



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ «СППК»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

**ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для студентов, обучающихся по профессии  
(углубленный уровень)

54.01.20 Графический дизайнер  
(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по профессии  
среднего профессионального образования

<b>код</b>	<b>наименование профессии</b>
54.01.20	Графический дизайнер

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

**Разработчики**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Шахватова Елена Васильевна	первая категория	преподаватель

*[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]*

<input type="text" value="20"/> [число]	<input type="text" value="апреля"/> [месяц]	<input type="text" value="2022"/> [год]
--	--	--

*[дата представления на экспертизу]*

**Рекомендована**

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «25» апреля 2022 г.

**Рассмотрена**

научно-методическим советом ГПОУ

«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Протокол № 3 от «27» мая 2022 г.

## Содержание

<b>1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>6</b>
<b>3. Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>16</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>19</b>

# 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

## ОП. 07 Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по профессии  [код]  
укрупненной группы профессий  [код]  [наименование профессии полностью]  
 [наименование профессии полностью]

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации профессии  [код]  [наименование профессии полностью]  
в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки  [код]  [наименование профессии полностью]  
в рамках специальности СПО  [код]  [наименование профессии полностью]

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ   
в вариативную часть циклов ППССЗ

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1.   
2.

В результате изучения дисциплины

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
<b>Общие компетенции</b>	
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК 1.1	Осуществлять сбор, систематизацию и анализ данных необходимых для разработки технического задания дизайн-продукта
ПК 4.1	Анализировать современные тенденции в области графического дизайна для их адаптации и использования в своей профессиональной деятельности
ПК 4.3	Разрабатывать предложения по использованию новых технологий в целях повышения качества создания дизайн-продуктов и обслуживания заказчиков

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

всего часов  в том числе

максимальной учебной нагрузки обучающегося  часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося  часов,

самостоятельной работы обучающегося  часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	156
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:		
2.1	Лекции	2
2.2	Семинарские и практические работы	142
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
в том числе:		
	подготовка сообщений, работа с учебной и специальной литературой;	
	написание докладов, рефератов, глоссариев;	
	создание презентаций по изученной теме, кроссвордов;	
	составление комплекса общеразвивающих упражнений;	
	составление карточки по подвижным играм;	
	составление комплекса подводящих упражнений по изучаемой теме;	
	составление комплексов производственной гимнастики;	
	изучение правил спортивных игр и судейства	
	работа с использованием дневника самоконтроля по оценке и улучшению уровня физического развития, самостоятельные занятия в свете ведения ЗОЖ .	
	Итоговая аттестация в форме	зачет 5,6,7 семестр, дифференцированный зачет 8 семестр
	Итого	156

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОП.07 Физическая культура

#### Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
<b>Раздел 1.</b>	<b>Техника безопасности на уроках физической культуры</b>	<b>1,20</b>		ОК.1 ОК.3 ОК.4 ОК.6 ОК.7 ПК 1.1 ПК 4.1 ПК 4.3
<b>Тема 1.1.</b>	Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике	0,10		
Лекции				
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
<b>2</b>	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка.		1	
<b>3</b>	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
<b>Тема 1.2.</b>	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	0,10		
Лекции				
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улице.		1	
<b>2</b>	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1	
<b>3</b>	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
<b>Тема 1.3.</b>	Техника безопасности на уроках по спортивным играм	0,10		
Лекции				
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
<b>2</b>	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1	
<b>3</b>	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
<b>Тема 1.4.</b>	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	0,10		
Лекции				
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общие требования безопасности на уроках по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме на улице.		1	
<b>2</b>	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на лыжной трассе и после окончания занятий, подготовка и уборка		1	

