

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Документ подписан простыми электронными подписями

Информация о владельце:

ФИО: Белгородский Валерий Савельевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.09.2025 18:35:19

Уникальный программный ключ:

8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82473

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор – проректор

по образовательной деятельности

С.Г.Дембицкий

« ____ » _____ 20 ____ г.

Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 «Физическая культура»

Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Образовательный стандарт ФГОС СПО
№ 308 от 05.05.2022

Квалификация: Дизайнер
Уровень подготовки – базовый
Форма подготовки – очная

Москва, 2025 г.

Программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 54.02.01. Дизайн по отраслям профиль СОО: социально-экономический.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

Подразделение: Колледж РГУ им. А.Н. Косыгина

Разработчик: Раев П.В., преподаватель колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	18

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина ОУП.12 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн по отраслям.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлена на достижения следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций, формирования мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Компетенции	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля

	достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. Овладеть универсальными регулятивными действиями: а) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность принимать мир с позиции другого человека.	индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
--	---	--

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	В части физического воспитания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - средства, методы и формы, а также информационные технологии в организации и проведении спортивно-массовых, оздоровительных и других спортивных мероприятий; Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) совместная деятельность: - принимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	- Осознавать себя гражданином России и защитником Отечества; - Осознать свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны; -Проявлять готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве; - Уметь пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными, для данной профессии (специальности); - Соблюдать и пропагандировать здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию; -Проявлять сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.
---	---	---

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	1 семестр	2 семестр	Всего
Объем образовательной программы дисциплины, в т.ч.:	34	38	72
теоретическое обучение	2	2	4
лабораторные работы			
практические занятия	22	26	48
Самостоятельная работа	10	10	20
Промежуточная аттестация в форме:	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		4	
Основное содержание		4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	Теоретические занятия Содержание учебного материала 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. 2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 3. Понятие здоровый образ жизни и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. 4. Современные технологии укрепления и сохранения здоровья: (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). 5. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности: - соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой; - выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью с учетом факторов регуляции нагрузки 6. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического состояния организма (умственной и физической работоспособностью и физической подготовленности) с	4	ОК 8

	учетом субъективные ощущения в процессе выполнения упражнений ведение дневника самоконтроля.		
РАЗДЕЛ 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		48	
Первая часть раздела 2.1.: Методико-практические занятия		16	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	Практические занятия Содержание учебного материала (профессионально ориентированное) 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение самостоятельного проведения комплексов упражнений различной функциональности по принципу ОРУ.	4	ОК 8
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия Содержание учебного материала (профессионально ориентированное) 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания). 2. Освоение самостоятельного проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая).	4	ОК 8

Тема 2.3. Физические упражнения для различных форм занятий физической культурой и общефизическая подготовка «ОФП» для различных видов спорта.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств 2. Освоение самостоятельного проведения упражнений различного направления ОФП и других упражнений направленных на: - гибкость, растяжку, статических и силовых элементов, дыхательную систему и т.д. (шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатка-йога). 3. Подвижные игры	8	ОК 8
Вторая часть раздела 2.2.: Учебно-тренировочные занятия		32	
Легкая атлетика		6	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 2. Техника прыжка в длину с места. 3. Техника безопасности на занятиях по л/а. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	ОК 8

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника бега на длинные дистанции 2. Разучивание комплексов специальных и подводящих упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	ОК 8
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Техника бега по дистанции (беговой цикл) Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	ОК 8
Баскетбол		8	

Тема 2.4. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	ОК 8
Тема 2.5. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	ОК 8
Тема 2.6. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила игры по баскетболу.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Применение правил игры по баскетболу в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра по баскетболу.	2	ОК 8

Тема 2.7. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места в кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. 2. Первенство колледжа по баскетболу среди обучающихся «ЗОЖ - наше будущее».	2	ОК 8
Волейбол		8	
Тема 2.8. Техника перемещений, стоек и изучение тактических действий игроков в волейболе. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника перемещений, стоек. 2. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Ознакомление с тактикой игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	ОК 8
Тема 2.9. Техника нижней подачи и приёма подачи. Отработка тактических действий по волейболу игроков и командные взаимодействия.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника нижней подачи и приёма подачи. 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками через сетку. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Передача мяча у сетки. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения игроков по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	ОК 8

