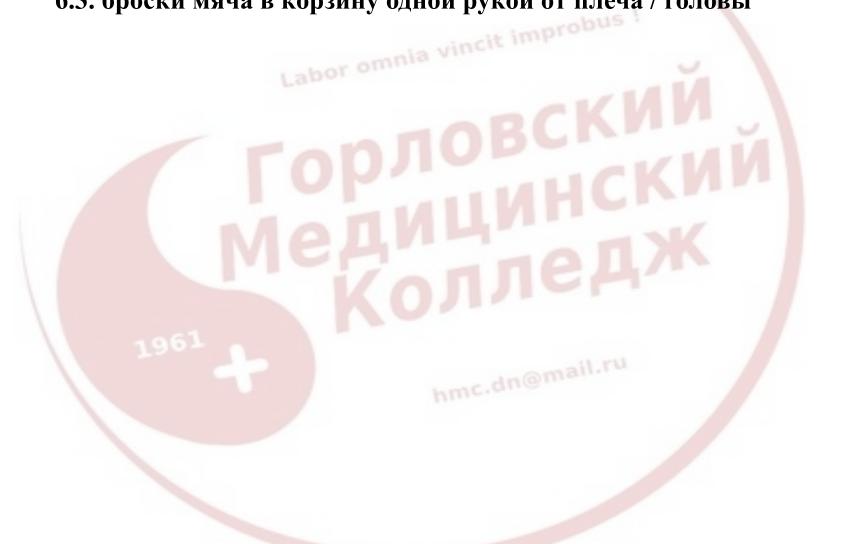
6.2. передачи мяча



отдельных элементов техники игры в баскетбол

(личные фото и видеоматериалы студента):

6.3. броски мяча в корзину одной рукой от плеча / головы



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):



### 7. Разделы программы (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика): — ГИМНАСТИКА —

					Конт	грольны	іе тесть	і и норм	ативы										
	К у р с , с е м	кув вперед	ырки н а з а д	«полёт - кувыр ок»	Стойк а .на	Вольн ые упражн ения	Опор ный	Брусь я разно высок ие	Брев но гимн	Подтя на пе ди	ие рекла- не,		еклади- висе ка.,	разги рук в ле	иние и бание упоре жа аз)	впер исход полох сидя н	слон ед из цного кения а полу м.)	тулов	ъем . в сед ) сек.
	е с т р	бал	бал	бал	бал	бал	бал	бал	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
1 ку ре	COM.																		
2 ку ро	001.11.																		
3 Ky	VI																		
	Динам.																		

#### Практическое занятие №

**>>** 

тема практического занятия

(олледж

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:

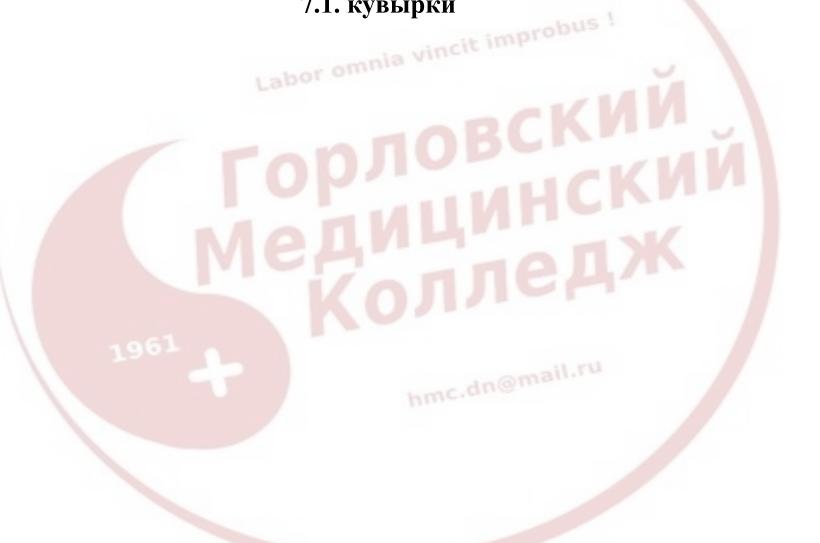
(перечисления, с указанием результатов своей деятельности)

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

## Демонстрация отдельных элементов гимнастических упражнений

(личные фото и видеоматериалы студента):

