ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

«ТУЛЬСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор ГПОУ ТО «ТЭК» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Макарова Приказ № 25 «30» апреля 2025 год |

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 Физическая культура**

**ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**54.01.20 Графический дизайнер**

**Щекино**

**2025 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **54.01.20 Графический дизайнер**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2016 года № 1543.

Организация-разработчик: **Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский экономический колледж»**

Разработчики: **Ермакова Надежда Александровна, преподаватель государственного профессионального образовательного учреждения Тульской области «Тульский экономический колледж»**

Рабочая программа рекомендована предметно-цикловой комиссией № \_\_ государственного профессионального образовательного учреждения Тульской области «Тульский экономический колледж»

Протоколом №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_\_\_г.

Председатель ПЦК №\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Ф.И.О

Согласовано:

Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Кошелева

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г.

**Содержание**

[**1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины 4**](#_Toc196651629)

[**2. Структура и содержание учебной дисциплины 5**](#_Toc196651630)

[**3. Условия реализации учебной дисциплины 10**](#_Toc196651631)

[**4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 11**](#_Toc196651632)

**5. Приложение 1 (Фонд оценочных средств по учебной дисциплине)**

# **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

*ОП. 07 Физическая культура*

**1.1. Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих) в соответствии с ФГОС по специальности (профессии) СПО 54.01.20 «Графический дизайнер»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих):** Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общепрофессиональному циклу (ОП.00).

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у студента должны формироваться общие компетенции, включающие в себя способность:

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование общих компетенций** |
| ОК 1. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам  |
| ОК 4. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 8. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 110 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 110 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

