



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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ «СППК»

_____ Е.А. Выборных

«__» _____ 2023 г.

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

**ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности

**54.02.06 Изобразительное искусство и черчение
(углубленная подготовка)**

Сыктывкар, 2023

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

код	наименование специальности
54.02.06	Изобразительное искусство и черчение

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

Разработчики

Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1 Шахватова Анжелика Романовна	Без категории	преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

20	мая	2023
[число]	[месяц]	[год]

[дата представления на экспертизу]

Рассмотрено:

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «23» мая 2023 г.

Рекомендовано:

Методическим советом ГПОУ «СГПК»

Протокол № 4 от «06» июня 2023 г.

Содержание

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

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.5 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 специальности 54.02.06

Изобразительное искусство и черчение

укрупненной группы специальностей

54.00.00

Изобразительное и прикладные виды искусств

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение
[код] [наименование специальности полностью]

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

[код]

[наименование специальности полностью]

в рамках специальности СПО

54.02.06

Изобразительное искусство и черчение

[код]

[наименование специальности полностью]

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. об основах здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины

ОГСЭ.4 Физическая культура

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

Код	Наименование результата обучения
	Общие компетенции

ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами по вопросам организации музыкального образования.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
Профессиональные компетенции	
5.2.1.	Преподавание изобразительного искусства в общеобразовательных организациях.
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать занятия изобразительного искусства.
5.2.2.	Преподавание черчения в общеобразовательных организациях.
ПК 2.3	Оценивать процесс и результаты учения.
5.2.4.	Организация и проведение внеурочных мероприятий в области изобразительного и декоративно-прикладного искусства.
ПК 4.1	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия в области изобразительного и декоративно-прикладного искусства в общеобразовательной организации.
ПК 4.2	Организовывать и проводить внеурочные мероприятия.
ПК 4.3	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию во внеурочных мероприятиях.
ПК 4.4	Анализировать внеурочные мероприятия.
ПК 4.5	Вести документацию, обеспечивающую проведение внеурочных мероприятий в области изобразительного и декоративно-прикладного искусства.

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

	всего часов	386	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося		386	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	192		часов,
самостоятельной работы обучающегося	194		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)	386
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	192
в том числе:		
2.1	Лекции	16
2.2	Семинарские и практические работы	176
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	194
в том числе:		
3.1	внеаудиторная самостоятельная работа	
	Итоговая аттестация в форме зачета	3,4,5,6,7
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	8 семестр
	Итого	386

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.4 Физическая культура Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное); лабораторные и практические работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые общие компетенции (ОК, ПК)
1	2	3		4
Раздел 1.	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	48		
Тема 1.1.	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	8	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
Содержание учебного материала		8		
1	Освоение методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		2	
2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		2	
Самостоятельная работа студентов	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	8		
Тема 1.2.	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	8		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
Содержание учебного материала		8		
1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки тестовых упражнений		2	
2	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		2	
Самостоятельная работа студентов	Возрастные особенности развития физических качеств	8		
Тема 1.3.	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	8		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
Содержание учебного материала		8		
1	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		3	
Самостоятельная работа студентов	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности	8		
Тема 1.4.	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	8		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
Содержание учебного материала		8		

1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности		2	ПК 4.5
2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической культуры с учетом специфики будущей профессиональной деятельности		2	
Самостоятельная работа студентов	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка	8		
Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		8		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				
Содержание учебного материала		8		
1	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочее движение, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия и производственные факторы, профессиональные заболевания		2	ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
2	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		2	
Самостоятельная работа студентов	Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития	8		
Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой		8		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				
Содержание учебного материала		8		ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
1	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышения функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		2	
Самостоятельная работа студентов	Основные средства физической реабилитации	10		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		144		
2.1. Гимнастика		36		
Тема 2.1.1. Основная гимнастика		12		
Лекции		4		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.			
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка.			
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			
Содержание учебного материала		12		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				
1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений,		1	ПК 1.1, ПК 2.3,

	передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте			ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
2	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в парах, группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		1	
Самостоятельная работа студентов	Подбор общеразвивающих упражнений без предмета	15		
Тема 2.1.2. Акробатические упражнения		12		
Содержание учебного материала		12		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия	Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком		1	ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
	Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка».		1	
	Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком		1	
	Прохождение акробатической полосы препятствий		2	
	Комбинация по акробатике		2	
	девушки	юноши		
	И.п. – О.с.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ног скрестно и поворот кругом – кувырок назад – перекат назад – стойка на лопатках – кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.п.	И.п. – О.с.: Стойка на руках махом одной и толчком другой – кувырок вперед в упор присев – силой, стойка на голове с опорой руками – силой опускание в упор лежа. Толчком ног в упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.п.	2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор общеразвивающих упражнений без предмета	15		
Тема 2.1.3. Аэробика		12		
Содержание учебного материала		12		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				
1	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике		2	ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
2	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)		2	
3	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика)		2	
Самостоятельная работа студентов	Виды аэробики и ее характеристика. Применение аэробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц.	15		
2.2. Спортивные игры		74		
Лекции		4		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.			
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.			