	инвентаря, соблюдение дистанции.			
<b>3</b>	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
<b>Тема 1.5.</b>		Техника безопасности на уроках по новым видам спорта	0,10	
Лекции				
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общие требования безопасности на уроках по новым видам спорта, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
<b>2</b>	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря.		1	
<b>3</b>	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
<b>Тема 1.6.</b>		Техника безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию	0,10	
Лекции				
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общие требования безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию.		1	
<b>2</b>	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, лесопарковой зоне и после окончания занятий.		1	
<b>3</b>	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.		1	
<b>Тема 1.7.</b>		Техника безопасности на уроках по общей физической подготовке	0,10	
Лекции				
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общие требования безопасности при занятиях по общей физической подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
<b>2</b>	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в тренажерном зале, на улице и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции и страховки.		1	
<b>3</b>	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
<b>Тема 1.8.</b>		Техника безопасности на уроках по подвижным играм	0,10	
Лекции				
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общие требования безопасности на уроках по подвижным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зал и на улицу.		1	
<b>2</b>	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале, парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1	
<b>3</b>	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
<b>Раздел 2.</b>		<b>Физическая культура в жизни человека</b>	<b>0,40</b>	
<b>Тема 2.1.</b>		Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	0,10	
Лекции				
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое		1	ОК.1 ОК.3 ОК.4 ОК.6 ОК.7 ПК 1.1



	воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация; физическое развитие; физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.			ПК 4.1 ПК 4.3
<b>2</b>	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.		1	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 2.2.</b>		Основы здорового образа жизни	0,10	
Лекции				
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка		1	
<b>2</b>	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации		1	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 2.3.</b>		Основы физической и спортивной подготовки	0,10	
Лекции				
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объем и интенсивность; разминка и вработка		1	
<b>2</b>	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, средства, методы, принципы. Контроль эффективности тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Структура и характеристика ее циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс		1	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 2.4.</b>		Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями и спортом	0,10	
Лекции				
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние		1	
<b>2</b>	Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности		1	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Раздел 3.</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	ОК.1
<b>Тема 3.1.</b>		Строевые и общеразвивающие упражнения	3	ОК.3
Содержание учебного материала				ОК.4
Семинарские и		Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее	2	2
				ОК.6

практические занятия	изученных в средней школе строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).			ОК.7 ПК 1.1 ПК 4.1 ПК 4.3
Самостоятельная работа студентов	Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Составление конспекта и проведение упражнений на различные группы мышц в подготовительной части урока.	1		
<b>Тема 3.2.</b>	Акробатические упражнения	5		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 4. Прохождение акробатической полосы препятствий. 5. Комбинация по акробатике.	3	2	
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов. Расчет объема и интенсивности физической нагрузки.	2		
<b>Тема 3.3.</b>	Упражнения в равновесии	3		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Вскоки: прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа. 2. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90° и на 180°. Прыжки на месте на двух и со сменой ног. Ходьба по бревну, приставные шаги, танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге. 3. Соскоки: из упора присев прогнувшись. 4. Комбинация упражнений в равновесии	2	2	
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов. Утренняя гимнастика с мероприятиями по закаливанию и самомассажем; самоконтроль при занятиях утренней гимнастикой.	1		
<b>Тема 3.4.</b>	Упражнения на снарядах	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Низкая перекладина. Висы стоя. Упор с прыжка. Перемах одной в упор верхом и в упор сзади. Поворот из упора сзади и упора ноги врозь в упор. Обороты: назад в упоре ноги врозь, в упоре, вперед из упора ноги врозь. Подъемы: после спада из упора ноги врозь; переворотом в упор из виса стоя; с разбега или виса углом подъем правой (левой), разгибом.	3	2	

	Соскоки: махом назад из упора без поворота и с поворотом, перемахом одной из упора ноги врозь, дугой. Комбинация упражнений на низкой перекладине. 2. Упражнения на брусках разной высоты. Размахивания изгибами в вися на верхней жерди. Висы лежа, присев и верхом на нижней жерди хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, сед углом. Перемахи в вися лежа на нижней. Равновесия поперек и продольно. Из седа на бедре с хватом одной рукой соскок без поворота и с поворотом. Комбинация упражнений на брусках разной высоты.			
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов.	1		
<b>Тема 3.5.</b>	Опорный прыжок	3		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	Согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину и в длину.	3	2	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>		
<b>Тема 4.1.</b>	Бег на короткие дистанции	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).	2		
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 4.2.</b>	Эстафетный бег	3		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 x100 м (контрольное упражнение)	3	2	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 4.3.</b>	Бег на средние дистанции. Кросс	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. 3. Кросс 1000 и 2000 м (контрольное упражнение).	6	2	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 4.4.</b>	Прыжок в высоту с разбега	3		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление.	3	2	

