

Программа учебной дисциплины *СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования *49.02.01 Физическая культура*

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Гуляева Л.И., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1. Материально-техническое обеспечение	15
3.2. Учебно-методическое обеспечение	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

Приложение 1. **Фонд оценочных средств промежуточного контроля**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы (ООП) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования: *49.02.01 Физическая культура*.

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности среднего профессионального образования *49.02.01 Физическая культура*.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Содержание программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания

ОК 04.	1. Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.
ОК 08	1. Иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов и тестов, разрабатываемых колледжем с учётом профессиональной специфики и имеющейся спортивной базы; 2. Принять и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 3. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 4. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Физические способности человека и основы здорового образа жизни. 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; 3. Знание форм и содержания физических упражнений, средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп. 4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	в т.ч. в форме практической подготовки
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176	176
Промежуточная аттестация в <i>форме зачета</i>		
Всего	176	116

Вид учебной работы	Количество академических часов		
	2 курс	3 курс	4 курс
	30/34	32/32	22/26
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	64	64	48

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс 3 семестр		176/176 30	
Тема 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.</p>		ОК 04 ОК 08
Тема 2. Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов.</p> <p>2. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность. Качество жизни.</p> <p>3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.</p> <p>4. Утомление. Фазы утомления. Восстановление. Виды восстановления. Средства восстановления.</p>		ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Методико-практический			
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 1. «Комплекс ОРУ и СБУ для лёгкой атлетики. Равномерный бег».	2	

	2. Практическое занятие 2. «Бег на короткие дистанции. Техника низкого, высокого старта. Техника бега по дистанции, финиширования. Бег 100 метров»	2	
	3. Практическое занятие 3. «Отработка техники прыжка в длину с места»	2	
	4. Практическое занятие 4. «Бег на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время»	2	
Тема 2 Спортивные игры (Баскетбол)	Содержание учебного материала	21	OK 04 OK 08
	1. Техника безопасности на уроках по баскетболу	1	
	2. Правила игры в баскетбол	2	
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие 5. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Ведение мяча на месте различными способами.	4	
	2. Практическое занятие 6. Совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости, с сопротивлением и без сопротивления защитника.	4	
	3. Практическое занятие 7. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	4	OK 04 OK 08
	4. Практическое занятие 8. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками из-за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой за спиной.	4	
	5. Практическое занятие 9. зачёт	2	
2 курс 4 семестр		34	
Раздел 1. Теоретический			
Тема 3. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	1 Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой		
	2 Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.		

Раздел 2. Методико-практический			
Тема 3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	13	ОК 08
	1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	
	2. Правила соревнований по лыжам.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. Практическое занятие 10. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
	2. Практическое занятие 11. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
	3. Практическое занятие 12. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно - одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
	4. Практическое занятие 13. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
5. Практическое занятие 14. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2		
Тема 4 Гимнастика с основами акробатики	Содержание учебного материала	21	ОК 08 ОК 04
	1. Техника безопасности на уроках по гимнастике.		
	2. Развитие физических способностей средствами гимнастики		
	3. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие 15.. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	5	
	2. Практическое занятие 16. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	5	

	3. Практическое занятие 17. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	5	
	1. Практическое занятие 18. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	5	
	2. Практическое занятие 19. зачёт	1	
3 курс 5 семестр		32	
Раздел 1. Теоретический			
Тема 4. Физическая культура и профессиональная деятельность	Содержание учебного материала		
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность.		
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.		
	3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
Раздел 2. Методико-практический			
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	13	ОК 08
	1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике.	1	
	2. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладными средствами лёгкой атлетики	2	
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 20. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	4	
	2. Практическое занятие 21. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	3. Практическое занятие 22. Кросс по пересеченной местности 2000 м	1	
	1. Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой	2	

