

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

Принято  
Учебно-методической комиссией  
института среднего  
профессионального образования  
Протокол № 2 от «07» сентября 2023 г.

  
«07» сентября 2023г.  
О.С. Гаврилова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности среднего профессионального образования

**19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения**

**базовый уровень подготовки**

Квалификация выпускника


**Техник-технолог**

Форма обучения

очная

Ставрополь, 2023 год

Рассмотрена и одобрена  
на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательных и гуманитарных  
дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2023г.  
председатель цикловой комиссии  
 / И.И. Иванова  
подпись

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 343, зарегистрированного Министерством юстиции (рег. № 68942 от 21 июня 2022 г.), и примерной основной образовательной программы подготовки специалиста среднего звена, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный аграрный университет»

Разработчик:

Роева С.С., преподаватель  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

  
подпись

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «СГ.04 Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания сырья животного происхождения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 3.3	<u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>166</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>166</b>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	166
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	4	5
		Обязат. часть ОП	
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>16ч</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>		<p>ОК 04  ОК 08  ПК 3.3</p>

	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>30ч</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание:</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>30ч</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ПК 3.3
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		ОК 08
			ПК 3.3
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ПК 3.3
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ПК 3.3
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ПК 3.3
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04
	Отработка навыков судейства в волейболе		ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ПК 3.3
<b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04
	Выполнение передачи мяча в парах		ОК 08
	Игра по упрощённым правилам волейбола		ПК 3.3



	Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>30ч</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 4.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 4.6.</b> <b>Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08
	Практика в судействе соревнований по баскетболу		

	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		ПК 3.3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>20ч</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Отработка техники акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание</b>		
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	<b>Содержание</b>		
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5.5.</b>	<b>Содержание</b>		

<b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Выполнение комплекса ОРУ		
	Контроль комбинации по акробатике		
	Контроль комбинации на бревне, брусьях		
	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>20ч</b>	
<b>Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.2. Поддачи</b>	<b>Содержание</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Отработка подач		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание:</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Контроль техники подач, ударов справа, слева		

	Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	Игра по правилам		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>20ч</b>	
<b>Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание</b>		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
	Формирование профессионально значимых физических качеств		
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		

	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего</b>		<b>166ч</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал:

Оснащение игрового зала для игры в баскетбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло – 1 шт., кольца баскетбольные – 2шт., щиты баскетбольные – 2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2шт., мячи баскетбольные – 20шт., скакалка – 10 шт., набивные мячи – 5 шт., корзина для мячей – 2 шт.

Оснащение игрового зала для игры в волейбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло – 1 шт., волейбольные стойки – 1шт., волейбольная сетка – 1 шт., антенны – 1 шт., судейская вышка – 1 шт., настольное табло – 1шт., волейбольный мяч – 20 шт., корзина для мячей – 1 шт., сумка для мячей – 1 шт., насос-манометр – 1шт.

Оснащение игрового зала для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч футбольный – 10шт., манишки – 20 шт., фишки для разметки поля – 50шт., сумка-баул для мячей – 1шт., тактическая доска – 1 шт.

Зал лёгкой атлетики:

Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.

Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.

Зал тяжёлой атлетики:

Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наклонная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг. – 16 шт., 20г. – 18шт., 25 кг. – 22 шт., 50 кг. – 4 шт., 10 кг. – 16 шт., 5 кг. – 18шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг. – 2шт., 1,5 кг. – 2шт., 1,25кг. – 2 шт., 1кг. – 2 шт., 0,5 кг. – 2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг. – 2 шт., v-гриф – 10кг. – 3 шт., гриф 20 кг. – 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.

Зал аэробики:

Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование – 1 шт., степ-платформа – 18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.

Зал борьбы:

Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга – 1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница оснащённая турником – 4шт., шведская лестница оснащённая брусьями – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса – 1шт., штанга – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Читальный зал научной библиотеки

Специализированная мебель на 100 посадочных мест, персональные компьютеры – 56 шт., телевизор – 1шт., принтер – 1шт., цветной принтер – 1шт., копировальный аппарат –

1 шт., сканер – 1 шт., Wi-Fi оборудование, подключение к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, выход в корпоративную сеть университета.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева - [7-е изд., стер.] – Москва: Издательский дом Академия, 2020. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3.

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 12.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 12.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный.

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 12.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 12.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 12.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).

8. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u> 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 данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Учебной дисциплины

**СГ.04 Физическая культура**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Спецификация контрольно- измерительных материалов для проведения дифференцированного зачета по дисциплине СГ.04 «Физическая культура».....</b>	<b>3</b>
<b>2 Перечень требований к уровню подготовки, проверяемому на дифференцированном зачете по дисциплине СГ.04 «Физическая культура».....</b>	<b>7</b>
<b>3 Варианты КИМ для проведения дифференцированного зачета по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» .....</b>	<b>14</b>
<b>4. Информационное обеспечение фонда оценочных средств.....</b>	<b>20</b>

## 1. Спецификация контрольно-измерительных материалов по СГ.04 Физическая культура

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура студент должен обладать следующими умениями и знаниями, которые формируют элементы общих компетенций согласно ФГОС СПО по специальностям технического, естественнонаучного и социально-экономического профилей:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающиеся **должны уметь**

### **объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительной направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающиеся **должны знать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально прикладной и оздоровительной направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**демонстрировать:**

скоростные, силовые и способности к выносливости

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—

	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с
--	-----------------------	---	-------------

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура студент должен демонстрировать следующие двигательные умения и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

В соответствии с ФГОС СПО вышеперечисленные умения и знания должны соответствовать формированию элементов общих компетенций по соответствующей специальности.