ОК.1  
ОК.3  
ОК.4  
ОК.6  
ОК.7  
ПК 1.1  
ПК 4.1  
ПК 4.3

	2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»			
<b>Тема 4.5.</b>	Метание мяча и гранаты	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Техника метания мяча и гранаты: разбег, скрестные шаги, финальное усилие. 2. Специальные упражнения: метание мяча и гранаты с места, с трех-пяти шагов, с короткого разбега, с полного разбега. 3. Метание мяча и гранаты (контрольное упражнение)	3		
Самостоятельная работа студентов	Правила соревнований по легкой атлетике.	1		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>		ОК.1
<b>Тема 5.1.</b>	Техника игры в нападении	8		ОК.3
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Поддачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар по ходу движения, по зонам, скидки. 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Поддача (контрольное упражнение).	7	3	ОК.4 ОК.6 ОК.7 ПК 1.1 ПК 4.1 ПК 4.3
Самостоятельная работа студентов	Волейбол в системе физического воспитания	1		
<b>Тема 5.2.</b>	Техника игры в защите	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки. 3. Блокирование: одиночное, групповое. 4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение). 5. Прием мяча после подачи (контрольное упражнение)	6		
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 5.3.</b>	Учебная игра	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре	3		
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	1		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>		ОК.1
<b>Тема 6.1.</b>	Техника игры в нападении	8		ОК.3
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Стойки и перемещения.	8	2	ОК.4 ОК.6 ОК.7 ПК 1.1 ПК 4.1 ПК 4.3
	2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		2	
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.		2	
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.		2	
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).		3	
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)		3	
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное)		3	

	упражнение).			
	8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение).		3	
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).		3	
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	Баскетбол в системе физического воспитания		2	
<b>Тема 6.2.</b>	Техника игры в защите.	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.	4	2	
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2	
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов			2	
<b>Тема 6.3.</b>	Учебная игра.	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре.	1	3	
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	1	3	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>28</b>		
Содержание учебного материала				
<b>Тема 7.1.</b>	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	2		
Семинарские и практические занятия	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	2	2	
Самостоятельная работа студентов				ОК.1 ОК.3 ОК.4 ОК.6 ОК.7 ПК 1.1 ПК 4.1 ПК 4.3
<b>Тема 7.2.</b>	Попеременный двухшажный ход.	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Скользящие шаги.	6	2	
	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2	
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.		2	
	4. Попеременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная работа студентов			2	
<b>Тема 7.3.</b>	Одновременные ходы	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Одновременный бесшажный ход.	3	3	
	2. Одновременный одношажный ход.		3	
	3. Одновременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная работа студентов	Места занятий для лыжной подготовки.	1	2	
<b>Тема 7.4.</b>	Коньковый ход	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.	4	2	
	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3	
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2	
Самостоятельная работа студентов			2	