Тема 2.10. Техника нападающего удара. Техника блокирование мяча.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника прямого нападающего удара. 2. Техника блокирования мяча. Отработка нападающего удара, и блокирования мяча. Совершенствование техники подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Совершенствование тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите и в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	ОК 8
Тема 2.11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Учебная игра по волейболу.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Совершенствование прямого нападающего удара и блокирования. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по зонам площадки. Учебная игра с применением изученных положений и правил игры. Отработка техники владения техническими и тактическими элементами в волейболе.	2	ОК 8
Гимнастика		4	

Тема 2.12. Гимнастика с элементами ОФП. Атлетическая гимнастика.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике и при выполнении упражнений ОФП. Выполнение строевых упражнений и приемов: построения, перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, повороты на месте. Выполнение ОРУ без предмета и с предметом, в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение ОФП и прикладных упражнений: ходьба и бег, равновесие, лазанье, метание, ловля, поднимание и переноска груза, прыжки и кувырки. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	4	ОК 8
Футбол (мини-футбол)		4	
Тема 2.13. Техника Владения мячом. Тактические действия игроков на площадке.	Практические занятия Содержание учебного материала 1. Техника владения мячом: остановка мяча, передача мяча, жонглирование мяча. 2. Обучение владения мячом на месте и в движении используя различные части стопы ног. Отработка удара по мячу, пробитие штрафных ударов. Совершенствование техники подачи угловых ударов, ударов от ворот. Совершенствование тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите и в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра.	4	ОК 8
Третья часть раздела 2.3.: Промежуточная аттестация в конце каждого семестра (зачет)		2	
Раздел 3. Самостоятельная работа		20	

Тема 3.1 Вне учебная деятельность: - организация самостоятельных занятий по закреплению пройденного материала по разделу физическая культура.	Самостоятельные занятия Содержание учебного материала 1.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 2. Занятия различными видами спота, в том числе и оздоровительной направленностью. 3. Написание рефератов, презентаций по физической культуре и спорту.		ОК 8
---	--	--	------

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
1	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Большой спортивный зал	Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: кольца баскетбольные, волейбольные стойки и сетка, шведские стенки, турники гимнастические, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, мини-футбольные ворота, легкоатлетический инвентарь.
2	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Спортивный зал гимназии	Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: зеркала, скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, разновесные гири и гантели, шведские стенки, медболы, рулетки, скакалки, в/б мячи.
2	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Аудитория №1140 – зал специальной медицинской группы	Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: зеркала, скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, эспандеры, разновесные гири и гантели, шведские стенки, медболы, рулетки, скакалки.
3	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Аудитории №1145, 1146 – раздевалки женская и мужская	Шкафчики для одежды, лавочки, умывальники, душевые кабины, туалеты.
4	Читальный зал библиотеки	компьютерная техника; подключение к сети «Интернет»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет 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 и электронные издания

1. 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>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476678>

4. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4 — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>

8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для / 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>

3.2.2. 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>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — 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>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Компетенции	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1. Тема: 1.1. Раздел 2. Тема 2.1, 2.2.,2.3., 2.4., 2.5.,2.6.,2.7.,2.8.,2.9.,2.10, 2.11.,2.12.,2.13. Раздел 3. Тема: 3.1.	Формами и методами контроля и оценки по учебной дисциплине являются: • Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); • Выполнение зачетных нормативов; • Выполнение домашних самостоятельных работ. • Устный опрос.

Разработчики рабочей программы

преподаватель колледжа:

Раев П.В.

Рабочая программа согласована:
Директор колледжа

Мечетина М.А.

Начальник управления образовательных программ и проектов:

Никитаева Е.Б

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по учебно-методической работе
_____ С.Г. Дембицкий

« ____ » _____ 20 ____ г.

Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОУП.12 «Физическая культура»

Специальность: 54.02.01. Дизайн (по отраслям)

Образовательный стандарт ФГОС СПО
№ 308 от 05.05.2022

Квалификация: Дизайнер
Уровень подготовки – базовый
Форма подготовки – очная

Москва, 2025 г.

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура» разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 54.02.01 Дизайн по отраслям профиль СОО: социально-экономический.

Фонд оценочных средств, предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений при освоении программы ОУП.12 «физическая культура».

Организация разработчик ФОС: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».