3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			
Тема 2.2.1. Футбол		10		
Содержание учебного материала		10		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				ОК 11
1	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема, остановки мяча внутренней стороной стопы, остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		2	ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
2	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игроков без мяча: освобождение от опеки противника		2	
3	Освоение и совершенствование приемом тактики защиты и нападения		2	
4	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)		2	
Самостоятельная работа студентов		Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	15	
Тема 2.2.2. Баскетбол		16		
Содержание учебного материала		16		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				ОК 11
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, ловля и передача мяча одной и двумя руками, на месте и в движении, с отскоком от пола. Ведение мяча на месте и в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу, броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча, бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		2	ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
2	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения		2	
3	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности		2	
Самостоятельная работа студентов		Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	15	
Тема 2.2.3. Волейбол		16		
Содержание учебного материала		16		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				ОК 11
1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		2	ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
2	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения		2	
3	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.		2	
Самостоятельная работа студентов		Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	12	
Тема 2.2.4. Бадминтон		16		
Содержание учебного материала		16		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				ОК 11
1	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные стойки		2	ПК 1.1, ПК 2.3,

	игрока, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану, техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад			ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
2	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения		2	
3	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		2	
Самостоятельная работа студентов	Общая физическая подготовка. Подбор упражнений с мячами	12		
Тема 2.2.5. Настольный теннис		16		
Содержание учебного материала		16		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
Семинарские и практические занятия				ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры упражнения с мячом: способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка). Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, прыжки: «разножка», серия «разножек», «лягушка», в «стартовое» положение, через «коридор». Выпады: вперед, в сторону, назад. Бег: приставными шагами, скрестным шагом, «змейкой», «зигзагом», челночный бег, ускорения со сменой направления, «семенящий». Подача, прием подачи (свеча)		2	
2	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения		2	
3	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		2	
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства	15		
2.3. Легкая атлетика		16		
Лекции		4		
Содержание учебного материала				
1	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.			
2	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.			
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			
Содержание учебного материала		16		
Семинарские и практические занятия				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		2	
2	Совершенствование техники спринтерского бега		2	ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
3	Совершенствование техники на средние и длинные дистанции (2000м – девушки, 3000м - юноши)		3	
4	Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м, бега по прямой с различной скоростью)		3	
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		3	
6	Совершенствование техники метания гранаты (500г – девушки, 700г. - юноши)		3	
7	Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		2	
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов легкой атлетики	15		
2.4. Лыжная подготовка		18		
Содержание учебного материала		18		

Лекции		4		
Семинарские и практические занятия				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Классификация видов лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря. Подготовка лыж к занятиям. Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой		2	ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
2	Техника бега попеременного двухшажного хода: скользящие шаги, техника работы рук, согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе		2	
3	Техника бега одновременного безшажного хода: техника работы рук		2	
4	Техника бега одновременного одношажного хода: техника работы рук, техника работы ноги, согласование работы рук и ноги		2	
5	Техника бега одновременного двухшажного хода: техника работы рук, техника работы ног, согласование работы рук и ног			
6	Техника бега попеременного конькового хода со свободным скольжением: техника работы рук, техника работы ног, согласование работы рук и ног		2	
7	Техника бега одновременного двухшажного конькового хода со свободным скольжением: техника работы рук, техника работы ног, согласование работы рук и ног		2	
8	Способы перехода с хода на ход. Техника выполнения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный ход и переход от одновременного хода к попеременному двухшажному ходу.		2	
9	Совершенствование техники на средние и длинные дистанции (3000м – девушки, 5000м - юноши)		3	
10	Горнолыжная подготовка: Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой». Повороты в движении и торможения. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом». Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение		3	
Самостоятельная работа студентов	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	15		
		Всего	386	

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 мастерской и рабочих мест мастерской