<b>Тема 7.5.</b>	Способы перехода с хода на ход	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный	6	2	
	2. Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному.		2	
Самостоятельная работа студентов			2	
<b>Тема 7.6.</b>	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	3	
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой».		3	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 7.7.</b>	Повороты в движении и торможения	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».	2	3	
	2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.		3	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 7.8.</b>	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Прохождение дистанции 3 км.	2	3	
	2. Прохождение дистанции 5 км.		3	
	3. Прохождение дистанции 10 км.		3	
<b>Раздел 8.</b>	<b>Новые виды спорта</b>	<b>12</b>		
<b>Тема 8.1.</b>	Аэробика	8		ОК.1 ОК.3 ОК.4 ОК.6 ОК.7 ПК 1.1 ПК 4.1 ПК 4.3
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	Физические упражнения под музыкальное сопровождение танцевально-ритмического и пластического характера (ходьба, бег, прыжки, прыжковые передвижения (подскоки на двух ногах и одной ноге, прыжки со сменой ног), воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, различные движения руками.	8	2	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 8.2.</b>	Шейпинг	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	Физические упражнения избирательно-воздействующие на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног.	4	2	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Раздел 9.</b>	<b>Туризм и спортивное ориентирование</b>	<b>6</b>		ОК.1 ОК.3 ОК.4 ОК.6 ОК.7 ПК 1.1 ПК 4.1 ПК 4.3
<b>Тема 9.1.</b>	Узлы и топографические знаки.	3		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Вязка узлов.	3	2	
	2. Топографические знаки.		2	
	3. Прохождение туристической полосы препятствий.		3	
Самостоятельная работа студентов				

<b>Тема 9.2.</b>	Карта и компас	3		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Понятие о карте. Измерение расстояний. Определение азимута по карте, на местности.	3	2	
	2. Ориентирование на местности.		2	
	3. Прохождение дистанции с поиском контрольных пунктов.		3	
Самостоятельная работа студентов			3	
<b>Раздел 10.</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>18</b>		
<b>Тема 10.1.</b>	Пионербол	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Пионербол с одним мячом.	10	2	
	2. Пионербол с двумя мячами.		3	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 10.2.</b>	Подвижные игры в помещении	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Игры на внимание.	3	2	
	2. Игры на развитие физических качеств.		2	
	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2	
	4. Игры на занятиях по гимнастике.		2	
	5. Игры на воде.			
Самостоятельная работа студентов	Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.	1	3	
<b>Тема 10.3.</b>	Подвижные игры на местности	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Игры на занятиях по легкой атлетике.	3	2	
	2. Игры на занятиях по лыжной подготовке.		2	
	3. Игры на занятиях по туризму и ориентированию.		2	
Самостоятельная работа студентов	Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.	1	3	
<b>Раздел 11.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>		
Содержание учебного материала				
Семинарские и практические занятия	1. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.	10	2	
	2. Упражнения на снарядах, с отягощением, в сопротивлении, в парах.		2	
	3. Тестирование физической подготовленности: челночный бег, наклон вперед, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, понимание и опускание туловища.		3	
Самостоятельная работа студентов			2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>156</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	–
3.1.2	лаборатории	–
3.1.3	зала	Спортивный зал
		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
		Тренажерный зал
		Лыжная база
		Зал ритмики

#### 3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

Учебно-практическое оборудование		
<b>3.2.1.</b>	<b>Гимнастика</b>	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Скамейка гимнастическая мягкая	Г
	Комплект навесного оборудования	Д
	Контейнер с набором т/а гантелей	К
	Скамья атлетическая, вертикальная	Г
	Скамья атлетическая, наклонная	Г
	Стойка для штанги	Д
	Штанги тренировочные	Д
	Гантели наборные	К
	Коврик гимнастический	К
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Коврики массажные	К
<b>3.2.2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
<b>3.2.3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К



	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д
<b>3.2.4.</b>	<b>Туризм</b>	
	Палатки туристские (двух местные)	Г
	Рюкзаки туристские	К
	Комплект туристский бивуачный	К
<b>3.2.5.</b>	<b>Измерительные приборы</b>	
	Пульсометр	Д
	Шагомер электронный	Д
	Комплект динамометров ручных	Д
	Динамометр становой	Д
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

### Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	Д
	Аудио-центр	Д
	Мультимедийный компьютер	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

### 3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, энергосберегающие технологии (упражнения, имеющие оздоровительный эффект, увеличение моторной плотности урока, с применением групповых, индивидуальных, игровых и соревновательных форм обучения, индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией для сохранения и укрепления здоровья), применение игровых технологий, технологий дифференцированного обучения и др.

