

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»

Утверждено приказом
директора колледжа культуры
№ 86 от 01.09.2025

**АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОД.01.06 Физическая культура

базовый уровень

по специальности среднего профессионального
образования

54.02.05 Живопись

по видам

(вид: Станковая Живопись)
углубленной подготовки

Форма обучения: очная

Архангельск

2025

Адаптивная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.05 Живопись, утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014. № 995.

Организация–разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Архангельский колледж культуры и искусства».

Составители: Поздеева А.Н., преподаватель физической культуры; Бахур Л.В., старший методист

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Протокол № 1 от 01 сентября 2025 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии специальности 54.02.05 Живопись.

Протокол № 1 от 01 сентября 2025 г.

Рекомендовано Методическим советом Архангельского колледжа культуры и искусства к использованию в образовательном процессе.

Протокол Методического совета № 1 от 01.09.2025.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ АДАПТИВОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1:
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ**

1. ПАСПОРТ АДАПТИВНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 «Физическая культура»

1.1. Пояснительная записка

Адаптивная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана для коррекции нарушений учебных и коммуникативных умений, профессиональной и социальной адаптации обучающихся детей-инвалидов и обучающихся с инвалидностью с нарушениями слуха.

Адаптированная рабочая программа «Физическая культура» направлена на создание специальных условий для реализации особых образовательных потребностей ребенка-инвалида и инвалида.

Для детей-инвалидов и инвалидов программа учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в особом порядке в соответствии с рекомендациями федерального учреждения, данными по результатам медико-социальной экспертизы.

Обучающиеся инвалиды, дети-инвалиды осваивают программу «Физическая культура» в инклюзивной учебной группе, изучая дисциплину в те же сроки обучения, что и остальные обучающиеся.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании соблюдения принципов здоровьесбережения. Программа включает в себя комплекс специальных занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание здоровья обучающихся. Содержание учебной дисциплины при реализации программы применяется исходя из конкретной ситуации и индивидуальных потребностей таких обучающихся. Методики оценочных средств адаптированы в соответствии с особыми образовательными потребностями лиц с инвалидностью.

Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом физических особенностей и особенностей восприятия детей-инвалидов и инвалидов. Для обучающихся с нарушениями слуха подбор и разработка учебных материалов производится с учетом возможности предоставления их визуально. К обучающимся применяется меньший спектр практических заданий, меньшее количество повторений, увеличивается время на выполнение заданий.

Занятия предполагают адекватный развитию уровень сложности учебного материала, пошаговую форму подачи материала, разработку индивидуальных заданий с учетом возможности обучающегося, организацию обязательной обратной связи. Дается менее широкая система знаний и умений. Вместе с тем, формируемые у них знания и умения, опыт практической деятельности, компетенции являются достаточными для того, чтобы подготовить их к получаемой специальности.

Индивидуальная работа преподавателя с таким обучающимся осуществляется через консультации (дополнительное разъяснение учебного материала), углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, индивидуальную воспитательную работу.

Проведение учебных занятий, а также организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для лиц с инвалидностью может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обучающиеся обеспечиваются индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде с использованием технических и программных средств.

Учебные и методические материалы могут предоставляться обучающимся в виде электронных учебных курсов, компьютерных систем контроля знаний, других электронных материалов.

При организации электронного обучения для людей с инвалидностью и ОВЗ используются средства, позволяющие осуществлять прием-передачу информации в доступных формах в зависимости от нарушений функций организма человека.

Основная форма работы при реализации дистанционных образовательных технологий – индивидуальная, допускается работа обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в «виртуальных группах».

1.2. Область применения программы

Адаптивная рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.05 Живопись (Вид: Станковая живопись) углубленной подготовки, относящейся к укрупнённой группе профессий 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

Адаптивная рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в учебном процессе в образовательных организациях, реализующих программы среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена гуманитарного профиля.

1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина относится к федеральному компоненту среднего общего образования и является общеобразовательной.

