



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

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ БАЗОВЫЕ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУП.01.09 Физическая культура

**Для студентов, обучающихся по специальности
44.02.05 Коррекционная педагогика в
начальном образовании
(углубленная подготовка)
Заочная форма обучения**

Сыктывкар, 2025

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «ОУП 01.09 Физическая культура» предназначена для реализации **общеобразовательного цикла** программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

код	наименование специальности
44.02.05	Коррекционная педагогика в начальном образовании (программа подготовки специалистов среднего звена среднего углубленной подготовки)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Шахватова Елена Васильевна	Высшая категория	Преподаватель

20	мая	2025
[число]	[месяц]	[год]
<i>[дата представления на экспертизу]</i>		

Рекомендована

ПЦК физических культур и спортивных дисциплин
Протокол № 9 от «25» мая 2025 г.

Рекомендована

научно-методическим советом ГПОУ
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»
Протокол № 3 от «24» июня 2025 г.

Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации учебной дисциплины	17
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОУП.01.09 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т. п.), учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа реализуется в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и изучается в общеобразовательном цикле.

Данная учебная дисциплина входит в состав БАЗОВЫХ (ПРОФИЛЬНЫХ) дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

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

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

1.	формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2.	развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3.	формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4.	овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5.	овладение системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6.	освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7.	приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умение выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья; поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ОК 04.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива;	Формировать навыки сотрудничества, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	Умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;	Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение

профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Демонстрация соблюдения техники безопасности	их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
ПК 1.1 Проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования с учетом особенностей развития обучающихся	Умение проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования с учетом особенностей развития обучающихся	Использовать в процессе обучения разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни на основе федеральных государственных образовательных стандартов;
ПК 1.4 Формировать предметные, метапредметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия в процессе освоения учебных предметов, курсов, реализовывать индивидуальный образовательный маршрут	Умение формировать предметные, метапредметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия в процессе освоения учебных предметов, курсов, реализовывать индивидуальный образовательный маршрут	Уметь использовать предметные, метапредметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия
ПК 4.3 Формировать безопасную и комфортную предметно-развивающую среду, позволяющую обеспечить обучение обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)	Умение формировать безопасную и комфортную предметно-развивающую среду, позволяющую обеспечить обучение обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)	Создать условия для безопасной и комфортной предметно-развивающей среды

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

по специальности	44.02.05	Коррекционная педагогика в начальном образовании
	всего часов	76 в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	76	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	16	часов,
самостоятельной работы обучающегося	60	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)	76
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	16
	в том числе:	
2.1	лабораторные и практические работы	14
2.2	лекции	2
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	60
	в том числе:	
3.1	индивидуальный исследовательский проект	
	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, 2 семестр
	Итого	76

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОУП.01.09 Физическая культура

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
Раздел 1.	Теоретический	2	
Тема 1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.		1
2	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация		1
3	Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями		1
4	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Тема 1.2.	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту	1	
Лекции			
Содержание учебного материала			
1	Физическое развитие; физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка		1
2	Промежуточные итоги по освоению учебной дисциплины		1
Раздел 2.	Практический	14	
Тема 2.1.	Гимнастика. Строевые и общеразвивающие упражнения	2	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее 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).		2
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	3
Тема 2.2.	Акробатические упражнения		
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов. Расчет объема и интенсивности физической нагрузки.	2	3
Тема 2.3.	Упражнения в равновесии		
Самостоятельная	Составление комбинаций из изученных элементов.	2	3