	прыжка в длину с разбега.		
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях.	1	
	В том числе практических занятий	18	
	1.Практическое занятие 29. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
	2..Практическое занятие 30. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	4	
	3.Практическое занятие 31. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	4	
4.Практическое занятие 32. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4		
	5. Практическое занятие 33. зачёт	2	
3 курс 6 семестр		32	
Раздел 2. Методико-практический			
Тема 2. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	18	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу	1	
	2. Правила игры.	2	
	В том числе практических занятий	15	
	1.Практическое занятие 34. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения волейболиста. Совершенствования техники выполнения	3	

	передач двумя руками сверху и снизу над собой.		
	2.Практическое занятие 35. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	4	
	3.Практическое занятие 36. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты	2	
	4.Практическое занятие 37. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
	5Практическое занятие 38. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Тема 1 . Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	14	ОК 08
	1. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения	2	
	2. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	1	
	В том числе практических занятий	11	
	1.Практическое занятие 49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	3	
	2.Практическое занятие 50. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, в бегание с прямой в круг, бег по виражу.	2	
	3.Практическое занятие 51. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	
	4. Практическое занятие 52. Бег на средние дистанции 500м., 800м	2	
		ОК 04 ОК 08	

	5. Практическое занятие 53. зачёт	2	
4 курс 7 семестр		22	ОК 04 ОК 08
Раздел 1. теоретический			
Тема 7. Средства физической культуры	Содержание учебного материала		
	1 Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	2 Зоны риска физического здоровья учителя		
	3 Средства профилактики перенапряжения, стресса		
	4 Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.		
Раздел 2. Методико-практический			
Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 08 ОК 04
	В том числе практических занятий	22	
	1.Практическое занятие 54. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	5	
	1.Практическое занятие 55. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для укрепления осанки и профилактики плоскостопия	5	
	1.Практическое занятие 56. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4	
	1.Практическое занятие 57. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
	2.Практическое занятие 59. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	

	3. Практическое занятие 60. зачёт	2	
4 курс 8 семестр		26	
Раздел 1. Теоретический			
Тема 8. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1 Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека		
	2. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения		
	3. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).		
Раздел 2. Методико-практический			
Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	1 Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.		
	2 Общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, мячами, скакалками.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 60. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4	
	2. Практическое занятие 61. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	6	
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	1 Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие и длинные дистанции		
	2 Совершенствование техники на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий	16	
	1. Практическое занятие 62. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой Практическое занятие 27. Равномерный бег. Бег на 2000м., 3000м.	4	
	2. Практическое занятие 63. Равномерный бег. Бег на 2000м., 3000м.	5	

	3. Практическое занятие 64. Метание малого мяча, гранаты	5	
	4. Практическое занятие 65. Зачёт	2	
	Всего:	176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основные печатные издания

1. «Физическая культура». Учебник и практикум для СПО/ под редакцией А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. 2023 г.
2. «Физическая культура учебник для студ. Учреждений СПО/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев.- 13-е изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия», 2022 г.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО (Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.) Юрайт.2023 г. Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2>
3. ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для СПО. Алсахов Д.С. Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-515160#page/1>
4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 141 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10199-7. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/517618>
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. —

148 с. - (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/518200>

3.2.3. Дополнительные источники

1. «Самостоятельные занятия физической культурой». Учебное пособие. Под редакцией О.А. Козлова, Е.Ю.Коротаева.
2. «Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов». Учебное пособие для СПО. Под редакцией А.С. Королев, О.Г. Барышников, С.А. Андронов. 2023.
3. «Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры, календарно-тематическое планирование» Учебное пособие для СПО, 2-е издание. Под редакцией С.А. Литвинов. 2022 г.
4. «Физическая подготовка. Сдача нормативов комплекса ГТО». Учебное пособие для СПО, 2-е издание. Под редакцией И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. 2023 г.
5. «Физиология человека. Спорт». Учебное пособие для СПО. Под редакцией Капилевич Л.В. Юрайт.2023.
6. «Теория и история физической культуры и спорта». Учебник и практикум 2-е издание, исправленное и дополненное. Д.С. Аслахов. Москва. Юрайт. 2023 г.
7. «Физическая культура» учебное пособие. Под редакцией А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022.
8. «Физическая культура»: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	устный опрос, тестирование
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; зачет.