Уровень освоения – базовый.

1.4. Цели и задачи дисциплины. Требования к результатам освоения дисциплины

Адаптивная программа учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на восстановление и сохранение здоровья у обучающихся со стойкими нарушениями жизнедеятельности (детей-инвалидов и обучающихся с инвалидностью).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В ходе изучения дисциплины формируется общая компетенция

ОК 10. Использовать умения и знания учебной дисциплины *Физическая культура* в профессиональной деятельности

- Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии **общих компетенций (ОК)**:

ОК 10. Использовать умения и знания учебной дисциплины *Физическая культура* в профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

- **личностные результаты (ЛР)** в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

Гражданского воспитания:

ЛР 1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР 2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР 3. Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР 4. Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР 5. Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

ЛР 6. Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР 7. Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

Патриотического воспитания:

ЛР 8. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР 9. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛР 10. Идеинная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

Духовно-нравственного воспитания:

ЛР 11. Осознание духовных ценностей российского народа;

ЛР 12. Сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР 13. Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛР 14. Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛР 15. Ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

Эстетического воспитания:

ЛР 16. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛР 17. Способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛР 18. Убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового

искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР 19. Готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

Физического воспитания:

ЛР 20. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 21. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 22. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

ЛР 23. Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛР 24. Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР 25. Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛР 26. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

Экологического воспитания:

ЛР 27. Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР 28. Планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛР 29. Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР 30. Умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

ЛР 31. Расширение опыта деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ЛР 32. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР 33. Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛР 34. Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

- **метапредметные результаты (МР)** в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями включает умения:

МР 1. Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

МР 2. Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

МР 3. Самостоятельно находить методы решения практических задач;

МР 4. Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

МР 5. Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

Овладение универсальными коммуникативными действиями включает умения:

МР 6. Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

МР 7. Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

МР 8. Выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

МР 9. Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению, составлять план действий, обсуждать результаты совместной работы;

МР 10. Оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат;

Овладение универсальными регулятивными действиями включает умения:

МР 11. Самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- МР 12. Оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
 МР 13. Формировать внутреннюю мотивацию, включающую стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
 МР 14. Выстраивать отношения с другими людьми;
 МР 15. Принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки;
 МР 16. Принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- **предметные результаты (ПР)** в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

- ПР 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
 ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 ПР 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
 ПР 6. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Освоение учебной дисциплины способствует достижению **личностных результатов (ЛР*)** (в соответствии с рабочей программой воспитания по специальности):

Коды ЛР*	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР*1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР*3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР*9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 216 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 144 часа;
 самостоятельной работы обучающегося - 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>216</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>144</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>72</i>
в том числе:	
- отработка и совершенствование умений выполнения элементов спортивных дисциплин - лёгкой атлетики (бег на различные дистанции), лыжного спорта, настольного тенниса, аэробики - отработка и совершенствование выполнения упражнений на тренажёрах, - определение оптимального объёма физической нагрузки и контроль состояния организма в процессе выполнения физических упражнений, - выполнение комплексов утренней гимнастики, - посещение спортивных секций, кружков, клубов	
Аттестация в форме зачета в 1, 2, 3 семестрах, дифференцированного зачета в 4 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	
1 семестр – 48 часов (32 – аудиторные занятия, 16 – самостоятельная работа)					
Раздел 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		10		
	1.	Техника бега на короткие дистанции.			
	2.	Техника бега на средние дистанции			
	3.	Техника бега на длинные дистанции.			
	4.	Техника марш-броска			
	Самостоятельная работа		6		
	Отработка техники бега на короткие, средние, длинные дистанции, техники марш-броска. Выполнение дыхательная гимнастика для повышения возможностей основных функциональных систем - дыхательной и сердечно-сосудистой.				
Раздел 2. Общефизическая подготовка (по направлениям)		Содержание учебного материала	20		
	1.	Аэробика: комплексы упражнений степ-аэробики			
	2.	Настольный теннис: основные сведения о настольном теннисе, правила игры, техника передвижения, техника ударов			
	3.	Тренажёры: комплексы упражнений на силовых тренажёрах, тренажёрах для сердечно-сосудистой системы, плечевого пояса.			
	Самостоятельная работа		10		
	Отработка базовых движений в комплексах степ-аэробики Выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов Отработка техники передвижения, техники ударов справа и слева в настольном теннисе Выполнение индивидуально подобранных композиций для занятий на различных тренажёрах.				
	ЗАЧЕТ				2
	2 семестр - 60 часов (40 – аудиторные, 20 – самостоятельная работа)				
		Содержание учебного материала			