Подразделение: Колледж РГУ им. А.Н. Косыгина

Разработчик: Раев П.В., преподаватель колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23
2. УМЕНИЯ И НАВЫКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	24
3. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	25

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- ответы на контрольные вопросы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

1.2. Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников). Время на защиту реферата: 5 минут.

1.3. Критерии оценивания реферата

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала

1.4. Темы рефератов:

1. История развития волейбола в России.
2. История развития волейбола в регионе.
3. Правила судейство по волейболу.

4. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
5. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
6. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
8. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.

1.5. Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения, полученных в ходе учебного процесса знаний.

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

2. УМЕНИЯ И НАВЫКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания,

выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

2.1. Критерии оценивания практических знаний

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

3. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

3.1. «Строевые упражнения»

- Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
- Строевые приемы и команды: «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
- Виды расчетов.
- Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
- Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
- Ходьба на месте и остановка группы.
- Движение в обход, по диагонали.
- Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
- Выход из круга и остановка группы.
- Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.

3.2. «Общая физическая подготовка»

1 семестр

	Контрольные упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		3	4	5	3	4	5
Силовые нормативы	1.Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	20			15		
	2. Подъём ног в висе на перекладине (ю) (кол-во раз) Подъем ног к перекладине лежа на спине (д)(кол-во раз)	5			-		
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5			-		
	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15			-		
	5.Прыжки через скакалку на двух ногах (сек)	40			30		
	6. Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	150	160	170

2 семестр

	Контрольные упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		3	4	5	3	4	5
Силовые нормативы	1.Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	25			20		
	2. Подъём ног в висе на перекладине (ю) (кол-во раз) Подъем ног к перекладине лежа на спине (д)(кол-во раз)	6			-		
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6			-		
	4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20			-		
	5.Прыжки через скакалку на двух ногах (сек)	45			35		
	6. Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	160	170	180

Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки. Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики. Вводная гимнастика включает в себя: 6-8 упражнений, физкультурная минутка: 5-7 упражнений, физкультурная пауза: 2-3 упражнения, профилактическая гимнастика: 9-10 упражнений. 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.

«Волейбол»

1. Передача двумя руками сверху над собой (10 раз)
2. Передача двумя руками снизу над собой (10 раз)
3. Подача мяча через сетку (5 из 10)

Преподаватель
колледжа ГРУ им. А.Н. Косыгина

Раев П.В.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство.) »

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор – проректор
по образовательной деятельности

_____ С.Г.Дембицкий

« ____ » _____ 20 ____ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

для проведения текущей и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

ОУП.12 Физическая культура

Специальность: 29.02.10 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
СПО утвержден приказом Минпросвещения России
от «23» ноября 2020 г. № 658

Квалификация – Дизайнер
Уровень подготовки – базовый
Форма подготовки – очная

Москва, 2025 г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «ОУД.07 Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования для специальности 54.02.01 «Дизайн по отраслям».

Организация-разработчик: Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

Разработчик(и): Преподаватель физической культуры: Раев Павел Валерьевич

Рассмотрено и утверждено на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин и дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла

от «_____» _____ 20__ г.

Председатель _____

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
1.1 Область применения фонда оценочных средств.....	4
1.2 Цели и задачи фонда оценочных средств.....	4
2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ.....	4
2.1. Оценка письменных работ обучающихся	5
2.2 Оценка устных ответов обучающихся.....	6
2.3 Критерии оценки тестовых заданий.....	7
2.4 Критерии оценки практических заданий.....	7
3.ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ, ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ К ОСОБОЕНИЮ И ВЫПОЛНЕНИЮ В РАМКАХ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3.1. Критерии оценивания контрольных нормативов.....	11
3.2 Теоретические вопросы и тестовые задания в соответствии с разделами учебной программы.....	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	19

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения ФОС

Данный комплект оценочных средств предназначен для организации текущего и промежуточного контроля знаний, обучающихся по дисциплине «Физическая культура».

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура» является обязательной для обучающихся. Результаты текущей аттестации обучающихся оцениваются по текущим результатам работы, куда входят устные и письменные ответы на вопросы, выполнение практических и самостоятельных работ, результаты тестирования и т.д.

На первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» предусмотрен так называемый входной контроль:

Входной контроль преследует следующие цели:

- настроить обучаемого на данную предметную область;
- ввести обучаемого в терминологию;
- определить готов или не готов данный обучаемый к работе по курсу;
- диагностировать по результатам выполнения входного контроля пробелы в знаниях обучаемых.

Проверка исходного уровня выполняет и еще одну функцию - актуализировать необходимые знания для работы по новой теме.

Основная цель текущего контроля – диагностика знаний и умений в процессе усвоения очередной темы и, при необходимости, коррекция обучения. Регулярное проведение контроля текущего уровня усвоения деятельности позволяет исправлять недостатки обучения и достигать необходимого уровня усвоения.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является Дифференцированный зачет.

1.2. Цели и задачи ФОС

В ходе обучения студенты должны полностью выполнить требования Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, предъявляемые к освоению дисциплины «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценивания знаний и умений студентов по дисциплине «Физическая культура».

2.1. Оценка письменных работ обучающихся

Ответ оценивается отметкой «5», если:

- выполнены все требования к написанию и защите реферата, доклада, сообщения;
- обозначена проблема и обоснована её актуальность;

- сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция;
- сформулированы выводы, тема раскрыта полностью;
- выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению;
- даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Отметка «4» ставится в следующих случаях:

- основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях;
- не выдержан объём реферата, имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Отметка «3» ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично, допущены фактические ошибки содержания реферата или при ответе на дополнительные вопросы, во время защиты отсутствует вывод.

Отметка «2» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Отметка «1» ставится, если реферат студентом не представлен.

Преподаватель может повысить отметку за оригинальный и полный ответ на вопрос, предложенные обучающемуся дополнительно после выполнения им каких-либо других заданий.

2.2. Оценка устных ответов обучающихся

Ответ оценивается отметкой «4», если обучающийся: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником; изложил материал грамотным языком, точно используя терминологию; продемонстрировал знание теории ранее изученных сопутствующих тем; отвечал самостоятельно, без наводящих вопросов преподавателя; возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в

выкладках, которые обучающийся легко исправил после замечания преподавателя.

Ответ оценивается отметкой «4», если удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет некоторые из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившее содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные после замечания преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные после замечания преподавателя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях: неполно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для усвоения программного материала (определены «Требованиями к физической подготовке студентов» в настоящей программе по физической культуре); при достаточном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

Отметка «2» ставится в следующих случаях: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.3 Критерии оценки тестовых заданий

Тестовые задания оцениваются исходя из следующих критериев: за 50-65% набранных баллов выставляется оценка 3; за 66-85% набранных баллов выставляется оценка 4; 9 за 86-100% набранных баллов выставляется оценка 5.

2.4 Критерии оценки практических заданий

Для обучающихся первого курса:

1. Методика самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Техника выполнения и уровень воспроизведения движений.
5. Рациональность применения отдельных движений или их последовательности.

Контрольные тесты и зачетные нормативы, обучающиеся сдают с учетом особенностей обучения в рамках своей группы здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская).

В каждом семестре обучающимся планируется контрольные тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Обучающиеся, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине обучающиеся могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный срок, а так же обучающиеся специальной медицинской группы сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы.

Основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Условием дифференцированного зачета для является выполнение тестов по

общей физической и профессионально прикладной физической подготовке не ниже, чем на «удовлетворительно».

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. По каждому из них разработана методика оценки показателей. Спортивная подготовка студентов всех учебных отделений определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

3. Технические навыки, физические нормативы и теоретические знания, обязательные к освоению и выполнению в рамках разделов учебной программы

Практические навыки	Контрольные нормативы	Теоретические знания
Раздел 1. Введение в дисциплину «физическая культура». Современное состояние физической культуры и спорта в РФ. Пропаганда здорового образа жизни.		
-Уметь измерять основные физиологические показатели: t тела, ЧСС, АД, ЧД. Сравнивать полученные значения с нормальными, делать выводы. - уметь выполнять основные ОРУ, а так же основные элементы построений и перестроений.		-сформировать краткое сообщение об актуальности физической культуры и ее влиянии на организм человека; - знать о необходимости навыков самооценки здоровья и работоспособности; - уметь проводить простые функциональные пробы и нагрузочное тестирование, анализировать полученные результаты.
Раздел 2. Легкая атлетика		
-освоить основы техники спортивной ходьбы - освоить технику положения низкого старта и стартовых	-спортивная ходьба на 1км; - положение низкого старта в соответствии с	-Сформировать знания о легкой атлетике и ее дисциплинах, о правилах и особенностях проведения

