

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ненецкого автономного округа
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ
БУП.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Нарьян-Мар
2024

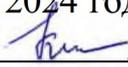
Рабочая программа учебной дисциплины БУП.04. Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), в соответствии с учебным планом ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум им. В.Г. Волкова» по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Разработчик: Соков Роман Станиславович, преподаватель.

Рассмотрена и одобрена к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Заключение предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин № 9 от «24» мая 2024 года.

Председатель ПЦК:  /Кудряк О.А./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение 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, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СПО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СПО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее 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 области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; 	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля 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
--	---	---

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированное™ здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебной деятельности на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p>	<p>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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-</p>

	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.1. Проводить мониторинг окружающей природной среды.	- умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);	- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ПК 1.2. Организовывать работу функционального подразделения по наблюдению за загрязнением окружающей природной среды.	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной	- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ПК 1.3. Организовывать деятельность по очистке и реабилитации загрязненных территорий.	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ПК 1.4. Проводить мероприятия по очистке и реабилитации загрязненных территорий.	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний(для юношей).
ПК 3.4. Проводить мероприятия по очистке и реабилитации полигонов.	- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное	- соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.
ПК 4.3. Проводить сбор и систематизацию данных для экологической экспертизы и экологического аудита.	- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины БУП.04. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное		

	воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(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.)</i>		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		

	4. Физические качества, средства их совершенствования		
* Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 3.4
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы.		
	Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно - спортивной деятельности	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 3.4
Методико-практические занятия * Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов	Содержание учебного материала Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений		

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4, ПК 3.4
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ПК 1.2
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач	Содержание учебного материала Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально прикладная физическая	Содержание учебного материала Практические занятия	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4, ПК 3.4
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие		

подготовка	трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Основное содержание Учебно-тренировочные занятия			
Раздел 3 Легкая Атлетика		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.4
Тема 3.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание практических занятий		
	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Круговая тренировка поточная. Учет бега 100 м. С низкого старта.	2	
Тема 3.2 Техника выполнения прыжков в длину и высоту.	Содержание практических занятий		
	Техника прыжка в длину с места. Учет: прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в высоту способом «Перешагивание». Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание».	2	
Тема 3.3 Техника метания гранаты. Челночный бег 4х9 метров	Содержание практических занятий		
	Обучение технике метания гранаты на дальность с разбега. Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Учет: метание гранаты на дальность с разбега. Учет: челночный бег 4х9 метров	2	
Раздел 4 Волейбол		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.3
Тема 4.1 Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание практических занятий		
	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке Техника передачи мяча. Расстановка игроков.	2	
Тема 4.2	Содержание практических занятий	2	

Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху в парах. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу в парах.		
Тема 4.3 Верхняя прямая подача мяча. Тактические действия игроков.	Содержание практических занятий		
	Обучение технике верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Индивидуальные и групповые тактические действия игроков.	2	
Тема 4.4 Техника нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий		
	Обучение технике нападающего удара. Совершенствование техники нападающего удара. Обучение технике блокирования. Совершенствование техники блокирования.	2	
Тема 4.5 Сдача контрольных нормативов.	Содержание практических занятий		
	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Подача мяча по зонам. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
Раздел 5 Баскетбол		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.3
Тема 5.1 Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий		
	Стойка баскетболиста. Движения в стойке. Техника перемещений на площадке. Расстановка игроков. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	
Тема 5.2 Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий		
	Ведение мяча. Передача мяча в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	2	
Тема 5.3 Выполнение приемов	Содержание практических занятий		
	Выбивание и вырывание мяча у соперника.	2	