# **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *110* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | *110* |
| в том числе: |  |
|  лабораторные работы | *-* |
|  практические занятия | *110* |
|  контрольные работы | *-* |
|  курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *-* |
| в том числе: |  |
|  самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)  | *-* |
| *Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачёта*  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** |  |
| **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **110** |  |
| **Тема 1.1. Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | 12 |
| **Практические занятия** | **12** |
| **1** | Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах и с предметами. |
| **2** | Изучение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы. |
| **3** | Изучение упражнений для развития силовых качеств. Упражнения со скакалкой. |
| **4** | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. |
| **5** | Совершенствование общеразвивающих упражнений в парах и с предметами. |  |
| **6** | Совершенствование упражнений для развития силовых качеств. |  |
| **Тема 1.2****Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | 32 |
| **Практические занятия** | **32** |
| **1** | Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Обучение техники специальных беговых упражнений. |
| **2** | Обучение техники специальных беговых упражнений. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. |
| **3** | Обучение техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой низкого и высокого старта. |
| **4** | Обучение техники низкого и высокого старта. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. |
| **5** | Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Обучение техники бега на средние дистанции. |
| **6** | Ознакомление с техникой эстафетного бега.  |
| **7** | Обучение техники прыжка в длину с места. |
| **8** | Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Распределение сил и дыхания на дистанции. |
| **9** | Обучение техники бега на длинные дистанции и умение распределять силы и дыхание на дистанции. |
| **10** | Обучение технике метания. Обучение технике челночного бега. |
| **11** | Совершенствование техники специальных беговых упражнений. |
| **12** | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого и высокого старта. |
| **13** | Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование стартового разгона. |
| **14** | Совершенствование техники прыжка в длину с места.  |
| **15** | Совершенствование техники эстафетного бега |
| **16** | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. |
| **Тема 1.3** **Спортивные игры****(баскетбол)** | **Содержание учебного материала** | 18 |
| **Практические занятия** | **18** |  |
| **1** | Обучение ведения мяча и перемещению по площадке, передачи мяча в парах. |
| **2** | Обучение передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. |
| **3** | Обучение передачи мяча одной рукой от плеча, снизу и с боку. |
| **4** | Ознакомление с броском мяча в корзину, с места, в движении. Тактика игры в нападении. |
| **5** | Обучение броску мяча в корзину с места, в движении. Штрафной бросок. |
| **6** | Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение двусторонней игре. |
| **7** | Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание). |
| **8** | Обучение приёмам техники защиты – перехват, приёмам, применяемым против броска. |
| **9** | Обучение перехвату мяча, выбиванию и отбору мяча. Обучение тактике игры. Скрестное перемещение. |
| **Тема 1.4. Спортивные игры (волейбол)** | **Содержание учебного материала** | 24 |
| **Практические занятия** | **24** |
| **1** | Ознакомление с правилами игры в волейбол. Стойки и перемещения по площадке. |
| **2** | Обучение стойкам и перемещению по площадке.  |
| **3** | Ознакомление с верхней и нижней передачей. |
| **4** | Обучение верхней и нижней передачи мяча. |
| **5** | Техника приема мяча сверху и снизу. |
| **6** | Ознакомление с верхней, нижней и боковой подачей. Страховка у сетки. |
| **7** | Индивидуальная работа с мячом. Передача мяча в тройках. |
| **8** | Работа с мячом у сетки. Игра в тройках через сетку. |
| **9** | Обучение верхней, нижней и боковой подачи. Тактика игры в защите и нападении. |
| **10** | Ознакомление с нападающим ударом. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. |
| **11** | Совершенствование нападающего удара. Блокировка. Страховка у сетки. |
| **12** | Совершенствование групповых и командных действий игроков с мячом и без мяча. |
| **Тема 1.6.****Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | 18 |
| **Практические занятия** | **18** |
| **1** | Обучение общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Обучение силовым упражнениям с использование собственного тела. |
| **2** | Совершенствование общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Ознакомление упражнений с использованием тренажеров. |
| **3** | Совершенствование упражнений с исполнением тренажеров. Ознакомление с упражнениями релаксации. |
| **4** | Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Обучение упражнениям релаксации. |
| **5** | Обучение техники акробатических упражнений. |
| **6** | Совершенствование техники упражнений релаксации. |
| **7** | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. |
| **8** | Техника выполнения элементов аэробики. |  |
| **9** | Совершенствование техники элементов аэробики. |  |
| **Тема 1.7 Спортивные игры. Ручной мяч** | **Содержание учебного материала** | 6 |
| **Практические занятия** | **6** |
| **1** | Обучение передаче и ловле мяча в тройках. Правила игры. |
| **2** | Обучение броску мяча, перехватам, выбиванию или отбору мяча. Тактика игры. |
| **3** | Обучение подстраховке защитника. Нападение. Контратака. |
|  | **Итого:** | 110 |

# **3. Условия реализации учебной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличие универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для упражнений (например: гантели, штанги с комплектом различных отягощений);

Оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

**Технические средства обучения:**

**-** электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;

- музыкальный центр, выносные колонки, ноутбук.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО.-Кнорус,2024

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.образования.-М., 2023

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента.-М.: ИНФРА-М, 2021
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб.пособ.-4е изд., испр.-М.:ИЦ Академия, 2023
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.-М.:ВЛАДОС, 2009
4. Барчуков Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ.-5-е изд.,стер.-М.:КНОРУС, 2022
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура :учеб. пособ. для студентов сред. проф. учеб. заведений.- М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2024

# **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения:- практические задания по работе с информацией- домашние задания проблемного характера- ведение календаря самонаблюдения.Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **Должен уметь:**- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.  | **Методы оценки результатов:**- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестирование в контрольных точках.**Лёгкая атлетика.**Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.**Спортивные игры.**Оценки техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.**Аэробика (девушки)**Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия **Атлетическая гимнастика (юноши)**Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.**Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**Для этого организуется тестирование в контрольных точках:На входе – начало учебного года, семестра;На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**1. Общие положения**

**Фонд оценочных средств** (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура

ФОС включают контрольные материалы для аттестации в форме зачётов 3-8 семестров.

**2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

|  |  |
| --- | --- |
| *КОД* | **Освоенные умения, усвоенные знания** |
| *У 1* | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |
| *31* | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| *32* | основы здорового образа жизни. |

**3. Структура контрольного задания**

**3.1 Текст типового задания для зачета 3 семестра**

Задание 1. Проверяемые результаты обучения: У1.