Раздел 3 . Лыжная подготовка.	1.	Техника попеременного двухшажного хода	20	
	2.	Техника подъёмов и спусков		
	3.	Прохождение дистанции		
	Самостоятельная работа		10	
	Оработка техника попеременного двухшажного хода, техники подъёмов и спусков. Выполнение дыхательная гимнастика для повышения возможностей основных функциональных систем - дыхательной и сердечно-сосудистой.			
Раздел 4. Общефизическая подготовка (по направлениям)	Содержание учебного материала		18	
	1.	Комплексы утренней гимнастики		
	2.	Настольный теннис: техника подач		
	3.	Аэробика: комплексы упражнений «аэробокс»		
	4.	Тренажёры: комплексы упражнений на силовых тренажёрах, тренажёрах для сердечно-сосудистой системы, плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа		10	
	Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Оработка техники передвижения, техники ударов, техники подач в настольном теннисе. Оработка базовых движений в комплексах «аэробокс». Выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Выполнение индивидуально подобранных композиций для занятий на различных тренажёрах.			
		ЗАЧЕТ	2	

3 семестр – 48 часов (32 – аудиторные, 16 – самостоятельная работа)				
Раздел 5. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		10	
	1.	Техника бега на короткие дистанции.		
	2.	Техника бега на средние дистанции		
	3.	Техника бега на длинные дистанции.		
	4.	Техника марш-броска		

	Самостоятельная работа		6	
	Отработка техники бега на короткие, средние, длинные дистанции, техники марш-броска. Выполнение дыхательная гимнастика для повышения возможностей основных функциональных систем - дыхательной и сердечно-сосудистой.			
Раздел 6. Общефизическая подготовка (по направлениям)		Содержание учебного материала	20	
	1.	Аэробика: комплексы упражнений степ-аэробики		
	2.	Настольный теннис: основные сведения о настольном теннисе, правила игры, техника передвижения, техника ударов		
	3.	Тренажёры: комплексы упражнений на силовых тренажёрах, тренажёрах для сердечно-сосудистой системы, плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа		10	
	Отработка базовых движений в комплексах степ-аэробики Выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов Отработка техники передвижения, техники ударов справа и слева в настольном теннисе Выполнение индивидуально подобранных композиций для занятий на различных тренажёрах.			
ЗАЧЕТ		2		
4 семестр – 60 часов (40 –аудиторные, 20 – самостоятельная работа)				
Раздел 7. Лыжная подготовка.		Содержание учебного материала	22	
	1.	Техника попеременного двухшажного хода		
	2.	Техника подъёмов и спусков		
	3.	Прохождение дистанции		
	Самостоятельная работа		12	
Отработка техника попеременного двухшажного хода, техники подъемов и спусков. Выполнение дыхательная гимнастика для повышения возможностей основных функциональных систем - дыхательной и сердечно-сосудистой.				
Раздел 8. Общефизическая	Содержание учебного материала		16	
	1.	Комплексы утренней гимнастики		

подготовка (по направлениям)	2.	Настольный теннис: техника подач		
	3.	Аэробика: комплексы упражнений «аэробокс»		
	4.	Тренажёры: комплексы упражнений на силовых тренажёрах, тренажёрах для сердечно-сосудистой системы, плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа		8	
	Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Отработка техники передвижения, техники ударов, техники подач в настольном теннисе. Отработка базовых движений в комплексах «аэробокс». Выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Выполнение индивидуально подобранных композиций для занятий на различных тренажёрах.			
	ЗАЧЕТ		2	
	Итого:		216	
	Аудиторные:		144	
	Самостоятельная работа:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы используется спортивный зал, спортивные тренажёры, такие как велотренажер, эллипсовидный, гребной, силовой, степлер для фитнеса, беговая дорожка, скамейка для пресса, гантели, штанга.