выбивания мяча.	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска. Накрывание и отбивание мяча при броске.		
Тема 5.4 Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий		
	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	2	
Тема 5.5 Сдача контрольных нормативов.	Содержание практических занятий		
	Штрафной бросок. Бросок в кольцо с двух шагов после ведения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4, ПК 3.4
Тема 6.1 Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий		
	Виды лыжных ходов. Техника выполнения попеременного двухшажного хода, Техника выполнения попеременного четырехшажного хода.	2	
	Прохождение дистанции до 5 км изученными попеременными ходами.		
Тема 6.2 Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий		
	Техника выполнения одновременного бесшажного классического хода. Техника выполнения одновременного одношажного классического хода. Техника выполнения одновременного двухшажного классического хода. Прохождение дистанции до 5 км изученными одновременными ходами.	2	
Тема 6.3 Коньковые ходы	Содержание практических занятий		
	Техника выполнения одновременного полуконькового хода. Техника выполнения двухшажного конькового хода. Техника выполнения одношажного конькового хода. Техника выполнения попеременного конькового хода. Прохождение дистанции до 5 км изученными коньковыми ходами.	4	
Тема 6.4 Сдача контрольных нормативов.	Содержание практических занятий		
	Учет техники классических и коньковых ходов. Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.	2	

	Прохождение дистанции (юноши) - 5 км; (девушки) - 3 км.		
Раздел 7. Гимнастика		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
Тема 7.1 Строевые упражнения	Содержание практических занятий Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	
Тема 7.2 Акробатические упражнения	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	2	
Раздел 7.3 Сдача контрольных нормативов.	Содержание практических занятий Сдача контрольного норматива. Подтягивание. Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки на скакалке за 2 мин Наклоны, вперед сидя на полу.	2	
Раздел 8 Дифференцированный зачет.	Сдача контрольных и самостоятельных работ.	2	
Всего:	Максимальный объем образовательной нагрузки	72	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

спортивный зал; тренажерный зал; спортивный инвентарь; открытая спортивная площадка.

Наименование материальных ценностей	Количество
Мяч волейбольный «Gala»	5
Мяч волейбольный «Mikasa»	10
Мяч футбольный «Selekt»	2
Мяч баскетбольный	30
Гимнастическая стенка	2
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	2
Гимнастический мостик	2
Лыжи	30
Лыжные палки	70
Сетка волейбольная	1
Вратарская форма	2
Теннисный стол	1
Гимнастическое бревно напольное	1
Гимнастический конь	1
Гимнастический козел	1
Скакалки	30
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	10
Гимнастические маты	15
Бадминтонные ракетки	15
Воланы	30
Бадминтонная сетка	2
Шиты баскетбольные	4
Музыкальный центр	1

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая/профессиональная компетенция	Раздел	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7.	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7.	- выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7.	- составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда
ПК 1.1. Проводить мониторинг окружающей природной среды.	P1, P2.	- фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений
ПК 1.2. Организовывать работу функционального подразделения по наблюдению за загрязнением окружающей природной среды.	P1, P2, P4, P5.	- оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории)
ПК 1.3. Организовывать деятельность по очистке и реабилитации загрязненных территорий.	P1, P2, P4, P5.	- демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов
ПК 1.4. Проводить мероприятия по очистке и реабилитации загрязненных территорий.	P1, P2, P6.	(контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 3.4. Проводить мероприятия по очистке и реабилитации полигонов.	P1, P2, P3, P6.	
ПК 4.3. Проводить сбор и систематизацию данных для экологической экспертизы и экологического аудита.	P7.	

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ненецкого автономного округа
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БУП.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Нарьян-Мар
2024

Фонд оценочных средств учебной дисциплины БУП.04. Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени Г.В. Волкова».

Разработчик: Соков Роман Станиславович, преподаватель.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссий естественнонаучных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Заключение предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин № 9 от «24» мая 2024 года.

Председатель ПЦК:  / Кудляк О.А./

Фонд оценочных средств учебной дисциплины БУП.04. Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени Г.В. Волкова».

Разработчик: Соков Роман Станиславович, преподаватель.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссий естественнонаучных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Заключение предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин № 9 от «24» мая 2024 года.

Председатель ПЦК:  / Кудляк О.А./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	5
3. ФОРМА ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	6
4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	7
5. ФОРМА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	12
6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БУП.04. Физическая культура.

ФОС учебной дисциплины БУП.04. Физическая культура включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС БУП.04. Физическая культура разработана в соответствии с программой подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция, рабочей программой учебной дисциплины БУП.04. Физическая культура.

2. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

Фонд оценочных средств - предназначен для оценки результатов освоения знаний и умений по физической культуре.