Контрольно-измерительный материал для дифференцированного зачета по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура имеет следующие особенности:

- он составлен на основе учебных программ по физической культуре, введенных в образовательный процесс в 2015 году в связи с реализацией рекомендаций комплекса ГТО.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет** в виде выполнения индивидуального практического задания.

## 2. Перечень требований к уровню подготовки по СГ.04 Физическая культура

### 2.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования физических способностей и элементов общих компетенций

Умения, знания и ОК	Показателя оценки результатов	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Определение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Уметь оценить важность физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	<b>У1</b> оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	<b>З1</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
знать основы здорового образа жизни;	Обоснование теории о здоровом образе жизни посредством физической культуры;	Владеть знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;	<b>У2</b> владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;	<b>З2</b> теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;



- уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;	Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Владеть методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность	<b>У3</b> владение методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность	<b>З3</b> Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности
	Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Владеть спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>У4</b> владение спортивной технологией для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>З4</b> влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков
	Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	Владеть основами общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	<b>У5</b> владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой	<b>З5</b> общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств.

## 2.2 Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	
Код и наименование умений	Код и наименование знаний
<p><b>У1.</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>У2.</b> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>У3.</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p><b>У4.</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>У5.</b> выполнять приемы страховки и само страховки;</p> <p><b>У6.</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><b>У7.</b> выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p><b>У8.</b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> </ul>	<p><b>З1.</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p><b>З2.</b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>З3.</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul>	
---	--

### 2.3 Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
<b>У1</b> Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы	Комплексы упражнений	<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>У2</b> Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
<b>У3</b> Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
<b>У4</b> Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
<b>У5</b> Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	

<b>У6</b> Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
<b>У7</b> Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
<b>З1</b> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Тестовые задания	
<b>З2</b> Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Тестовые задания	
<b>З3</b> Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Тестовые задания	

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины

#### 3.1. Таблица тестовых показателей

№ п/п	Физические способности (личностные, предметные результаты, умения, знания элементы ОК)	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

## **2.4. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к промежуточным зачетам**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры
2. Легкая атлетика и её виды
3. Спортивные игры и их виды
4. Дыхательная гимнастика
5. Здоровый образ жизни. Как вы его видите.
6. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека
7. Гигиена и питание
8. Олимпийское движение в мире
9. Российский спорт и его достижения
10. Спортивная жизнь Саратовской области
11. Беговые дистанции в легкой атлетике
12. Нормативы прыжков и метания в легкой атлетике
13. Силовая подготовка юношей и девушек
14. Волейбол: прием и подача мяча в парах
15. Баскетбол: ведение мяча и бросок в кольцо
16. Бадминтон: подачи и двусторонняя игра
17. Футбол: ведение мяча и двусторонняя игра
18. Спортивные эстафеты
19. Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике
20. Утренняя гимнастика
21. Комплекс упражнений для юношей на спортивных тренажерах
22. Комплекс упражнений для девушек на спортивных тренажерах

### **3. Контрольно-измерительные материалы для дифференцированного зачета по учебной дисциплине СГ. 04 Физическая культура**

Предметом оценки являются умения и знания. Оценка освоения дисциплины предусматривает использование:

- сдачи зачета после изучения программы учебной дисциплины;

<b>I. ПАСПОРТ</b>
-------------------

**Назначение:**

ФОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности.

**Количество вариантов задания – 20**

**Время выполнения задания – 40 минут.**

**Оборудование:** спортивный инвентарь

## II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

### СГ.04 Физическая культура

#### Дифференцированный зачет

##### Задание №1

1. Техника безопасности на уроках физической культуры
2. Пробежать 60-метровую дистанцию в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Баскетбол: ведение мяча и бросок в кольцо

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

### СГ.04 Физическая культура

#### Дифференцированный зачет

##### Задание №2

1. Легкая атлетика и её виды
2. Прыжок в длину с места в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Баскетбол: правила судейство игры

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

### СГ.04 Физическая культура

#### Дифференцированный зачет

##### Задание №3

1. Спортивные игры и их виды
2. Метание гранаты на дальность в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Волейбол: прием мяча в парах

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

### СГ.04 Физическая культура

#### Дифференцированный зачет

##### Задание №4

1. Дыхательная гимнастика
2. Подтягивание и отжимание в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Волейбол: подача мяча на точность