Предусмотрено оборудование для настольного тенниса - теннисные столы, сетки, ракетки.

При реализации программы используется спортивный инвентарь для организации занятий на лыжах: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Технические средства обучения: телевизор, спортивные видеопрограммы на флэш-картах.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Обучающимся с инвалидностью предоставляются учебники, учебные пособия и иная учебно-методическая, справочная литература, периодические издания, в том числе адаптированные с учетом ограничений жизнедеятельности данных обучающихся.

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей-инвалидов, инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрен доступ к электронным библиотечным системам, электронным образовательным ресурсам, предполагающий возможность приема-передачи информации в формах, доступных для данной категории обучающихся.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные издания

- печатные издания

- 1.Алляков Ю.Н., Письменной Ю.А., Физическая культура/ Ю.Н. Алляков, - М.: Юрайт, 2020. - 217 с.
2. Бишаева, А.А., Физическая культура/ А.А. Бишаева, - М., Академия, 2020. - 234 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2007. - 218 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего образования /А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2010. – 272 с.
3. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бороненко. – М.: Альфа, 2006. - 352 с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов среднего профессионального заведения / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. – М.: Академия, 2008. – 176 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе **текущего контроля** (проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, выполнения контрольных нормативов) и **промежуточного контроля** в форме зачетов и дифференцированного зачёта.

Применяются адаптированные фонды оценочных средств, позволяющие оценить достижение запланированных результатов обучения, а также уровень сформированности компетенций обучающихся с инвалидностью.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов - осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек	Самостоятельная работа Зачёт Дифференцированный зачет

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	
--	--

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 10.	Обучающийся умеет использовать умения и знания учебной дисциплины Физическая культура в профессиональной деятельности	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов. Промежуточный контроль – зачет, дифференцированный зачёт

Предметные результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПР 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – зачет, дифференцированный зачёт
ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – зачет, дифференцированный зачёт
ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – зачет, дифференцированный зачёт
ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – зачет, дифференцированный зачёт
ПР 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – зачет, дифференцированный зачёт

ПР 6. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – зачет, дифференцированный зачёт
---	--

Личностные результаты реализации программы воспитания*

№ п/п	Разделы (темы) учебной дисциплины	Код личностных результатов
1	Раздел 1. Легкая атлетика	ЛР*1, ЛР* 3, ЛР*9
2	Раздел 2. Общефизическая подготовка (по направлениям)	ЛР*1, ЛР* 3, ЛР*9
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	ЛР*1, ЛР* 3, ЛР*9
4	Раздел 4. Общефизическая подготовка (по направлениям)	ЛР*1, ЛР* 3, ЛР*9

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОД.01.06. Физическая культура**

по специальности среднего профессионального
образования

54.02.05 Живопись
по видам
(вид: Станковая Живопись)
углубленной подготовки

Форма обучения: очная

Архангельск

2025

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.05 Живопись, утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014. № 995.

Составители: Поздеева А.Н., преподаватель физической культуры; Бахур Л.В., старший методист Архангельского колледжа культуры и искусства

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Протокол № 1 от 01 сентября 2025 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии специальности 54.02.05 Живопись.

Протокол № 1 от 01 сентября 2025 г.

Рекомендовано к использованию методическим советом Архангельского колледжа культуры и искусства.