шагов; - освоить технику бега на короткие дистанции с низкого старта; - освоить технику бега на средние и длинные дистанции; - освоить основы техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка; -освоить технику прыжка в высоту способом «ножницы»; -освоить технику метания облегченного мяча.	командами стартера - бег 30м и 30 м с ходу - бег 100м - челночный бег 4х9м - бег 500м(девушки) и 1000м(юноши) - Тест Купера - прыжок в длину с места - тройной прыжок с трех шагов - метание облегченного мяча на дальность - прыжок в высоту способом «ножницы»	соревнований и легкоатлетическом оборудовании. - давать четкие и полные ответы на вопросы по теме (приложение к данному ФОС№1).
Раздел 3. Гимнастика		
-уметь выполнять упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, не менее 5ти в каждом направлении; -знать и уметь выполнять основные положения в гимнастике; -уметь провести в группе обучающихся комплекс ОРУ - освоить технику основных элементов акробатики: кувырков вперед, назад и через плечо, стоек на лопатках, голове, гимнастического моста, махов, равновесий и т.д.	- наклон из положения стоя на гимнастической скамейке; - прыжки на скакалке за 1 мин; - сгибание и разгибание рук в висе на верхней и нижней перекладине; - поднимание и опускание туловища их положения сидя с согнутыми ногами в течении 1 мин; -Гимнастический комплекс с элементами акробатики – связка, со следующим порядком выполнения элементов: Для девушек: 1.равновесие «ласточка»; 2. кувырок вперед из положения «ласточка» в упор присев; 3. перекат в группировке на спину; 4. гимнастический мост; 5. стойка на лопатках; 6. перекат в группировке в упор присев; 7. длинный кувырок вперед. Для юношей: 1.Равновесие ласточка; 2. кувырком вперед переход из «ласточки» в упор присев; 3. стойка на голове; 4. переход в упор присев;	-сформировать знания об основных физических качествах человека. -сформировать знания о спортивной гимнастике, ее дисциплинах, правилах проведения соревнований и оборудовании; -давать четкие и полные ответы на вопросы по теме (приложение к данному ФОС№1). - составить комплекс ОРУ, согласно методике составления комплексов оздоровительных и общеразвивающих упражнений. - знать о методике составления гимнастических связок и о правилах судейства в гимнастике, на уровне самооценки выполнения связки и ее отдельных элементов.

	5. кувырок назад в упор присев; 6. длинный кувырок вперед в упор присев; 7. выпрыгивание вверх из упора присев.	
Раздел 4. Подвижные игры. Развитие ловкости и внимания		
-ознакомиться с основами техники игры в настольный теннис; - совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, обращения с мячом до рационального применения и возможности выполнения в соревновательно-игровых условиях. - освоить технику основных способов передач, бросков и ловки мяча.		-сформировать знания о важности подвижных игр и других средствах развития координации и ловкости в процессе физического воспитания; - Знать правила и уметь провести не менее 2х подвижных игр без предметов; - Знать правила и уметь провести не менее 2х подвижных игр с предметами.
Раздел 5. Волейбол		
- освоить технику различных способов передвижений во время игры, и рационально их применять; - освоить технику верхней и нижней передачи в волейболе; - освоить технику нижней, верхней и боковой подач в волейболе; - освоить технику игры на три два и удара.	-верхние передачи(подбрасывание) мяча над собой(20 передач на высоту не менее 1м); - передачи мяча в парах с использованием верхних и нижних передач (20 передач); - выполнение подач мяча любым удобным способом из освоенных (5 подач).	-сформировать знания об истории возникновения и развития игры «волейбол»; - знать современные правила игры, основную терминологию, правила проведения соревнований и оборудование в волейболе. - пройти тестирование по тебе «волейбол, как вид спорта». (приложение к данному ФОС №1)

3.1. Критерии оценивания контрольных нормативов

Контрольный норматив	Методические указания	Критерии оценивания		
		Оценка	Юноши	Девушки