3. ФОРМА ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ.
ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»

1. Значение питания для организма.
2. В чем заключаются основные проблемы питания современного студента?
3. Биоритмы и их биологическое значение для организма.
4. Основные функции биоритмов организма человека.
5. Вредные пристрастия и факторы зависимости.
6. Раскройте особенности наркомании в России.
7. Характеристика пагубного влияния алкоголизма на потомство.
8. Значение сексуальной культуры для здоровья.
9. Почему возникает проблема оптимизации умственной работоспособности.
10. Понятие стресса.
11. Факторы, влияющие на загрязнение воды, и меры профилактики.
12. Регулирующие аппараты организма.
13. Основные особенности физического развития и организма.
14. Возрастные особенности полового развития.
15. Понятие здорового образа жизни.
16. Принципы и факторы ЗОЖ.
17. Основные признаки эмоционального благополучия.
18. В чем проявляется защитная функция двигательной активности?
19. Для чего нужна хорошая физическая форма?
20. Основные принципы тренировки.

4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.

Требования к результатам обучения

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения Специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
 - тест Купера - 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

Примерные обязательные контрольные задания
Для определения и оценки уровня физической
Подготовленности обучающихся

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

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности
 Девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

5. ФОРМА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.

Билеты по физической культуре для итогового контроля.

Теоретическое задание

Инструкция по выполнению теоретических заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

✓ закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения.

При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

✓ открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения.

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов;

✓ форме, предполагающей установление порядка известных Вам направлений, систем, характеристик, показателей, размеров. Записи выполняются в бланк ответов.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, № группы, в которой Вы учитесь.

1. Международная олимпийская академия находится в ...

- а. Афинах
- б. Цюрихе
- в. Олимпии
- г. Париже

2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет ...

- а. правительство страны
- б. министерство спорта
- в. национальный олимпийский комитет
- г. национальные спортивные федерации

3. В соответствии с Олимпийской хартией олимпийские соревнования проводят ...

- а. международный олимпийский комитет
- б. ассоциация национальных олимпийских комитетов
- в. генеральная ассоциация международных спортивных федераций
- г. международные федерации по видам спорта

4. Кто из известнейших античных уличных ученых побеждал на олимпийских играх в состязаниях кулачных бойцов?

5. На каких играх впервые выступали спортсмены всех пяти континентов?

6. На каких олимпийских играх выступали спортсмены дореволюционной России?

- а. 1900 и 1904 г.г.
- б. 1904 и 1908 г.г.
- в. 1908 и 1912 г.г.
- г. 1912 и 1916 г.г.

7. Какую легкоатлетическую эстафету называют «олимпийской», которая входила в программу олимпийских игр 1908 года?

- а. 4 x 100 м
- б. 4 x 200 м
- в. 4 x 400 м
- г. 200 x 200 x 400 x 800 м

8. Зимние Олимпийские игры 2010 года прошли в ...

- а. Турине (Италия)
- б. Сочи (Россия)
- в. Ванкувере (Канада)
- г. Солт-Лейк-Сити (США)

9. Скелетон является разновидностью ...

- а. санного спорта
- б. конькобежного спорта
- в. горнолыжного спорта
- г. многоборий

10. Таэквондо, так же, как и самбо, включено в программу Игр Олимпиады:

- а. да, включено
- б. нет, не включено

11. Джоггинг – это обозначение ...

- а. Бега трусцой
- б. вида «боевой» аэробики

- в. союза молодежи спортивного клуба
 - г. разновидности нетрадиционных видов единоборств
12. Пумп-аэробика характеризуется выполнением упражнений ...

- а. с облегченной штангой
- б. с использованием пружинящей пластины
- в. на специальном напольном покрытии
- г. в водной среде

13. Автором программы аэробики является:

- а. Кеннет Купер
- б. Николай Амосов
- в. Джейн Фонда
- г. Джо Вейдер

14. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:

- а. велосипедный спорт
- б. тяжелая атлетика
- в. футбол
- г. художественная гимнастика

15. Система специальных упражнений на растягивание мышц и повышение подвижности в суставах выполняется при сочетании динамического и статического режимов, улучшает гибкость, а также функциональное состояние мышц. Применяется как восстановительное и разминочное средство и называется:

- а. релаксацией
- б. читингом
- в. стретчингом
- г. электростимуляцией

16. Физическим качеством не является ...