работа студентов	Утренняя гимнастика с мероприятиями по закаливанию и самомассажем; самоконтроль при занятиях утренней гимнастикой.		
Тема 2.4.	Упражнения на снарядах		
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов.	2	3
Тема 2.5.	Опорный прыжок		
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Классификация видов гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждение травм	1	3
Тема 2.6.	Легкая атлетика. Специальные упражнения бегуна	2	
Самостоятельная работа студентов	Легкая атлетика в системе физического воспитания	2	3
Тема 2.7.	Бег на короткие дистанции		
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики	2	3
Тема 2.8.	Эстафетный бег		
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов легкой атлетики	2	3
Тема 2.9.	Бег на средние дистанции. Кросс		
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены легкоатлета	2	3
Тема 2.10.	Метание мяча и гранаты		
Самостоятельная работа студентов	Правила соревнований по легкой атлетике	2	
Тема 2.11.	Волейбол. Техника игры в нападении	2	
Самостоятельная работа студентов	Волейбол в системе физического воспитания	2	3
Тема 2.12.	Тактика нападения		
Самостоятельная работа студентов	Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях волейболом.	2	3
Тема 2.13.	Тактика защиты		
Самостоятельная работа студентов	Пляжный волейбол.	2	3
Тема 2.14.	Учебная игра		
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	2	3
Тема 2.15.	Баскетбол. Техника игры в нападении	2	
Самостоятельная работа студентов	Баскетбол в системе физического воспитания.	2	3
Тема 2.16.	Техника игры в защите.		
Самостоятельная работа студентов	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	2	3
Тема 2.17.	Тактика игры в нападении		
Самостоятельная работа студентов	Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом.	2	3
Тема 2.18.	Тактика игры в защите.		
Самостоятельная работа студентов	Стритбол.	2	3
Тема 2.19.	Учебная игра.		
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	2	3
Тема 2.20.	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	2	
Самостоятельная работа студентов	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	2	3

Тема 2.21.	Попеременный двухшажный ход.		
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов лыжного спорта.	2	3
Тема 2.22.	Одновременные ходы		
Самостоятельная работа студентов	Места занятий для лыжной подготовки.	2	3
Тема 2.23.	Коньковый ход		
Самостоятельная работа студентов	Подготовка лыж к занятиям.	2	3
Тема 2.24.	Способы перехода с хода на ход		
Самостоятельная работа студентов	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.	2	3
Тема 2.25.	Повороты в движении и торможения		
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены лыжника.	2	3
Тема 2.26.	Новые виды спорта. Аэробика	1	
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.		2
Самостоятельная работа студентов	Виды аэробики и ее характеристика. Применение аэробики в культурно-массовых мероприятиях.	2	3
Тема 2.27.	Шейпинг		
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.		2
Самостоятельная работа студентов	Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц.	2	3
Тема 2.28.	Туризм и спортивное ориентирование. Узлы и топографические знаки.	2	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Вязка улов.		2
	2. Топографические знаки.		2
	3. Прохождение туристической полосы препятствий.		2,3
Самостоятельная работа студентов	Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и спортивного ориентирования.	2	3
Тема 2.29.	Карта и компас		
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Понятие о карте. Измерение расстояний. Определение азимута по карте, на местности.		2
Самостоятельная работа студентов	Одежда и обувь туриста и ориентировщика. Оздоровление через туризм. Социальная адаптация средствами туризма.	2	3
Тема 2.30.	Подвижные игры и эстафеты. Пионербол	2	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Пионербол с двумя мячами.		2
Самостоятельная работа студентов	Применение подвижных игр в физическом воспитании.	2	3
Тема 2.31.	Подвижные игры в помещении		

Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Игры на внимание.		2
	2. Игры на развитие физических качеств.		2
Самостоятельная работа студентов	Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.	1	3
Раздел 10.	Общая физическая подготовка	1	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	Упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости.		2
Самостоятельная работа студентов	Средства и методы развития физических качеств.	1	3
Всего		76	

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

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

	Учебно-практическое оборудование	
3.2.1.	Гимнастика	
	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
3.2.2.	Легкая атлетика	
	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
3.2.3.	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д

	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д
3.2.4.	Туризм	
	Палатки туристские (двух местные)	Г
	Рюкзаки туристские	К
	Комплект туристский бивуачный	К
3.2.5.	Измерительные приборы	
	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
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	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 деятельностного и компетентностного 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: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с.	2023	Реком. ФГОУ «ФИРО»

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – Москва: Издательский центр «Академия», 2022. – 152с.	2022	
2.	Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2022. – 304с.	2022	

Дополнительные электронные источники

№	Выходные данные печатного издания	Режим доступа	Проверено
1.	Быченков, С.В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / Быченков С.В., Везеницын О.В. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2023. – 270 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html . – ЭБС «IPRbooks»	ЭБС	2023

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, проектов, исследований.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умение выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья; поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива;	Формировать навыки сотрудничества, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; Демонстрация соблюдения техники безопасности	Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
ПК 1.1 Проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных	Умение проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных	Использовать в процессе обучения разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни на основе