Текст задания: выполните контрольные упражнения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольныеупражнения (тест) | Семестр | Зачет |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Гибкость | Комплекс разминки из 12 упражнений | 3семестр | \_ | \_ |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10 м,с | 3семестр | 8,3-8,1 | 9.8-9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за минуту | 3семестр | 90-120 раз | 90-120 раз |
| 4 | Игровые | Баскетбол, Ведение меча | 3семестр | Техника выполнения |
| 5 | Игровые | Волейбол. Верхняя передача меча у стены | 3семестр | 20-40раз | 20-40 раз |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), упражнения на пресс из положения лёжа (девушки). | 3семестр | 7-12 раз | 15-30 раз |

Задание 2

Проверяемые результаты обучения: З 1, З 2.

Дайте ответ на теоретический вопрос:

**Вариант № 1** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

**Вариант № 2** Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.

**Вариант № 3** Техника безопасности при проведении спортивных праздников.

**Вариант № 4** Техника безопасности на занятиях по физической культуре на спортивных площадках (улица).

**Вариант № 5** Техника безопасности во время туристических походов.

**3.2 Текст типового задания для дифференцированного зачета 4 семестра**

Задание 1. Проверяемые результаты обучения: У1.

Текст задания: выполните контрольные упражнения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольныеупражнения, (тест) | Семестр | Зачет |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,с | 4 семестр | 4,8-4,6 | 5,3-5.1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10м,с | 4 семестр | 7,7-7,5 | 8,7-8,9 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 4 семестр | 210-220 | 190-200 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 4 семестр | 1400 | 1200 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положениястоя, см | 4 семестр | 12-14 | 14-16 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, Кол-во  | 4 семестр | 9-12 | 15-20 |

Задание 2

Проверяемые результаты обучения: З 1, З 2.

Дайте ответ на теоретический вопрос:

**Вариант № 1**  ЗОЖ, как условие гармоничного развития человека.

**Вариант № 2**  Виды физических нагрузок, их интенсивность.

**Вариант № 3** Оздоровительная гимнастика.

**Вариант № 4**  Лечебная физическая культура.

**Вариант № 5** Физическая культура и труд.

**3.3 Текст типового задания для зачета 5 семестра**

Задание 1. Проверяемые результаты обучения: У1.

Текст задания: выполните контрольные упражнения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольныеупражнения(тест) | Семестр | Зачет |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Гибкость | Комплекс разминки из 12 упражнений | 5 семестр | \_ | \_ |
| 2 | Координационные | Челночный бег3\*10м,с | 5 семестр | 8,1-8,0 | 9.6-9,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за минуту | 5 семестр | 100-130раз | 100-130раз |
| 4 | Игровые | Ведение меча,Бросок в кольцо. | 5 семестр | Техника выполнения,3 попадания из 5ти | Техника выполнения,2 попадания из 5ти |
| 5 | Игровые | Волейбол, передача меча над собой. | 5 семестр | 20-25раз | 15-20раз |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), упражнения на пресс из положения лёжа(девушки).  | 5 семестр | 9-13раз | 25-35раз |

Задание 2

Проверяемые результаты обучения: З 1, З 2.

Дайте ответ на теоретический вопрос:

**Вариант № 1** История развития олимпийских игр**.**

**Вариант № 2** Астрология и физкультура.

**Вариант № 3** Развитие психологических качеств на занятиях по физической культуре.

**Вариант № 4** Социально- биологические основы по физической культуре.

**Вариант № 5** Новые виды гимнастики.

**3.4 Текст типового задания для дифференцированного зачета 6 семестра**

Задание 1. Проверяемые результаты обучения: У1.