Спортивная ходьба 1 км	Оценивается: выполнение основ техники спортивной ходьбы: отсутствие фазы полета, постоянный контакт с опорой, интенсивная перекрестная работа рук, прямое колено и постановка ноги на опору с пятки.	5	8 мин	8.30 мин
		4	8.30 мин	9.00мин
		3	9 мин	9.30мин
		2	Более 15мин, , или не соблюдении техники.	Более 15мин, , или не соблюдении техники.
Бег 30м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5	4,5 сек	5.0сек
		4	5.0 сек	5.5сек
		3	5.1сек и более	6.0сек и более
		2	при не соблюдении техники.	не соблюдении техники.
Бег 30м с ходу	Оценивается техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега.	5	4.0 сек и менее	4,5 сек
		4	4.5	5.0сек
		3	5.0сек и более	5,5 сек и более
		2	при не соблюдении техники.	При не соблюдении техники.
Бег 100м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5	13,5сек	16.0сек
		4	15.0сек	17.5сек
		3	15.1сек и более	17.6сек и более
		2	при не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Бег 500м	Оценивается общая техника бега	5		2,30
		4		3,00
		3		3,30 и более
		2		при не соблюдении техники.
Бег 1000м	Оценивается общая техника бега	5	3,30мин	
		4	4мин	
		3	4,1мин и более	
		2	при не соблюдении техники.	
Тест Купера	Разрешается переход на ускоренную ходьбу	5	2400м	1800м
		4	2000м	1600м
		3	1700м и менее	1500м и менее

Прыжок в длину с мета	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	5	2,20м	1,90м
		4	2,10м	1,80м
		3	2м и менее	1,70м и менее
		2	При не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Тройной прыжок в длину с трех шагов	Оценивается правильность выполнения схемы и техники тройного прыжка	5	7,30м	6.00м
		4	7.00м	5,30м
		3	6,30 и менее	5,00 и менее
		2	не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Прыжок в высоту способом «ножницы»	Оценивается правильность выполнения разбега по дуге, подхода к планке, отталкивания, перехода через планку и приземления.	5	1,20м	1м
		4	1,10м	90см
		3	1м и менее	80см и менее
		2	при не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Метания облегченного мяча	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	5	40м	25м
		4	35м	20м
		3	30м и менее	18м и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Наклон из положения стоя на гимнастической лавке	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.	5	12см	15см
		4	8см	10см
		3	6см и менее	8см и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Прыжки на скакалке за 1 мин	Засчитываются только прыжки на двух ногах, оценивается техника выполнения и скоординированность работы рук и ног	5	120р	100р
		4	100р	90р
		3	80р и менее	80р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Сгибание разгибание рук в висе на	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками	5	12р	18р
		4	8р	12р
		3	6р и менее	10р и менее

перекладине (у девушек в висе лежа)	или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.	2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Поднимание и опускание туловища из положения сидя с согнутыми ногами(пресс)	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	5	50р	40р
		4	40р	30р
		3	39р и менее	29р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Гимнастическая связка с элементами акробатики	Оценивается: - правильный порядок выполнения элементов; - плавность перехода из одного элемента в другой; - точность уверенность в движениях, осанка и чистота выполнения	5	Чистое выполнение, все элементы выполнены, порядок соблюден, недочетов нет.	
		4	Незначительные недочеты при полном объеме элементов и правильным их порядком	
		3	Грубые нарушения техники , или не выполнение 1 или 2х элементов.	
		2	Не знание техники и порядка выполнения элементов	
Передачи мяча в волейболе над собой	Оценивается управление мячом, техника постановки рук, и синхронность работы ног и рук. Мяч должен отрываться от рук на высоту не менее 1м.	5	20 передач без потери мяча	
		4	20 передач с 1,2мя потерями	
		3	20 передач с 3мя и более потерями	
		2	При несоблюдении техники	
Передачи мяча в парах	Оценивается правильное использование верхней и нижней передачи и их техники	5	20 передач без потери мяча	
		4	20 передач с 1,2мя потерями	
		3	20 передач с 3мя и более потерями	
		2	При несоблюдении техники	
Поддачи мяча	Поддача считается неудачной при: - подаче мяча на свою	5	5 из 5ти подач верные	
		4	3-4 подачи верные	
		3	2и менее подач верные	

	половину или в аут; -попадании мяча в сетку или в стойки; -подача выполнена броском или другим касанием мяча 2мя руками	2	При несоблюдении техники
--	---	---	--------------------------

Приложение №1 к ФОС по ОУД.07 Физическая культура

Теоретические вопросы и тестовые задания в соответствии с разделами учебной программы

Результаты данных теоретических опросов и заданий обуславливают получение оценки за знание теоретического материала, пройденного в течении семестра/учебного года.