образовательных программ начального общего образования с учетом особенностей развития обучающихся	образовательных программ начального общего образования с учетом особенностей развития обучающихся	федеральных государственных образовательных стандартов;
ПК 1.4 Формировать предметные, метапредметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия в процессе освоения учебных предметов, курсов, реализовывать индивидуальный образовательный маршрут	Умение формировать предметные, метапредметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия в процессе освоения учебных предметов, курсов, реализовывать индивидуальный образовательный маршрут	Уметь использовать предметные, метапредметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия
ПК 4.3 Формировать безопасную и комфортную предметно-развивающую среду, позволяющую обеспечить обучение обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)	Умение формировать безопасную и комфортную предметно-развивающую среду, позволяющую обеспечить обучение обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)	Создать условия для безопасной и комфортной предметно-развивающей среды

4.2. Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточного контроля учебных достижений обучающихся при реализации среднего общего образования

Раздел 1. Теоретическая подготовка Тестовые задания №1

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

Вопрос 1. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке.....

- а) Вверху – синее, черное, красное. Внизу – желтое, зеленое.
- б) Вверху – зеленое, черное, красное. Внизу – синее, желтое.
- в) Вверху – красное, синее, черное. Внизу – желтое, зеленое.
- г) Вверху – черное, синее, красное. Внизу – желтое, зеленое.

Ответ:

Вопрос 2. Что именно было разработано Пьером де Кубертенем, известное под понятием Олимпийская хартия?

- а) название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем
- б) свод законов, по которым живет Олимпийское движение
- в) правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр
- г) Положение о проведении Олимпийских игр

Ответ:

Вопрос 3. Кто представляет страну в соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх? Этот представитель также является одним из составляющих олимпийское движение.

- а) Правительство страны
- б) Министерство спорта
- в) Национальный олимпийский комитет
- г) Дипломаты страны

Ответ:

Вопрос 4. Кем именно был разработан проект возрождения Олимпийских игр. Кто стал инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I
- б) философ-мыслитель Аристотель
- в) Пьер де Фредди, барон де Кубертен
- г) Александр I

Ответ:

Вопрос 5. Кто стал первым олимпийским чемпионом России, будучи Олимпийским чемпионом и серебрянным призером Олимпийских игр 1908 года, а также серебряным призером чемпионатом мира.

- а) фигурист Николай Панин-Коломенский
- б) гимнастка Ольга Корбут
- в) борец Николай Орлов

г) борец Олег Петров

Ответ:

Вопрос 6. Каждые Олимпийские игры имеют свой талисман. Кто является официальным талисманом XXII Летних Олимпийских игр?

а) медведь

б) лиса

в) заяц

г) волк

Ответ:

Вопрос 7. Каждая спортивная игра волейбол – это игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Они стремятся направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника. В какой стране волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века?

а) США

б) Германии

в) Канаде

г) России

Ответ:

Вопрос 8. В легкой атлетике снаряды для метания бросают различными способами. Какой снаряд для метания в легкой атлетике бросают способом после «скачка»?

а) диск

б) ядро

в) колье

г) молот

Ответ:

Вопрос 9. У каждого человека своя осанка. Что представляет собой осанка?

а) силуэт человека

б) привычная поза человека в вертикальном положении

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

г) правильная поза человека в сидячем положении

Ответ:

Вопрос 10. Баскетбольные матчи проходят на спортивных площадках. Какие стандартные размеры баскетбольной площадки?

а) 28x15

б) 26x14

в) 30x15

г) 40x20

Ответ:

Вопрос 11. Существует несколько физических качеств. Что понимается под гибкостью как физическим качеством?

- а) эластичность мышц и связок
- б) комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного человека, определяющий глубину наклона
- в) способность выполнять движение с большой амплитудой
- г) гибкость опорно-двигательного аппарата

Ответ:

Вопрос 12. Олимпийские игры сейчас известны во всем мире каждая страна гордится своими спортсменами, участвующими в этих играх. Какая страна является родиной олимпийских игр?

- а) Египет
- б) Рим
- в) Греция
- г) Китай

Ответ:

Вопрос 13. Футбол – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время это самый популярный вид спорта в мире. Как называется часть игры в футболе?