### 3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с.	2019	Реком. УМО СПО

##### Основные электронные источники

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1.	Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/448586/p.2">https://urait.ru/bcode/448586/p.2</a>	ЭБС	2021
2.	Муллер, А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/448769/p.2">https://urait.ru/bcode/448769/p.2</a>	ЭБС	2021

##### Дополнительные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1.	Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>	свободный	2021
2.	Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации: Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA">http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA</a>	свободный	2021
3.	Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>	свободный	2021
4.	Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика»; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>	свободный	2021
5.	Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <a href="http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml">http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml</a>	свободный	2021

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, информационных сообщений.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Освоенные умения</b>		
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	<b>Усвоенные знания</b>		
31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Способность применить знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
32	основы здорового образа жизни	Знают основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	<b>Общие компетенции</b>		
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Умение обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	– создание презентаций; – наблюдение; – экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	– анализ качества достижений на уроках; – выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования; – самоконтроль в процессе	– наблюдение; – тестирование; – экспертная оценка выполнения практического задания;

		<p>выполнения работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение техники безопасности</li> </ul>	
ОК 4.	<p>Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективный поиск необходимой информации;</li> <li>– использование различных источников, включая электронные;</li> <li>– оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</li> </ul>	Собеседование.
ОК 6.	<p>Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение нормативно-законодательных актов</li> <li>– выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах;</li> <li>– формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством)</li> <li>– создание толерантного пространства в коллективе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдение;</li> <li>– тестирование;</li> <li>– экспертная оценка выполнения практического задания;</li> <li>– зачеты;</li> </ul>
ОК 7.	<p>Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.</li> </ul>	Экспертная оценка совместных проектов.
	<b>Профессиональные компетенции</b>		
ПК 1.1	<p>Осуществлять сбор, систематизацию и анализ данных необходимых для разработки технического задания дизайн-продукта</p>	<p>Знать методики исследования рынка, сбора информации, ее анализа и структурирования; теоретических основ композиционного построения в графическом и в объемно-пространственном дизайне; законов формообразования; систематизирующих методов формообразования (модульность и комбинаторика); преобразующих методов формообразования (стилистика и трансформация); законов создания цветовой гармонии;</p>	сбор, анализ, обобщение информации от заказчика для разработки ТЗ

		программных приложений работы с данными.	
ПК 4.1	Анализировать современные тенденции в области графического дизайна для их адаптации и использования в своей профессиональной деятельности	Знать системы управления трудовыми ресурсами в организации; методов и форм самообучения и саморазвития на основе самопрезентации; способов управления конфликтами и борьбы со стрессом	самоорганизация; обеспечение процессов анализа рынка продукции и требований к ее разработке
ПК 4.3	Разрабатывать предложения по использованию новых технологий в целях повышения качества создания дизайн-продуктов и обслуживания заказчиков	Знать системы управления трудовыми ресурсами в организации; основ менеджмента и коммуникации, договорных отношений; методов и форм самообучения и саморазвития на основе самопрезентации	саморазвитие и развитие профессии; поиск предложений развития с учетом новых технологий

## 4.2. Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### Тестовые задания №1

Инструкция	Выберите единственный правильный ответ
------------	--

#### 1. Основным средством физического воспитания являются...

- |    |                           |
|----|---------------------------|
| 1) | Естественные силы природы |
| 2) | Гигиенические факторы     |
| 3) | Физические упражнения     |

#### 2. К занятиям проводимым учителем с постоянным составом занимающихся относятся...

- |    |  |
|----|--|
| 1) | Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия  |
| 2) | Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика      |
| 3) | Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования |

#### 3. Какова структура урочных форм занятий?

- |    |  |
|----|--|
| 1) | Вводная, разминочная, восстановительная части            |
| 2) | Вводная, основная, заключительная части                  |
| 3) | Организационная, самостоятельная, низкоинтенсивные части |

#### 4. Какая функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений?

- |    |                             |
|----|-----------------------------|
| 1) | Спортивно – оздоровительная |
| 2) | Коммуникативная             |
| 3) | Соревновательно-эталонная   |