Решение Методического совета № 1 от 01 сентября 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	4
1.1. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	4
1.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	4
2. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	6
3. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	8
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	11

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе **текущего контроля** (проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проверочных работ) и **промежуточного контроля** в форме зачетов и дифференцированного зачёта с учетом особенностей здоровья.

Применяются адаптированные фонды оценочных средств, позволяющие оценить достижение запланированных результатов обучения, а также уровень сформированности компетенций обучающихся с инвалидностью.

В результате освоения учебной дисциплины *ОД.01.06 Физическая культура* обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС по специальности СПО *54.02.05 Животисъ (по видам)* умениями и знаниями, направленными на формирование общих компетенций.

1.1. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 10	Обучающийся умеет использовать умения и знания учебной дисциплины Физическая культура в профессиональной деятельности	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – зачет, дифференцированный зачёт

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируе мой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Легкая атлетика Уметь: - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включения занятий физической	ОК 10	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – зачет, дифференцированный и зачёт

	культурой и спортом в активный отдых и досуг. Знать: - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.		
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка (по направлениям) Уметь: - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; - осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. Знать: - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	ОК 10	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания. Промежуточный контроль – зачет, дифференцированные зачет
3.	Раздел 3. Лыжная подготовка Уметь: - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; - соблюдать безопасность при проведении лыжных походов; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию ЗОЖ, включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. Знать: - о роли лыжного спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы техники безопасности при организации занятий на лыжах	ОК 10	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – зачет, дифференцированные зачет
4.	Раздел 4. Общефизическая подготовка (по направлениям)	ОК 10	Текущий контроль -

	Уметь: - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; - осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. Знать: - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа		практические занятия, индивидуальные задания. Промежуточный контроль – зачет, дифференцированный и зачёт
--	--	--	--

Предметные результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПР 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов
ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, составление комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов, составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт

ПР 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт
ПР 6. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт

2. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

- Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнения технико-тактических приёмов в игровой деятельности, используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения с учетом особенностей здоровья обучающегося.
- Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствие с критериями с учетом особенностей здоровья обучающегося.

Критерии оценивания владения техникой физического упражнения

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно; 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
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

- Текущий контроль осуществляется в ходе оценивания способности обучающихся 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).

Критерии оценивания организации физкультурно-оздоровительной деятельности

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

- Текущий контроль осуществляется в ходе демонстрации обучающимися уровня физической подготовленности
При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми.

Критерии оценивания уровня физической подготовленности

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

- Текущий контроль осуществляется в ходе представления и выполнения обучающимся комплексов физических упражнений

Критерии оценивания комплексов физических упражнений

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания
Оценка 4 («хорошо»)	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания
Оценка 3 («удовлетворительно»)	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Полное несоответствие поставленным требованиям

3. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачетов, дифференцированного зачёта и включает выполнение обучающимися контрольных нормативов и заданий

Примерные задания и нормативы для зачетов

Зачёт №1 (1 семестр)

Лёгкая атлетика:

Бег на дистанцию 100 м.

Критерии оценки:

Юноши: 17.0 сек – «5», 17.5 сек. – «4», 18.5 сек. – «3»

Девушки: 20.5 сек – «5», 21.0 сек – «4», 21.5 сек – «3»

Бег на дистанцию 1000 м.

Критерии оценки:

Юноши: 4.30 мин – «5», 4.35 мин – «4», 4.40 мин – «3»

Бег на дистанцию 500 м.

Критерии оценки:

Девушки: 4.15 мин – «5», 4.20 мин – «4», 4.25 мин – «3».

Марш-бросок

Критерии оценки:

5км - юноши: 36мин – «5», 38мин – «4», 40 мин – «3»

3км - девушки: 24мин - «5», 26мин - «4», 30 мин – «3»

Комплекс степ-аэробики (№1):

Студент должен технически правильно выполнить комплекс.