	специальности воспитатель.	
Промежуточная аттестация в форме зачёта 3 – 8 семестры.		

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»
(Архангельский педколледж имени Р.Е.Шаниной)

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК учебных дисциплин и
профессиональных модулей естественнонаучного
цикла
Протокол № 10 от « 09 » июня 2026 г.

Утверждено
зам. директора по УВР
Григорьева Т.С.

« 10 » июня 2026 г.

Председатель ПЦК  / Л.В. Голубева

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации
по учебной дисциплине
СГ. 04 Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы
по специальности
49.02.01 Физическая культура

Архангельск, 2026

Разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж им. Р.Е.Шаниной»,
Л.И.Гуляева - преподаватель ГБПОУ АО «Архангельский педколледж им. Р.Е.Шаниной»,

1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения СГ.04 Физическая культура.

Фонд оценочных средств включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачёта 2 курс 3 семестр.

2. Результаты освоения, подлежащие проверке

2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Таблица 1
для групп на базе 9 классов

Наименование учебной дисциплины	Форма промежуточной аттестации							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
ГС.04 Физическая культура			зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

2.2. Знания и умения, подлежащие оценке по результатам освоения учебной

Освоенные умения	Усвоенные знания
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учётом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата.

Для оценивания уровня физической подготовленности используется метод практического контроля в форме *тестирования*.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплины ¹

3.1. Задания для проведения зачёта

2 курс 3 семестр

Форма зачёта - накопительная система оценивания

Накопительная система оценивания предполагает:

- выполнение контрольных упражнений и двигательных тестов по темам согласно

рабочей программе СГ 04. Физическая культура;

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: *все задания выполняются в течение семестра.*
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачете – спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

Задания для зачёта

Раздел. Лёгкая атлетика

1. Бег на дистанцию 100 м: (таблица контрольных нормативов 3).
2. Бег на дистанцию 1000 метров: (таблица контрольных нормативов 3).
3. Прыжок в длину на результат (таблица контрольных нормативов 3).
4. Метание малого мяча на дальность.

Раздел . Спортивные игры (Баскетбол)

- Техника безопасности на занятиях спортивными играми

Тест: Техника безопасности во время баскетбола

1. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:
А. на кожаной подошве Б. удобные тапочки
В. на нескользкой подошве
2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно
А. с разрешения руководителя
Б. произвольно
В. с окончанием интереса
3. На занятиях спортивными играми
А. ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
Б. разрешается ношение украшений только девушкам
В. разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления).
4. Когда можно заходить в зал
А. Когда открыта дверь.
Б. Когда есть учитель.
В. Когда разрешил преподаватель зайти в зал.
5. Что нужно делать, если другой обучающийся получил травму?
А. Оказать ему первую помощь.
Б. Сказать преподавателю.
В. Перенести ученика в безопасное место.
6. Что нужно делать, если вы получили травму?
А. Сказать преподавателю
Б. Попросить ученика рядом позвать преподавателя.
В. Кричать и выбегать из зала
7. Что нельзя надевать на урок? А. Серьги.
Б. Носки.
Д. Кроссовки.
Е. Туфли.
Ж. Браслеты.
3. Часы.
И. Футболку.
8. Учащийся должен:

- А. резко изменять направление своего движения. Б. пить холодную воду до и после урока.
 В. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию, избегать столкновений.
 Г. внимательно слушать и четко выполнять задания учителя

9. По окончании занятия:

А. организованно покинуть место проведения занятия.

Б. самостоятельно убрать спортивный инвентарь в места его хранения. В. не мыть руки после занятия

Г. переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм, спортивную обувь.