- а) период
- б) тайм
- в) раунд
- г) сет

Ответ:

Вопрос 14. Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Как называется сигнал к началу боксерского поединка?

- а) гонг
- б) сигнал
- в) звонок
- г) свисток

Ответ:

Вопрос 15. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета?

- а) Америка
- б) Европа
- в) Австралия
- г) Азия

Ответ:

Вопрос 16. Каждый вид единоборств проводится на специальных площадках. Как называется площадка для бокса?

- а) татами

- б) поле
 - в) корт
 - г) ринг
- Ответ:*

Вопрос 17. Сведения о спортивных состязаниях по скелетону появились в середине XIX века в Швейцарских Альпах. Разновидностью какого вида спорта является Зимний олимпийский вид спорта скелетон?

- а) санного спорта
- б) конькобежного спорта
- в) горнолыжного спорта
- г) лыжного спорта

Ответ:

Вопрос 18. Александр Карелин дважды был признан лучшим спортсменом России. В каком виде спорта он стал олимпийский чемпионом?

- а) гимнастике
- б) борьбе
- в) плавание
- г) дзюдо

Ответ:

Вопрос 19. Джоггинг – это аэробное циклическое упражнение, задействующее мышцы всего тела, выполняемое со скоростью 7-9 км/ч. Что подразумевает термин джоггинг?

- а) бег трусцой
- б) вид «боевой» аэробики
- в) упражнения, выполняемые на беговой дорожке
- г) спортивная ходьба

Ответ:

Вопрос 20. При любых физических нагрузках рекомендуется дышать определенным способом. Как рекомендуется дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- а) через рот и нос попеременно
- б) только через рот
- в) через нос и рот одновременно
- г) только через нос

Ответ:

Инструкция	Ответить на вопрос
------------	--------------------

Вопрос 1. Начало пути к финишу.

Вопрос 2. Чего не надо, если есть сила?

Вопрос 3. Инструмент спортивного судьи.

Вопрос 4. Боксерский корт.

Вопрос 5. Боксёрская трехминутка.

Вопрос 6. Спортивный снаряд для перетягивания.

Вопрос 7. “Бородатый” спортивный снаряд.

Вопрос 8. Мяч вне игры.

Вопрос 9. Передача мяча в игре.

Вопрос 10. Игра с мячом-дыней

Вопрос 11. Русский народный бейсбол.

Вопрос 12. Бейсбольная ударница.

Вопрос 13. Танцор на льду.

Вопрос 14. Спортсмен, который ходит сидя.

Вопрос 15. Это имя объединило и известного шахматиста и юного мага.

Вопрос 16. Молодой спортсмен.

Вопрос 17. Её просят лыжники.

Вопрос 18. Предки кроссовок.

Вопрос 19. Летающий участник бадминтона.

Вопрос 20. Чем покрывали гладиаторскую арену в Древнем Риме?

Вопрос 21. Какой русской игре не хватает 36 клеток до международного варианта?

Вопрос 22. Ее должен взять прыгун.

Вопрос 23. Сколько видов спорта существует в мире?

А) 3000

Б) 5000

В) 6000

Г) 4000

Вопрос 24. Пара лошадей пробежала 40км. Сколько пробежала каждая лошадь?

Вопрос 25. Как часто проводятся Олимпийские игры?

Вопрос 26. Какова длина марафонской дистанции?

А) 42 км 195 м

Б) 38 км 585 м

В) 47 км 122 м

Вопрос 27. В какой игре пользуются самым легким мячом?

Вопрос 28. В какой игре используются мяч наибольшей величины?

Вопрос 29. Назвать 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С».

Вопрос 30. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?

Вопрос 31. Кто был основателем современных олимпийских игр?

Вопрос 32. Какая длина беговой дорожки на спортивном стадионе?

Вопрос 33. Кто не имел права принимать участие в Олимпийских играх?

Вопрос 34. От какого слова образовалось слово стадион?

Вопрос 35. Начиная с 1924 года к словам «Олимпийские игры» стали добавлять ещё одно то или иное слово. Какое?

Вопрос 36. Вспомните девиз олимпийских игр.

Вопрос 37. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции?

Вопрос 38. В каком году прошли 1 зимние Олимпийские игры?

Вопрос 39. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?