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

### СГ.04 Физическая культура

#### Дифференцированный зачет

##### Задание №5

1. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека
2. Упражнения на гибкость в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Волейбол: учебная двусторонняя игра

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

### СГ.04 Физическая культура



**Дифференцированный зачет**

**Задание №6**

1. Гигиена и питание
2. Прыжки под скакалку за 1 минуту.
3. Бадминтон: подачи

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура**

**Дифференцированный зачет**

**Задание №7**

1. Олимпийское движение в мире
2. Кросс 2 тысячи метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Бадминтон: учебная игра

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура**

**Дифференцированный зачет**

**Задание №8**

1. Российский спорт и его достижения
2. Кросс 3 тысячи метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Комплекс утренней гимнастики

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура**

**Дифференцированный зачет**

**Задание №9**

1. Спортивная жизнь Саратовской области
2. Челночный бег 3x10 метров на время
3. Комплекс упражнений силовой подготовки на тренажере

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура**

**Дифференцированный зачет**

**Задание №10**

1. Здоровый образ жизни. Как вы его видите.
2. Полоса препятствий (6 этапов)
3. Комплекс на развитие силы ног на тренажере

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура**

**Дифференцированный зачет**

**Задание №11**

1. Беговые дистанции в легкой атлетике
2. Эстафетный бег 4X100 метров на время
3. Комплекс упражнений для брюшного пресса

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура  
Дифференцированный зачет**

**Задание №12**

1. Нормативы прыжков и метания в легкой атлетике
2. Поднимание туловища за 1 минуту в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Футбол: ведение мяча и передача партнеру

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура  
Дифференцированный зачет**

**Задание №13**

1. Силовая подготовка юношей и девушек
2. Стрельба из пневматической подготовки в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Футбол: удар по воротам

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура  
Дифференцированный зачет**

**Задание №14**

1. Волейбол: прием и подача мяча в парах
2. Прохождение дистанции на лыжах в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Футбол: учебная игра и судейство

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура  
Дифференцированный зачет**

**Задание №15**

1. Баскетбол: ведение мяча и бросок в кольцо
2. Плавание 50 метров вольным стилем в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Комплекс утренней гимнастики

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура  
Дифференцированный зачет**

**Задание №16**

1. Бадминтон: подачи и двусторонняя игра

2. Прыжки в длину с разбега в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Комплекс дыхательной гимнастики

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_  
Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура**  
**Дифференцированный зачет**  
**Задание №17**

1. Футбол: ведение мяча и двусторонняя игра
2. Метание малого мяча на дальность в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Спортивная эстафета

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_  
Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура**  
**Дифференцированный зачет**  
**Задание №18**

1. Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике
2. Полоса препятствий (6 этапов)
3. Бадминтон: игра в парах

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_  
Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура**  
**Дифференцированный зачет**  
**Задание №19**

1. Комплекс упражнений для юношей и девушек на спортивных тренажерах
2. Бег на 100 метров в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Футбол: удар по воротам

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_  
Преподаватель \_\_\_\_\_

**СГ.04 Физическая культура**  
**Зачет**  
**Задание №20**

1. Гигиена и питание
2. Прыжки в высоту в соответствии с нормами ГТО по возрасту
3. Комплекс утренней гимнастики

Председатель МПЦК \_\_\_\_\_  
Преподаватель \_\_\_\_\_

<b>III. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ</b>
-----------------------------

## Требования к деятельности обучающегося по общим компетенциям и универсальным учебным действиям

Критерии оценивания работы обучающегося разработаны с учетом требований Федерального государственного стандарта среднего общего образования в рамках компетентностного подхода. В качестве критерий оценивания включены следующие общие компетенции (ОК) ФГОС СПО

Умения, знания	Критерии оценки
Личностные	Проявляет эмоциональную устойчивость
Регулятивные Личностные Предметные	- владение базовым программным материалом; - применение освоенных алгоритмов в знакомой ситуации; - умение выполнять групповые задания .
Предметные	- информированность, широта знаний по физической культуре и спорту; - усвоение общих теоретических представлений; - умение выполнять нормативы ГТО.
Регулятивные: Коммуникативные	умение - применять инструкции для выполнения работы - умение использовать спортивные снаряды и оборудование.
Личностные Регулятивные Коммуникативные	- умение принимать решение в различных ситуациях; - умение пользоваться различными источниками информации и др. - умение применять знания для решения задач здорового образа жизни, определять собственную позицию по отношению к окружающей реальности.
Личностные	- умение применять знания и умения по физической культуре для формирования здорового человека.

#### **4. Информационное обеспечение фонда оценочных средств**

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

###### **Основные источники**

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО - 12-е изд., стер.-М.: Изд.центр "Академия", 2012.
2. Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение: учеб пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысюк; под ред. Б.В. Карабухина. – Изд. 7-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.

###### **Дополнительные источники.**

1. Бартош, О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации./ О.В. Бартош. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И.Невельского, 2010. - 47 с.

###### **Интернет ресурсы:**

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://www.mosssport.ru>

[http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)