	Учебно-практическое оборудование	Примечания <i>Отметка +, при наличии</i>
3.2.1.	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	+
	Бревно гимнастическое напольное	+
	Бревно гимнастическое высокое	+
	Козел гимнастический	+
	Конь гимнастический	+
	Переключатель гимнастический	+
	Брусья гимнастические, разновысокие	+
	Брусья гимнастические, параллельные	+
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	+
	Канат для лазания, с механизмом крепления	+
	Мост гимнастический подкидной	+
	Скамейка гимнастическая жесткая	+
	Скамейка гимнастическая мягкая	+
	Комплект навесного оборудования	+
	Контейнер с набором т/а гантелей	+
	Скамья атлетическая, вертикальная	+
	Скамья атлетическая, наклонная	+
	Стойка для штанги	+
	Штанги тренировочные	+
	Гантели наборные	+
	Коврик гимнастический	+
	Акробатическая дорожка	+
	Маты гимнастические	+
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	+
	Мяч малый (теннисный)	+
	Скакалка гимнастическая	+
	Мяч малый (мягкий)	+
	Палка гимнастическая	+
	Обруч гимнастический	+
	Коврики массажные	+
3.2.2.	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	+
	Стойки для прыжков в высоту	+
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	+

	Рулетка измерительная (10м; 50м)	+
	Номера нагрудные	+
3.2.3.	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	+
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	+
	Мячи баскетбольные	+
	Стойки волейбольные универсальные	+
	Сетка волейбольная	+
	Мячи волейбольные	+
	Табло перекидное	+

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) 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: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: 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. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/448586/p.2	ЭБС	2021
2.	Муллер, А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/448769/p.2	ЭБС	2021

Дополнительные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1.	Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru	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: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA	свободный	2021
3.	Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru/	свободный	2021
4.	Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика»; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php	свободный	2021
5.	Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml	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
	Освоенные умения		
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
	Усвоенные знания		
31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Способность применить знания в 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
	Общие компетенции		
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- способность обосновать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	-создание презентаций; -наблюдение; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 2	Организовывать	- демонстрация эффективности	-наблюдение;

	собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	и качества выполнения двигательных действий -выполнение практических заданий -самоконтроль при выполнении практических заданий	-тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- анализ качества достижений на уроках; -выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования ; -самоконтроль в процессе выполнения работы; -соблюдение техники безопасности	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Собеседование.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии профессиональной деятельности.	- проектирование презентаций в рамках самостоятельной работы.	Собеседование Подготовка презентаций
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами по вопросам организации музыкального образования.	-соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством) -создание толерантного пространства в коллективе;	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	- организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи	- рациональность организации самостоятельной работы в	Собеседование.

	профессионального и соответствию с задачами личностного развития, профессионального и заниматься развитием; самообразованием, личностного развития; осознанно планировать задания, отчетов повышение квалификации.		
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.	Тестирование.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	- демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование. Защита плана работы.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	- демонстрация знаний о педагогической профессии; с- планирование деятельности в соответствии с нормативными документами.	Защита портфолио.
	Профессиональные компетенции		
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать занятия изобразительного искусства.	Соответствие выбора методов и приемов запланированных режимных моментов требованиям программ, возрастным особенностям детей, направленным на укрепление здоровья и физическое развитие детей	Оценка аргументированности выбора методов и приемов запланированных режимных моментов в разных возрастных группах в течение дня Текущий контроль
ПК 2.3	Оценивать процесс и результаты учения.	Соответствие проведенных занятий, комплексов утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников возрастным особенностям детей, санитарно-гигиеническим требованиям	Экспертная оценка содержания, методов, средств организации проведенных занятий, комплексов утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников в разных возрастных группах. Обоснование выбора

			приемов руководства мероприятий по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима
ПК 4.1	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия в области изобразительного и декоративно-прикладного искусства общеобразовательной организации.	Соответствие выбора методов и приемов запланированных режимных моментов и требованиям программ, возрастным особенностям детей, направленным на укрепление здоровья и физическое развитие детей	Оценка аргументированности выбора методов и приемов запланированных режимных моментов в разных возрастных группах в течение дня Текущий контроль
ПК 4.2	Организовывать и проводить внеурочные мероприятия.	Соответствие проведенных занятий, комплексов утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников возрастным особенностям детей, санитарно-гигиеническим требованиям	Экспертная оценка содержания, методов, средств организации проведенных занятий, комплексов утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников в разных возрастных группах. Обоснование выбора приемов руководства мероприятий по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима
ПК 4.3	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию во внеурочных мероприятиях.		
ПК 4.4	Анализировать внеурочные мероприятия.	- обоснованность выбора вида, методов и приемов при проведении занятий с детьми; - соответствие содержания занятия поставленным целям и задачам; - аргументированность выбора форм работы с детьми; - аргументированность ответов на поставленные вопросы;	Текущий контроль Экспертная оценка конспектов
ПК 4.5	Вести документацию, обеспечивающую проведение внеурочных мероприятий в области изобразительного и декоративно-прикладного искусства.	Соответствие выбора методов и приемов запланированных режимных моментов и требованиям программ, возрастным особенностям детей, направленным на укрепление здоровья и физическое развитие детей	Оценка аргументированности выбора методов и приемов запланированных режимных моментов в разных возрастных группах в течение дня Текущий контроль