- а. сила
- б. воля
- в. выносливость
- г. ловкость

17. Процесс освоения человеком системы знаний, норм и ценностей физической культуры, способствующий его функционированию в качестве полноправного члена общества, обозначается как ...

18. Человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта, и имеющий для этого все полномочия, является соревнования

19. Конечной целью шахматной игры ...

20. Мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках, обозначается как ...

21. Активное удаление общего центра массы тела или отдельных его звеньев от опоры называют ...

- а. перемещением

б. отталкиванием

в. движением

г. махом

22. Вид спорта максимальной травматичности для молодых спортсменов (по данным исследований более травматичен, чем оставшиеся три в сумме) является ...

а. баскетбол

б. футбол

в. легкая атлетика

г. теннис

23. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

а. на носок

б. на пятку

в. на полную стопу

г. индивидуально, в зависимости от биомеханической особенностей бега

24. К видам координационных особенностей относятся:

а. скоростная сила

б. произвольное расслабление мышц

в. активная гибкость

г. пассивная гибкость

25. Методический приём силовой подготовки, сущность которого сводится к подключению к работе дополнительных мышц, когда спортсмен уже не в состоянии продолжать повторение в подходе, что нарушает правильную технику выполнения упражнения, но обеспечивает дополнительную нагрузку работающих мышц, называется...

а. читинг

б. стретчинг

в. уменьшение отягощения

г. эксцентрическое повторение

26. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

а. скоростно-силовых упражнений

б. выпрыгиваний вверх с места

в. подвижных и спортивных игр

г. прыжков в глубину

27. Совокупность сведений о здоровье человека. История его болезней, жизни, спортивной квалификации представлены в...

а. резюме

б. биография

в. анамнез

г. характеристика

28. Представителями какого вида спорта являются эти спортсмены: Ольга Пылева, Светлана Ишмуратова, Альбина Ахатова?

29. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоядке, называется...

30. Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как...

31. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится...

- а. 10 сек
- б. 20 сек
- в. 25 сек
- г. 30 сек

32. Начальный удар в спортивных играх, вводящий мяч в игру, называется...

- а. бросок
- б. передача
- в. подача
- г. прием

33. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть...

- а. гимнастикой
- б. терренкуром
- в. соревнованием
- г. видом спорта

34. К эндогенным факторам индивидуального развития человека относят...

- а. бальнеологические факторы
- б. высоту над уровнем моря
- в. тип конструкции тела
- г. занятие физическими упражнениями

35. Движение в суставе вокруг фронтальной оси, направленное на увеличение суставного угла, называется...

- а. сгибание
- б. разгибание
- в. пронацией
- г. супинацией

36. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в ... партиях

37. Наибольшая сумма очков определяет в конце соревнования его...

38. Система наблюдения за состоянием своего здоровья, физического развития, физической работоспособности и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом называется...

39. По особенностям организации занимающихся и способом руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- а. уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия
- б. урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями

в. занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно)

6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Фонд оценочных средств позволяет оценивать освоение умений и усвоение знаний:

Таблица 2

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Экспертное наблюдение</i> и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. <i>Экспертная оценка</i> умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	<i>Экспертное наблюдение</i> и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. <i>Экспертная оценка</i> знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	<i>Экспертное наблюдение</i> и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. <i>Экспертная оценка</i> знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

РЕЦЕНЗИЯ
НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БУП.04.
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся образовательных организаций
среднего профессионального образования

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура», разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования реализуемого в пределах образовательных программ среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

При разработке программы учтены «Рекомендации по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Минобрнауки России от 29.05.2007 г. № 03-1180) для первых курсов, специальностей среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция. Разработчик программы – Соков Роман Станиславович, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В. Г. Волкова».

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования. Рабочая программа содержит следующие структурные элементы:

- Титульный лист;
- Паспорт рабочей программы учебной дисциплины;
- Перечень формируемых компетенций;
- Структура и содержание учебной дисциплины;
- Условия реализации программы;
- Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Титульный лист содержит сведения о разработчике программы и дате её утверждения.