Критерии оценки:

Количество баллов	Оценка
9	«отлично»
7-8	«хорошо»
5-6	«удовлетворительно»
0-4	«неудовлетворительно»

- Развитие физических качеств и навыков через специальные и подготовительные упражнения.

Выполнение упражнений по Общей физической подготовке (таблица контрольных нормативов):

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Поднимание туловища.
3. Прыжки через скакалку.

Виды упражнений.	Пол.	II курс			III курс	
		3	4	5	3	4
Бег 500 м. (сек.)	дев.	2,25	2,15	2,05	2,25	2,15
	юн.	2,10	2,05	1,55	1,50	1,45
Бег 1000 м.	дев.	5.20	5.10	4.50	5.10	4.50
	юн.	4.00	3.40	3.30	3.50	3.30
Прыжок в высоту (см.)	дев.	100	105	110	105	110
	юн.	120	125	130	125	130
Прыжок в длину с разбега (см.)	дев.	300	340	360	330	350
	юн.	400	420	450	420	450
<u>Волейбол</u> : передача мяча над собой;	дев.	14	16	18	16	18
	юн.	16	18	20	18	20
передач. мяча в парах через сетку;	дев.	20	24	28	24	28
	юн.	22	26	30	26	30
подачи мяча через сетку (5 попыток)	дев.	2	3	4	3	4
	юн.	2	3	4	3	4
<u>Баскетбол</u> : передача мяча в парах за 30с.	дев.	32	36	40	36	40
	юн.	36	40	44	40	44
штрафной бросок из 10 попыток;	дев.	2	3	4	3	4
	юн.	3	4	5	4	5
сочетание приемов (5попыток);	дев.	1	2	3	2	3
	юн.	1	2	3	2	3
Ведение мяча 4х10м.	дев.	14	12	10	13	11
	юн.	13	11	9	12	10

Критерии оценивания заданий

«Зачёт» - студенты, регулярно посещающие уроки физической культуры и демонстрируют результаты контрольных **упражнений не ниже оценки «удовлетворительно»**

«Незачёт» - студенты, пропускающие занятия без уважительной причины и демонстрирующие контрольные упражнения ниже оценки «удовлетворительно».

2 курс 4 семестр

Форма зачёта - накопительная система оценивания

Накопительная система оценивания предполагает:

- выполнение контрольных упражнений и двигательных тестов по темам согласно рабочей программе СГ.04 Физическая культура;

Условия выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания – спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: *все задания выполняются в течение семестра.*
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачете – спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

Задания для зачёта:

1. Разработать комплекс производственной или профилактической гимнастики (9-10 упражнений) и провести с группой.

Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья.

Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики - изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики - наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы антагонисты.

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5, 7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10 ,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17 ,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12 .0 0
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9

4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	37	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	19	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.0 0
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.0 0
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.1 5	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Критерии оценивания задания.

«Зачёт» - студенты демонстрируют результаты контрольных упражнений не ниже оценки «удовлетворительно»

«Не зачёт» - студенты демонстрирующие контрольные упражнения ниже оценки «удовлетворительно»

Критерии оценивания за 2 курс 4 семестр:

«Зачёт» - студенты, регулярно посещающие уроки физической культуры и выполняющие требования по технике безопасности на уроках ФК, демонстрируют результаты контрольных

упражнений не ниже оценки «удовлетворительно».

«Не зачёт» - студенты, пропускающие занятия без уважительной причины и демонстрирующие контрольные упражнения ниже оценки «удовлетворительно».

3 курс 5 семестр

Форма зачёта - накопительная система оценивания

Накопительная система оценивания предполагает:

- выполнение контрольных упражнений и двигательных тестов по темам согласно рабочей программе СГ.04 Физическая культура;

Условия выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания – спортивный зал

2. Максимальное время выполнения задания: *все задания выполняются в течение семестра.*

3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачете – спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

Задания для зачёта:

1. Разработать комплекс производственной или профилактической гимнастики (9-10 упражнений) и провести с группой.

Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья.

Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики - изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;

- для вводной гимнастики - наличие упражнений, сходных с рабочими;

- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы антагонисты.

2. Промежуточная аттестация в форме зачёта проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5, 7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10 ,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17 ,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12 .0 0
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9

4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	37	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	19	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.0 0
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.0 0
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.1 5	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Критерии оценивания за 3 курс 5 семестр:

«Зачёт» - студенты, регулярно посещающие уроки физической культуры и выполняющие требования по технике безопасности на уроках ФК, демонстрируют результаты контрольных упражнений не ниже оценки «удовлетворительно».

«Не зачёт» - студенты, пропускающие занятия без уважительной причины и демонстрирующие контрольные упражнения ниже оценки «удовлетворительно».

3 курс 6 семестр

Форма зачёта - накопительная система оценивания

Накопительная система оценивания предполагает:

- выполнение контрольных упражнений и двигательных тестов по темам согласно рабочей программе СГ.04 Физическая культура;

Условия выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания – спортивный зал

2. Максимальное время выполнения задания: *все задания выполняются в течение семестра.*

3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачете – спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

Задания для зачёта:

Раздел. Лёгкая атлетика

1. Бег на дистанцию 100 м: (таблица контрольных нормативов 3).

2. Бег на дистанцию 1000 метров: (таблица контрольных нормативов 3).

3. Прыжок в длину на результат (таблица контрольных нормативов 3).

4. Подвижные игры и эстафеты, способствующие совершенствованию техники легкоатлетических упражнений

Игры на закрепление и совершенствование техники бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве:

1. «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты», «Полицейские и воры», «Воробьи и вороны».

2. Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные эстафеты».

Игры на закрепление и совершенствование техники в прыжках, скоростно-силовых способностей:

1. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам.

Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и развития способностей к дифференцированию параметров движений скоростно-силовых способностей:

1. «Подвижная цель», «Точный расчёт», «Летний биатлон».

Критерии оценивания участия в подвижных играх:

1. Соблюдение предварительно обозначенных правил игры.
2. Выполнение условий игры с лучшим результатом.
3. Достижение цели игры.
4. Отсутствие ошибок при выполнении игровых упражнений.

Тема 2.3. Спортивные игры

- Развитие физических качеств и навыков через специальные и подготовительные упражнения.

Выполнение упражнений по Общей физической подготовке (таблица контрольных нормативов):

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Поднимание туловища.
3. Прыжки через скакалку.

- Технические приемы в волейболе

Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками (таблица контрольных нормативов):

1. Стойка волейболиста и выход под мяч.
2. Передача мяча с собственного набрасывания.
3. Передача мяча с набрасывания партнера.
4. Передача мяча в парах и тройках.

Прием и передача мяча снизу двумя руками:

1. Прием и передача мяча через сетку в парах (таблица контрольных нормативов).

Нижняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

1. Исходное положение при подаче.
 2. Поддачи через сетку.
 3. Поддачи через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.
- Нижняя боковая подача мяча (таблица контрольных нормативов):*

1. Исходное положение при подаче.
2. подача через сетку.
3. подача через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

Верхняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

Исходное положение при подаче.

1. Подбрасывание мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения.
2. подача через сетку.
3. подача через сетку с заданием на точность попадания в указанные преподавателем зоны.

Критерии оценивания заданий

«Зачёт» - студенты, регулярно посещающие уроки физической культуры и демонстрируют результаты контрольных **упражнений не ниже оценки «удовлетворительно»**

«Незачёт» - студенты, пропускающие занятия без уважительной причины и демонстрирующие контрольные упражнения ниже оценки «удовлетворительно».