Текст задания: выполните контрольные упражнения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольныеупражнения, (тест) | Семестр | Зачет |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,с | 6 семестр | 4,6-4,2 | 5,1-4,6 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10м,с | 6 семестр | 7,5 -7,3 | 8,7-8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 6 семестр | 220-230 | 190-205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 6 семестр | 1400-1500 | 1200-1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положениястоя, см | 6 семестр | 12-15 | 15-18 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,Кол-во  | 6 семестр | 9-13 | 20-25 |

Задание 2

Проверяемые результаты обучения: З 1, З 2.

Дайте ответ на теоретический вопрос:

**Вариант № 1** Туризм - доступный вид спорта для всех.

**Вариант № 2** Игровые виды, как активный отдых.

**Вариант № 3** Эстетическое воспитание на занятиях физической культуры.

**Вариант № 4** Силовая аэробика.

**Вариант № 5** Техника безопасности на занятиях в тренажерном зал**е.**

**3.5 Текст типового задания для зачета 7 семестра**

Задание 1. Проверяемые результаты обучения: У1.

Текст задания: выполните контрольные упражнения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольныеупражнения, (тест) | Семестр | Зачет |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Гибкость | Комплекс разминки из 12 упражнений | 7семестр | \_ | \_ |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10м,с | 7семестр | 7,9-8,1 | 9,3-9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за минуту | 7семестр | 110-140 раз | 110-140 раз |
| 4 | Игровые | Баскетбол, штрафной бросок | 7семестр | 4 попадания из 10 и выше | 3 попадания из 10 и выше |
| 5 | Игровые | Волейбол, передача в парах | 7семестр | 50 раз | 40 раз |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), упражнения на пресс из положения лёжа(девушки).  | 7семестр | 10-14 раз | 25-40 раз |

Задание 2

Проверяемые результаты обучения: З 1, З 2.

Дайте ответ на теоретический вопрос:

**Вариант 1.** Долголетие и физическая культура.

**Вариант 2.** Основы спортивной тренировки.

**Вариант 3.** Требования к спортивному инвентарю.

**Вариант 4**. Основные формы оздоровительной физической культуры.

**Вариант 5.** Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

**3.6 Текст типового задания для дифференцированного зачета 8 семестра**

Проверяемые результаты обучения: У1.

Текст задания: выполните контрольные упражнения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольныеупражнения(тест) | Семестр | Зачет |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,с | 8 семестр | 5,1-4,8 | 5,9-5.3 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10м,с | 8 семестр | 8,0-7,7 | 9,3-8,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 8 семестр | 195-210 | 170-190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 8 семестр | 1300-1400 | 1050-1200 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положениястоя, см | 8 семестр | 9-12 | 12-14 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,Кол-во  | 8 семестр | 8-9 | 13-15 |

Задание 2

Проверяемые результаты обучения: З 1, З 2.

Дайте ответ на теоретический вопрос

**Вариант № 1** Методы закаливания.

**Вариант № 2** Гигиенические требования на занятиях по физической культуре.

**Вариант № 3** Вредные привычки и их влияние на растущий организм.

**Вариант № 4** Профилактика простудных заболеваний.

**Вариант № 5** Двигательный режим студента.

**3.7.** Критерии оценки усвоения знаний и сформированности умений по УД:

Зачёт выставляется студенту, если обучающийся выполняет теоретическое задание, отвечая чётко на выбранный вопрос и контрольные нормативы по норме или выше нормы.

При выставлении зачёта учитывается наличие спортивной формы и общая физическая подготовленность.

**3.8. Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 1 часа 10 мин.;

оформление и сдача 15 мин.;

всего 1 часа 30 мин.

**4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, для аттестации**

 **Основные источники:**

 **Основные источники:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО.-Кнорус,2020

 2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.образования.-М., 2021

**Дополнительные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента.-М.: ИНФРА-М, 2021
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб.пособ.-4е изд., испр.-М.:ИЦ Академия, 2020
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.-М.:ВЛАДОС, 2021
4. Барчуков Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ.-5-е изд.,стер.-М.:КНОРУС, 2020
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура :учеб. пособ. для студентов сред. проф. учеб. заведений.- М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2020

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http: //www.mossport.ru