Примеры вопросов по теме: Основные физиологические показатели. Простые физиологические пробы и нагрузочное тестирование:

- Перечислите основные физиологические показатели человека?
- Как и при помощи чего измеряются Т тела/ ЧСС/ АД/ЧД?
- Назовите нормальные значения Т тела/ЧСС/АД/ЧД в состоянии покоя?
- Дайте определение отклонениям от нормы в большую и меньшую сторону от нормы в показателях Т тела/ЧСС/АД/ЧД, и причины, от чего они могут возникать?
- Как в норме изменяются физиологические показатели при физической нагрузке?
- Что тестирует проба Руфье-Диксона?
- Озвучьте ход работы пробы Руфье-Диксона?
- Что тестирует проба Мартине?
- Озвучьте ход работы пробы Мартине?

- Что тестирует проба Штанге? Назовите ход работы и нормальные результаты?
- Что тестирует проба Генчи? Назовите ход работы и нормальные результаты?

Примеры вопросов по теме: Лёгкая атлетика

- дайте определение легкой атлетики, как вида спорта?
- дайте определение спортивной ходьбе, расскажите о дистанциях, правилах проведении соревнований и оборудовании в этой дисциплине легкой атлетики?
- какие дистанции входят в легкоатлетический спринт?
- какой старт используется при беге на короткие дистанции?
- назовите три команды стартера и опишите действия бегуна при них?
- какое оборудование используют бегуны-спринтеры для улучшения старта?
- перечислите дистанции, входящие в легкоатлетический микст?
- перечислите дистанции, называемые стайерскими?
- сколько составляет марафонская дистанция, и почему носит такое название?
- перечислите виды легкоатлетических прыжков?
- опишите и продемонстрируйте схему тройного прыжка?
- перечислите виды легкоатлетических метаний?
- сколько составляет окружность классического легкоатлетического стадиона?

Примеры вопросов по теме: Гимнастика

- назовите виды гимнастики, и кратко опишите их?
- дайте определение спортивной гимнастики, как вида спорта?
- перечислите женские дисциплины спортивной гимнастики?

-перечислите мужские дисциплины спортивной гимнастики?

Пример тестирования по теме «Волейбол, как вид спорта»

1. Какая страна считается родиной волейбола?
 - а) Россия
 - б) Китай
 - в) США
2. Какой год считается годом изобретения волейбола?
 - а) 1867г.
 - б) 1995г.
 - в) 1895г.
3. Кто считается изобретателем волейбола?
 - а) Джус Ли
 - б) Джеймс Нейсмит
 - в) Уильям Дж.Морган
4. Сколько игроков от одной команды могут одновременно участвовать в игре?
 - а) 6
 - б) 5
 - в) 7
5. как долго длится одна стандартная партия игры в Волейбол?
 - а) 25 мин
 - б) пока одна из команд не наберет 20 очков
 - в) пока одна команда не наберет 25 очков
6. может ли волейбольная партия закончиться со счетом 25-26?
 - а) да
 - б) нет
 - в) игра будет продолжаться до разницы в 2 очка
7. кто такой либеро?

а) капитан команды

б) свободный игрок, находящийся в зоне №6 , который не может атаковать, но разыгрывает мяч на своей половине площадки

в) игрок, которого дисквалифицировали

8. при потере мяча командой –соперником, ваша команда.....?

а) получает 1 очко и совершает переход, получая право на подачу

б) получает право на 2 подачи подряд

в) получает одно очко

9. выберете верные основные способы подач в волейболе ?

а) слабая, сильная, нейтральная

б) верхняя , нижняя, боковая

в) винтовая, закрученная, ровная

10. сколько касаний мяча разрешено игрокам одной команды?

а) 2

б) 3

в) 4

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Физическая культура: учеб. Для 10-11 классов /В.И. Лях.-М.: «Просвещение» 2016.-265с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. для сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - М. : Academia, 2018. - 299 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура ./Н.В. Решетников.,
4. Ю.Л Кислицин .-ОИЦ «Академия» 2018.