#### 5. Парадоксальный вывод о том, что «чем меньше глубина дыхания, тем здоровее и моложе человек», принадлежит...

- |    |                     |
|----|---------------------|
| 1) | А. Н. Стрельниковой |
| 2) | К. П. Бутейко       |
| 3) | П. К. Иванову       |

#### 6. Назовите основные методы организации деятельности занимающихся в практике физического воспитания

- |    |  |
|----|--|
| 1) | Равномерный, переменный, соревновательный        |
| 2) | Повторный, интервальный, поточный                |
| 3) | Фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой |

#### 7. Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять...

- |    |                     |
|----|---------------------|
| 1) | 130 – 170 уд./мин   |
| 2) | 80 – 90 уд./мин     |
| 3) | Не ниже 200 уд./мин |

#### 8. Основная цель массового спорта заключается в...

- |    |  |
|----|--|
| 1) | Достижение максимально высоких результатов               |
| 2) | Восстановление физической работоспособности              |
| 3) | Повышение и сохранение общей физической подготовленности |

#### 9. При воспитании быстроты ведущим признан метод...

1)	Переменный
2)	Повторный
3)	Равномерный

**10. Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии, называется...**

1)	
----	--

**11. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

1)	5 человек
2)	6 человек
3)	7 человек
4)	8 человек

**12. Девиз Олимпийских игр:**

1)	«Спорт, спорт, спорт!»
2)	«О спорт! Ты - мир!»
3)	«Быстрее! Выше! Сильнее!»
4)	«Быстрее! Выше! Дальше!»

**13. Олимпийская хартия представляет собой:**

1)	положение об Олимпийских играх
2)	программу Олимпийских игр
3)	свод законов об Олимпийском движении
4)	правила соревнований по олимпийским видам спорта

**14. Одним из основных средств физического воспитания является:**

1)	физическая нагрузка
2)	физические упражнения
3)	физическая тренировка
4)	урок физической культуры

**15. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

1)	на формирование правильной осанки
2)	на гармоническое развитие человека
3)	на всестороннее развитие физических качеств
4)	на достижение высоких спортивных результатов

**16. К показателям физической подготовленности относятся:**

1)	сила, быстрота, выносливость
2)	рост, вес, окружность грудной клетки
3)	артериальное давление, пульс
4)	частота сердечных сокращений, частота дыхания

**17. К показателям физического развития относятся:**

1)	сила и гибкость
2)	быстрота и выносливость
3)	рост и вес
4)	ловкость и прыгучесть

**18. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- |    |                  |
|----|------------------|
| 1) | 60-90 уд./мин.   |
| 2) | 90-150 уд./мин.  |
| 3) | 150-170 уд./мин. |
| 4) | 170-200 уд./мин. |

**19. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

- |    |                     |
|----|---------------------|
| 1) | общеразвивающими    |
| 2) | собственно-силовыми |
| 3) | скоростно-силовыми  |
| 4) | групповыми          |

**20. С низкого старта бегают:**

- |    |                       |
|----|-----------------------|
| 1) | на короткие дистанции |
| 2) | на средние дистанции  |
| 3) | на длинные дистанции  |
| 4) | кроссы                |

**21. Бег на длинные дистанции развивает:**

- |    |              |
|----|--------------|
| 1) | гибкость     |
| 2) | ловкость     |
| 3) | быстроту     |
| 4) | выносливость |

**22. Туфли для бега называются:**

- |    |         |
|----|---------|
| 1) | кеды    |
| 2) | пуанты  |
| 3) | чешки   |
| 4) | шиповки |

**23. Бег по пересеченной местности называется:**

- |    |             |
|----|-------------|
| 1) | стипель-чез |
| 2) | марш-бросок |
| 3) | кросс       |
| 4) | конкур      |

**24. Один из способов прыжка в высоту называется:**

- |    |               |
|----|---------------|
| 1) | перешагивание |
| 2) | перекатывание |
| 3) | переступание  |
| 4) | перемахивание |