4 курс 7 семестр

Форма зачёта - накопительная система оценивания

Накопительная система оценивания предполагает:

- выполнение контрольных упражнений и двигательных тестов по темам согласно рабочей программе СГ.04 Физическая культура;

Условия выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания – спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: *все задания выполняются в течение семестра.*
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачете – спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

Задания для зачёта:

1. Выполнение техники акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперёд равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Шаг вперёд - прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны - шаг вперёд - прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперёд - кувырок вперёд в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперёд встать на левую (правую), другая вперёд, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) - полуприсед, руки назад - книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперёд равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперёд, руки вверх - махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх - упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) - упор присев.
5. Кувырок вперёд в сед - дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев - перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) - перекатом вперёд, упор присев - встать, руки в стороны.
7. Шаг вперёд - толчком двух прыжок в группировке - шаг вперёд - толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.

9. Приставляя левую (правую) - прыжок вверх с поворотом на 360°.
3. Выполнение контрольных нормативов по теме 1.1 Лёгкая атлетика (таблица результатов).

Критерии оценивания за 4 курс 7 семестр:

«Зачёт» - студенты, регулярно посещающие уроки физической культуры и выполняющие требования по технике безопасности на уроках ФК, демонстрируют результаты контрольных упражнений не ниже оценки «удовлетворительно».

«Не зачёт» - студенты, пропускающие занятия без уважительной причины и демонстрирующие контрольные упражнения ниже оценки «удовлетворительно».

4 курс 8 семестр

Форма зачёта - накопительная система оценивания

Накопительная система оценивания предполагает:

- выполнение контрольных упражнений и двигательных тестов по темам согласно рабочей программе СГ.04 Физическая культура;

Условия выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания – спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: *все задания выполняются в течение семестра.*
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачете – спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

Задания для зачёта:

Модуль «Лёгкая атлетика»

1. Выполнить бег на дистанцию 100 м на результат: (таблица контрольных нормативов).
2. Выполнить бег на дистанцию 1000 метров на результат: (таблица контрольных нормативов).
3. Выполнить прыжок в длину на результат (таблица контрольных нормативов).
4. Составить комплекс общих развивающих упражнений из восьми упражнений и провести его с группой.

Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полу приседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Раздел «Гимнастика»

1. *Выполнить контрольное упражнение «Упор присев – упор лёжа»*

Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счётов: из основной стойки упор присев, упор лёжа, на 2 счёта руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счёта руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторить 3 раза.

Оцениваются согласованность движений и ритма, положения тела, техника выполнения, рационального распределения усилий (напряжение и расслабление).

2. *Выполнить контрольное упражнение «Ритмичность согласованных движений»*

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется связка на 16 счётов:

на 4 счёта - скрестный шаг вправо; на 4 - захлёсты голени правой-левой с разворотом на 90 градусов в сторону движения; на 4 - возвращение в и.п., выполняя захлёсты с поворотом на 180 градусов; на 4 - приставной шаг вправо-влево. То же самое повторяем со скрестного шага влево. Упражнение выполняется группой из 3-4 человек и более.

Оцениваются согласованность шагов и заданного ритма, техника исполнения, синхронность,

артистичность и выдержанная линия движения.

3. Выполнить контрольное упражнение «Ритмичность статодинамических упражнений».

Контрольное упражнение «Упор присев - упор лёжа».

Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лёжа, на 2 счёта руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счёта руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторить 2 раза.

Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

4. Составить комплекс ОРУ из 8 упражнений и провести его с группой обучающихся

Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полу приседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

5. Раздел «Лёгкая атлетика» по темам учебной программы зачёт проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5, 7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10 ,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17 ,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12 .0 0
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	37 5	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	19 5	160

7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.0 0
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.0 0
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.1 5	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Критерии оценивания за 4 курс 8 семестр:

«Зачёт» - студенты, регулярно посещающие уроки физической культуры и выполняющие требования по технике безопасности на уроках ФК, демонстрируют результаты контрольных упражнений не ниже оценки «удовлетворительно».

«Не зачёт» - студенты, пропускающие занятия без уважительной причины и демонстрирующие контрольные упражнения ниже оценки «удовлетворительно».