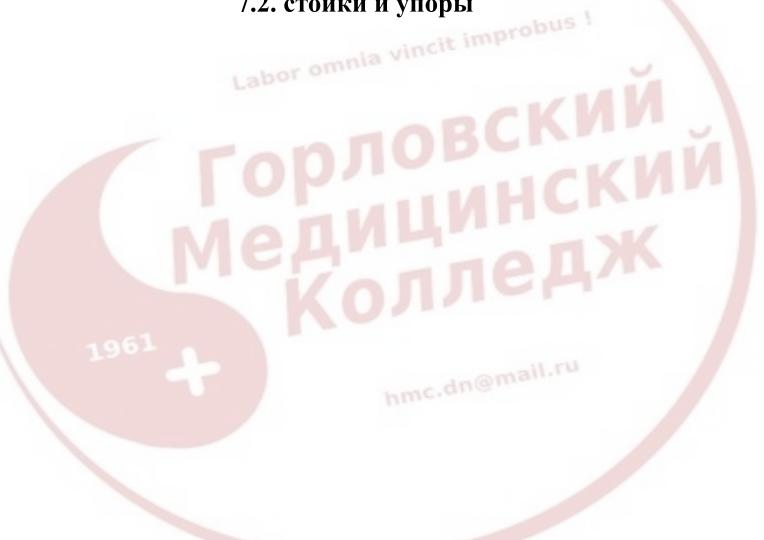
7.1. кувырки



## Демонстрация отдельных элементов гимнастических упражнений

(личные фото и видеоматериалы студента):

7.2. стойки и упоры





отдельных элементов гимнастических упражнений

(личные фото и видеоматериалы студента):

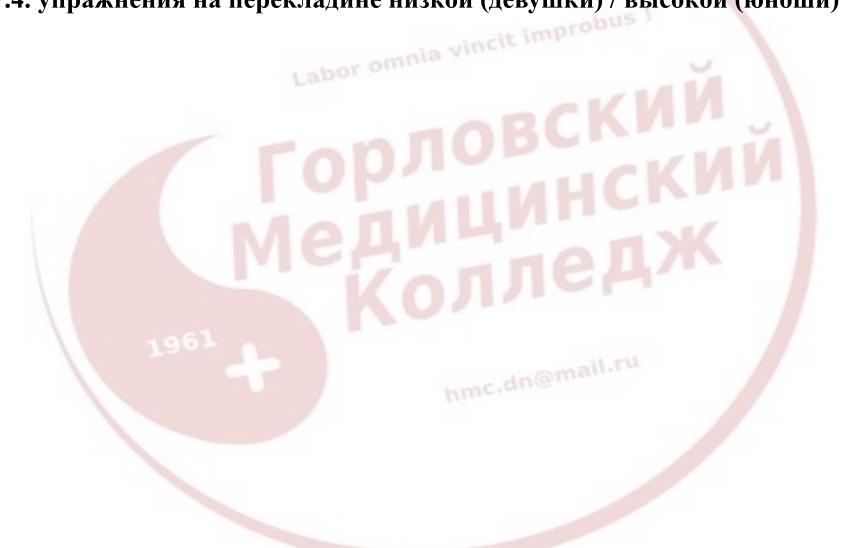
7.3. упражнения на брусьях разновысоких (девушки)



отдельных элементов гимнастических упражнений

(личные фото и видеоматериалы студента):

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





отдельных элементов гимнастических упражнений

(личные фото и видеоматериалы студента):

7.5. опорные прыжки через козла / коня





отдельных элементов гимнастических упражнений

(личные фото и видеоматериалы студента):

7.6. упражнения на бревне гимнастическом



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

WHOMIECKHE			1 к	ypc			2 ку	ypc			3 н	курс		Среді	ние
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА,	виды испытмний	I c	ем	II c	ем	III d			сем	V	сем		сем	показа	
двигательные		рез.	б	рез.	б	рез.	б	рез.	б	рез.	б	рез.	б	рез.	б
УМЕНИЯ И НАВЫКИ															
	ЫЕ ИСПЫТАНИЯ														
СКОРОСТНЫЕ	Бег на 60м (сек)														
	Прыжок в длину с места (см)														
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	Метание гранаты (м)														
(два теста из трех)	Поднимание														
	туловища за 1 мин														
СИЛОВЫЕ	Подтягивание (раз)														
(один тест из трех)	Сгибание и														
	разгибание рук Рывок гири 16кг (раз)														
MOODINIA	- · ·														
КООРДИНАЦИЯ	Челночный бег 4х9м (сек)														
	Велосипедный кросс, (шоссе)														
выносливость	Бег на 1000 м														
	(мин., сек)														
	Кросс по пересеченной местности														
ИСПЫТАНИЯ	Н 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 КОЛІ	ИЧЕСТВО БАЛЛОВ														

## 9. Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях колледжа, города, Республики:

<b>№</b> п / п	Вид / название спортивно-массовых мероприятий (внутренние, городские, зональные, Республиканские)	Место и сроки проведения	Личные / командные результаты выступлений	Примечания

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>№</b> П / П	Физкультурно- спортивные секции колледжа	Физкультурно- спортивные секции и клубы города, Республики	Военно- патриотические секции и клубы города, Республики	(место, споки)	Присвоенные разряды, звания

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