**25. В баскетболе запрещены:**

- |    |                  |
|----|------------------|
| 1) | игра руками;     |
| 2) | игра ногами      |
| 3) | игра под кольцом |
| 4) | броски в кольцо  |

**26. Пионербол-подводящая игра:**

- |    |                       |
|----|-----------------------|
| 1) | к баскетболу          |
| 2) | к волейболу           |
| 3) | к настольному теннису |



4) к футболу

**27. Остановка для отдыха в походе называется:**

- 1) стоянка
- 2) ночлег
- 3) причал
- 4) привал

**28. Какая из дистанций является спринтерской?**

- 1) 800 м
- 2) 1500 м
- 3) 100 м

**29. Строевые упражнения служат:**

- 1) как средство общей физической подготовки
- 2) как средство управления строем
- 3) как средство развития физических качеств

**30. Одеваясь на занятия по лыжной подготовке, прежде всего, следует учитывать:**

- 1) время проведения занятий
- 2) температуру воздуха и наличие ветра
- 3) состояние снега (наст, гололед и другое)
- 4) рельеф местности

**31. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки:**

- 1) растирает обмороженное место сухой теплой рукой
- 2) растирает кожу варежкой
- 3) растирает кожу снегом

**32. Какая из дистанций не считается стайерской?**

- 1) 1500 м
- 2) 5 000 м
- 3) 10 000 м

**33. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:**

- 1) сердечно-сосудистой системы
- 2) дыхательной системы
- 3) вестибулярного аппарата

**34. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны:**

- 1) сойти с лыжни одной лыжей
- 2) сойти с лыжни обеими лыжами
- 3) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной

**35. В каком году появился баскетбол как игра:**

- 1) 1819 году
- 2) 1899 году
- 3) 1891 году

**36. Кто придумал баскетбол как игру:**

- 1) Д. Формен

- |    |            |
|----|------------|
| 2) | Д. Фрейзер |
| 3) | Д. Нейсмит |

**37. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:**

- |    |  |
|----|--|
| 1) | всестороннего развития физической подготовленности |
| 2) | развития выносливости, скорости                    |
| 3) | формирования правильной осанки                     |

**38. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:**

- |    |  |
|----|--|
| 1) | разрешается дополнительный бросок      |
| 2) | попытка и результат засчитываются      |
| 3) | попытка засчитывается, а результат нет |

**39. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время проведения соревнований:**

- |    |            |
|----|------------|
| 1) | 4 человека |
| 2) | 6 человек  |
| 3) | 5 человек  |

**40. Какой подачи не существует в волейболе:**

- |    |                    |
|----|--------------------|
| 1) | одной рукой снизу  |
| 2) | двумя руками снизу |
| 3) | верхней прямой     |
| 4) | верхней боковой    |

**41. Что называется разминкой:**

- |    |   |
|----|---|
| 1) | чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений |
| 2) | чередование беговых и общеразвивающих упражнений        |
| 3) | подготовка организма к предстоящей работе               |

**42. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:**

- |    |                           |
|----|---------------------------|
| 1) | фехтование                |
| 2) | баскетбол                 |
| 3) | фигурное катание          |
| 4) | художественная гимнастика |

**43. Как проверить правильность своей осанки:**

- |    |  |
|----|--|
| 1) | лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу                            |
| 2) | принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение |
| 3) | встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком               |

**44. Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:**

- |    |                 |
|----|-----------------|
| 1) | ежедневно       |
| 2) | через день      |
| 3) | через два дня   |
| 4) | когда захочется |

**45. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:**

- |    |                            |
|----|----------------------------|
| 1) | укрепляют здоровье         |
| 2) | повышают работоспособность |
| 3) | формируют мускулатуру      |

**46. Главной причиной нарушения осанки является:**

- |    |  |
|----|--|
| 1) | привычка к определенным позам          |
| 2) | слабость мышц                          |
| 3) | ношение сумки, портфеля на одном плече |