В паспорте программы учебной дисциплины указаны область применения программы, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины, количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

В разделе «Перечень формируемых компетенций» перечисляются общие компетенции - инвариантные для всех направлений, необходимые для всех социальных групп, акцентирующие общее развитие личности, на формирование

которых направлено освоение данной дисциплины.

В разделе «Структура и содержание учебной дисциплины» приводятся объем учебной дисциплины и виды учебной работы, включая максимальную, аудиторную нагрузку студентов, в том числе на практические занятия, указываются виды самостоятельной работы, а также вид итоговой аттестации студентов.

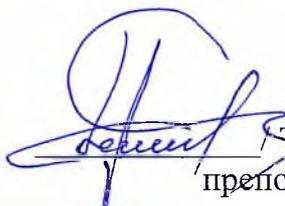
В разделе «Тематический план и содержание учебной дисциплины» раскрывается рекомендуемая последовательность изучения разделов и тем программы с указанием запланированного уровня их усвоения, показывается распределение учебных часов по разделам и темам, а также указываются виды работы, в том числе: практические занятия; предусмотренные программой виды самостоятельной работы.

В разделе «Условия реализации учебной дисциплины» перечислены требования к материально-техническому и информационному обеспечению дисциплины. Раздел включает в себя: рекомендуемую литературу и средства обучения - указывается основная и дополнительная учебная литература, учебные и справочные пособия, учебно-методическая литература, перечень рекомендуемых средств обучения.

Раздел «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» включает показатели результатов обучения, показатели и критерии их оценки, а также формы и методы контроля.

Данная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» соответствует содержанию ФГОС СПО и может использоваться для изучения данной дисциплины при подготовке специалистов среднего звена.

Рецензент



Тихонов Юрий Александрович,
преподаватель физической культуры
ГБПОУ НАО «Ненецкое профессиональное училище»
Первая квалификационная категория.

ЛИСТ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЭКСПЕРТИЗА)

Проведена экспертная оценка учебной дисциплины БУП.04. Физическая культура, для специальности: 240.02.04 Юриспруденция.

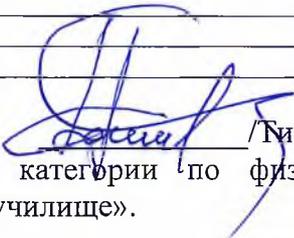
Разработчик: Соков Р.С. преподаватель высшей квалификационной категории

Образовательное учреждение: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум им. В.Г. Волкова»

Критерии оценки РПУД		да	нет	отсутствует	Прим.
Экспертиза титульного листа					
1.	Наименование учредителя ОУ указано верно	+			
2.	Наименование учредителя ОУ оформлено в соответствии с ГОСТ ОРД	+			
3.	Наименование ОУ соответствует уставу ОУ	+			
4.	Реквизиты лицевой и оборотной сторон титульного листа рабочей программы оформлены в соответствии с требованиями ГОСТ ОРД	+			
5.	Наименование учебной дисциплины совпадает с наименованием дисциплины федерального компонента ГОС и наименованием примерной программы учебной общеобразовательной дисциплины	+			
Оборотная сторона титульного листа содержит:					
6.	– перечень документов, на основании которых разработана рабочая программа учебной дисциплины;	+			
7.	– наименование организации-разработчика рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с уставом ОУ;	+			
8.	– фамилию, имя и отчество разработчика программы (одного или нескольких), ученую степень, звание, должность.	+			
Экспертиза Раздела 1. Паспорт программы учебной дисциплины					
9.	Раздел 1. «Паспорт программы учебной дисциплины» содержит все пункты и оформлен в соответствии с форматом разъяснений МОН РФ	+			
10.	Пункт 1.1. «Область применения программы учебной дисциплины» соответствует профилю получаемого профессионального образования.	+			
11.	Пункт 1.2. «Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы» указывает на принадлежность дисциплины к учебному циклу	+			
12.	Пункт 1.3. «Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины» соответствует требованиям федерального компонента ГОС	+			
13.	Перечень умений и знаний соответствует требованиям примерной программы (в т. ч. конкретизирует и/или расширяет требования программы)	+			
14.	Пункт 1.4. «Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины» содержит распределение часов на обязательную аудиторную нагрузку, самостоятельную работу.	+			
Экспертиза Раздела 2. Структура и содержание учебной дисциплины					
15.	Структура содержания учебной дисциплины не противоречит принципу практикоориентированности обучения	+			
16.	В таблице 2.1. указаны виды учебной работы обучающихся	+			
17.	В таблице 2.1. указана форма аттестации по учебной дисциплине	+			
18.	Таблица 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» отражает содержание учебной дисциплины и не противоречит требованиям федерального компонента ГОС	+			
19.	Структурирование содержания учебного материала в программе дидактически целесообразно и логично	+			
Экспертиза раздела 3 «Условия реализации учебной дисциплины»					
20.	Раздел 3 «Условия реализации учебной дисциплины» содержит все пункты в соответствии с разъяснениями МОН РФ	+			
21.	Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» соответствует содержанию учебной дисциплины	+			
22.	Оборудование и средства обучения кабинета и лабораторий обеспечивают проведение всех видов занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины	+			
23.	Пункт 3.2. «Информационное обеспечение обучения» содержит перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	+			
24.	Основные и дополнительные источники соответствуют содержанию программы учебной дисциплины	+			
25.	Основные и дополнительные источники оформлены в соответствии с требованиями стандартов	+			

	Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»				
26	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) представлены в полном объеме	+			
27	Комплекс форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний соответствует объектам оценки	+			
28	Заключение эксперта: Рекомендовано к использованию	+			

Замечания:

Эксперт:  /Тихонов Ю.А./, преподаватель первой квалификационной категории по физической культуре, ГБПОУ НАО «Ненецкое профессиональное училище».

Дата «31» августа 2024 г.

**ЛИСТ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА)**

Проведена экспертная оценка учебной дисциплины БУП.04. Физическая культура, для специальности: 40.02.04 Юриспруденция.

Разработчик: Соков Р.С. преподаватель высшей квалификационной категории

Образовательное учреждение: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум им. В.Г.Волкова»

Критерии оценки РПУД	Экспертная оценка	
	да	нет
Экспертиза оформления титульного листа и раздела «Содержание»		
Титульный лист представлен	+	
Наименование программы учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием учебной дисциплины федерального компонента ГОС и наименованием примерной программы учебной общеобразовательной дисциплины	+	
Оборотная сторона титульного листа представлена и оформлена	+	
На лицевой и оборотной стороне титульного листа реквизиты представлены	+	
Нумерация страниц в «Содержании» соответствует размещению разделов программы	+	
Перечень документов, на основе которых разработана программа учебной дисциплины, представлен	+	
Экспертиза Раздела 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины		
Раздел 1. «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины» представлен	+	
Пункт 1.1. «Область применения программы» представлен.	+	
Возможности использования программы представлены	+	
Перечень профессий / специальностей в пункте 1.1. «Область применения программы» представлен	+	
Пункт 1.2. «Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной программы» представлен	+	
Пункт 1.3. «Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины» представлен	+	
Пункт 1.4. «Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины» представлен	+	
Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы представлен	+	
Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы представлен	+	
Объем времени, отведенного на самостоятельную работу, представлен	+	
Экспертиза Раздела 2. Структура и содержание учебной дисциплины		
Раздел 2. «Структура и содержание учебной дисциплины» представлен	+	
Таблица 2.1. «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» представлена	+	
Таблица 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» представлена	+	
Уровни усвоения дидактических единиц представлены	+	
Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы и таблице 2.1 совпадает	+	
Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
Объем времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся, в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
Экспертиза Раздела 3. Условия реализации учебной дисциплины		
Раздел 3 «Условия реализации программы дисциплины» представлен	+	
Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» представлен	+	
Пункт 3.2. «Информационное обеспечение обучения» представлен	+	
Экспертиза Раздела 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины		
Раздел 4. «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» представлен	+	
Перечень знаний и умений представлен	+	
Перечень форм и методов контроля и оценки результатов обучения представлен	+	
Программа учебной дисциплины может быть направлена на содержательную экспертизу		

Эксперт:  (Кудляк О.А.), председатель ПЦК естественно научных дисциплин

Дата «31» августа 2024 г.