**4.2. Примерный перечень
вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации
Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Тестовые задания

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

Государственное профессиональное образовательное учреждение
 «СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Предметно-цикловая комиссия преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Специальность	<i>54.02.06 Изобразительное искусство и черчение</i>
Наименование дисциплины	<i>Физическая культура</i>

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		
Итого баллов:				

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	Юноши			Девушки		
		Оценка	«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	
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+13	+8	+6	+16	+9	+7	
2	Метание малого мяча (500 грамм), м	38	32	27	20	16	13	
2	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в паре, раз	50	40	30	50	40	30	
2	Верхняя передача волейбольного мяча в баскетбольную корзину, со штрафной линии, из 10 попыток, раз	5	4	3	5	4	3	
2	Верхняя и нижняя передача в паре, раз	50	40	30	50	40	30	
2	«Жонглирование» волейбольным мячом над собой в кругу, раз	35	30	25	25	20	15	
2	Верхняя передача в 3-ках, раз	12	10	8	10	8	6	
2	Подача в пионерболе, из 10 попыток, раз	8	7	6	5	4	3	
2	Волейбольная подача (верхняя, нижняя, боковая) из 10 попыток, раз	8	7	6	5	4	3	
2	Подача в пионерболе по зонам, из 5 попыток, раз	4	3	2	3	2	1	
2	Штрафные броски из 10 попыток, раз	7	6	5	5	4	3	
2	Ведение баскетбольного мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с	12	14	16	13	16	20	
2	Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз	30	28	26	30	28	26	
2	Бросок набивного мяча весом (1 кг) двумя руками из-за головы, м	8,1	6,3	5,2	6,0	5,0	4,5	

Курс	Контрольные упражнения	Показатели						
		Студенты	Юноши			Девушки		
		Оценка	«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	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+13	+8	+6	+16	+9	+7	
3	Метание малого мяча (500 грамм), м	38	32	27	20	16	13	
3	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в паре, раз	50	40	30	50	40	30	
3	Верхняя передача волейбольного мяча в баскетбольную корзину, со штрафной линии, из 10 попыток, раз	5	4	3	5	4	3	
3	Верхняя и нижняя передача в паре, раз	50	40	30	50	40	30	
3	«Жонглирование» волейбольным мячом над собой в кругу, раз	35	30	25	25	20	15	
3	Верхняя передача в 3-ках, раз	12	10	8	10	8	6	
3	Подача в пионерболе, из 10 попыток, раз	8	7	6	5	4	3	
3	Волейбольная подача (верхняя, нижняя, боковая) из 10 попыток, раз	8	7	6	5	4	3	
3	Подача в пионерболе по зонам, из 5 попыток, раз	4	3	2	3	2	1	
3	Штрафные броски из 10 попыток, раз	7	6	5	5	4	3	
3	Ведение баскетбольного мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с	12	14	16	13	16	20	
3	Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз	30	28	26	30	28	26	
3	Бросок набивного мяча весом (1 кг) двумя руками из-за головы, м	8,1	6,3	5,2	6,0	5,0	4,5	

Курс	Контрольные упражнения	Показатели						
		Студенты	Юноши			Девушки		
		Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

	Челночный бег 4x8 м, с.	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
	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
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+13	+8	+6	+16	+9	+7
4	Метание малого мяча (500 грамм), м	38	32	27	20	16	13
4	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в паре, раз	50	40	30	50	40	30
4	Верхняя передача волейбольного мяча в баскетбольную корзину, со штрафной линии, из 10 попыток, раз	5	4	3	5	4	3
4	Верхняя и нижняя передача в паре, раз	50	40	30	50	40	30
4	«Жонглирование» волейбольным мячом над собой в кругу, раз	35	30	25	25	20	15
4	Верхняя передача в 3-ках, раз	12	10	8	10	8	6
4	Подача в пионерболе, из 10 попыток, раз	8	7	6	5	4	3
4	Волейбольная подача (верхняя, нижняя, боковая) из 10 попыток, раз	8	7	6	5	4	3
4	Подача в пионерболе по зонам, из 5 попыток, раз	4	3	2	3	2	1
4	Штрафные броски из 10 попыток, раз	7	6	5	5	4	3
4	Ведение баскетбольного мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с	12	14	16	13	16	20
4	Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз	30	28	26	30	28	26
4	Бросок набивного мяча весом (1 кг) двумя руками из-за головы, м	8,1	6,3	5,2	6,0	5,0	4,5