Критерии оценки:

без ошибок – «5»; 2 ошибки – «4», 3 ошибки – «3»

Настольный теннис:

Студент должен показать умение удержать мяч на теннисном столе во время игры

Удержание мяча. Критерии оценки:

40 раз – «5», 30 раз – «4», 20 раз – «3»

Общая физическая подготовка:

Подтягивание на перекладине (юноши)

Критерии оценки:

10 раз - «5», 8 раз – «4», 6 раз – «3»

Поднимание туловища из положения лежа

Критерии оценки:

Юноши: 40 раз – «5», 30 раз – «4», 20 раз – «3»
Девушки: 35 раз – «5», 30 раз – «4», 25 раз – «3»

Студент, сдавший каждый норматив не менее чем на «3», получает «Зачет»

Зачёт №2 (2 семестр)

Лыжная подготовка:

Сдача техники попеременного двухшажного хода

Критерии оценки:

без ошибок – «5»; 2 ошибки – «4», 3 ошибки – «3»

Прохождение дистанции на время

Критерии оценки:

5км - юноши: 30 мин – «5», 31 мин – «4», 32 мин – «3»

3км - девушки: 22.30 мин - «5», 23.30 мин - «4», 24.30 мин – «3»

Настольный теннис:

Техника подач

Студент должен показать умение технически правильно выполнять подачу

Критерии оценки:

Из 10 подач: 10 – «5», 8 – «4», 6 – «3»

Комплекс Аэробокс (№1):

Студент должен технически правильно выполнить комплекс.

Критерии оценки.

без ошибок – «5»; 2 ошибки – «4», 3 ошибки – «3»

Студент, сдавший каждый норматив не менее чем на «3», получает «Зачет»

Зачёт №3 (3 семестр)

Лёгкая атлетика:

Бег на дистанцию 100 м.

Критерии оценки:

Юноши: 18.8 сек – «5», 19.3 сек. – «4», 20.2 сек.– «3»

Девушки: 22.2 сек – «5», 22.5 сек – «4», 23.0 сек – «3»

Бег на дистанцию 1000 м

Критерии оценки:

Юноши: 5.25 мин – «5», 5.30 мин – «4», 5.35 мин – «3»

Бег на дистанцию 500 м

Критерии оценки:

Девушки: 4.10 мин – «5», 4.15мин – «4», 4.20 мин – «3».

Комплекс степ-аэробики (№2):

Студент должен технически правильно выполнить комплекс.

Критерии оценки:

без ошибок – «5»; 2 ошибки – «4», 3 ошибки – «3»

Настольный теннис:

Студент должен показать умение выполнять плоский атакующий удар справа.

Критерии оценки:

Из 10 ударов: 10 – «5», 8 – «4», 6 – «3»

Общая физическая подготовка:

Подтягивание на перекладине (юноши)

Критерии оценки:

10 раз – «5», 8 раз – «4», 6 раз – «3»

Поднимание туловища из положения лежа

Критерии оценки:

Юноши: 40 раз – «5», 30 раз – «4», 20 раз – «3»

Девушки: 35 раз – «5», 30 раз – «4», 25 раз – «3»

Студент, сдавший каждый норматив не менее чем на «3», получает «Зачет»

Зачёт №4 (4 семестр)

Лыжная подготовка:

Сдача техники попеременного двухшажного хода

Критерии оценки:

без ошибок – «5»; 2 ошибки – «4», 3 ошибки – «3»

Настольный теннис:

Техника подачи

Студент должен показать умение технически правильно выполнять подачу

Критерии оценки:

Из 10 подач: 10 – «5», 8 – «4», 6 – «3»

Комплекс Аэробокс (№2):

Студент должен технически правильно выполнить комплекс.

Критерии оценки:

без ошибок – «5»; 2 ошибки – «4», 3 ошибки – «3»

Студент, сдавший каждый норматив не менее чем на «3», получает «Зачет»

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

4.1 Цель самостоятельной работы:

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

4.2 Мотивация самостоятельной работы:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
 - активный отдых;
 - достижение наивысших спортивных результатов

4.3 Виды самостоятельной работы:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- занятия в спортивных секциях, кружках, клубах.