**47. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:**

- |    |           |
|----|-----------|
| 1) | 6 баллов  |
| 2) | 8 баллов  |
| 3) | 10 баллов |

**48. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?**

- |    |             |
|----|-------------|
| 1) | до 15 очков |
| 2) | до 20 очков |
| 3) | до 25 очков |

**49. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**

- |    |                               |
|----|-------------------------------|
| 1) | касанием рукой лыжника        |
| 2) | касанием палкой лыж соперника |
| 3) | наезжанием на пятки лыж       |
| 4) | голосом                       |

**50. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:**

- |    |                          |
|----|--------------------------|
| 1) | во второй половине дня   |
| 2) | сразу после еды          |
| 3) | через 1-2 часа после еды |

## ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Предметно-цикловая комиссия преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Специальность	54.01.20 Графический дизайнер
Наименование дисциплины	Физическая культура

### БЛАНК ОТВЕТА

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата проведения «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценка \_\_\_\_\_

(числом)

(прописью)

1		26	
2		27	
3		28	
4		29	
5		30	
6		31	
7		32	
8		33	
9		34	
10		35	
11		36	
12		37	
13		38	
14		39	
15		40	
16		41	
17		42	
18		43	
19		44	
20		45	
21		46	
22		47	
23		48	
24		49	
25		50	
			<b>Итого баллов:</b>

Критерии оценивания:

Общее максимально возможное количество баллов – 50 баллов

«Отлично» ✓ 40 и более баллов

«Хорошо» ✓ 31-39 баллов

«Удовлетворительно» ✓ 21-30 баллов

«Неудовлетворительно» ✓ менее 20 баллов

## Раздел 2. Задания для проведения промежуточного контроля на основе выполнения нормативных показателей

### Критерии и нормативы для оценки физических показателей юношей

Курс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Студенты			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
2	Челночный бег 4x8 м, с.	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м, с.	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
2	Бег 60 м, с.	8,5	9,2	10,0	9,5	10,5	11,5
2	Бег 100 м, с.	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
2	Бег 3000 м, мин.	12,40	13,30	14,30			
2	Бег 2000 м, мин.				10,2	11,15	12,10
2	Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
2	Подтягивание на высокой/низкой перекладине, (кол-во раз)	12	10	7	30	25	20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре, (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
2	Наклоны вперед из положения сидя, см	13	11	6	24	20	18
2	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз)	50	40	35	44	36	33
2	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
2	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
2	Бег на лыжах 5 км, мин	27,00	28,00	30,00	без учета времени		
2	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	80	75	70
2	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	130	115	80	135	125	120
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	7	5	3	5	4	2
Курс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Студенты			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
3	Челночный бег 4x8 м, с.	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
3	Бег 30 м, с.	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3	Бег 60 м, с.	8,4	9,1	9,9	9,4	10,4	11,4
3	Бег 100 м, с.	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
3	Бег 3000 м, мин.	12,40	13,30	14,30			
3	Бег 2000 м, мин.				10,2	11,15	12,10
3	Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
3	Подтягивание на высокой перекладине/низкой, (кол-во раз)	12	10	7	30	25	20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре, (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
3	Наклоны вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
3	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз)	52	47	42	40	35	30
3	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
3	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
3	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
3	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60
3	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	130	115	80	135	130	125
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4	6	5	3

Курс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Студенты			Девушки		
		Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»
4	Челночный бег 4х8 м, с.	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
4	Бег 30 м, с.	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
4	Бег 60 м, с.	8,3	9,0	9,8	9,3	10,3	11,3
4	Бег 100 м, с.	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
4	Бег 3000 м, мин.	12,20	13,00	14,00			
4	Бег 2000 м, мин.				10,00	11,10	12,20
4	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
4	Подтягивание на высокой/низкой перекладине, (кол-во раз)	14	11	8	32	30	28
4	Сгибание и разгибание рук в упоре, (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
4	Наклоны вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
4	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз)	55	49	45	42	36	30
4	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
4	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
4	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
4	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65
4	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	130	115	80	135	130	125
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5	8	6	4