



Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям)

Организация-разработчик: Архангельский педколледж имени Р.Е. Шаниной

Разработчик: Кокшаров Ю.А., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b><u>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</u></b>	<u>3</u>
<b><u>1. Общая характеристика</u></b>	<u>4</u>
<u>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</u>	<u>4</u>
<u>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</u>	<u>4</u>
<b><u>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ</u></b>	<u>4</u>
<u>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</u>	<u>4</u>
<u>2.2. Содержание дисциплины</u>	<u>5</u>
<b><u>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ</u></b>	<u>14</u>
<u>3.1. Материально-техническое обеспечение</u>	<u>14</u>
<u>3.2. Учебно-методическое обеспечение</u>	<u>14</u>
<b><u>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ</u></b>	<u>15</u>
<b><u>Приложение 1. Фонд оценочных средств</u></b>	

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы:

Цель дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям).

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

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>146</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>110</b>
теоретические занятия	36
практические занятия	110
<i>Самостоятельная работа *</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет

## 2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч <sup>4</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04 ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Правила легкой атлетики. Организация соревнований по легкой атлетике.	5	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие 1. «Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения».		ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 2-3. «Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 4-5. «Специальные упражнения прыгуна, ОФП».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 6-7. «Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 8-9. «Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08
	Правила волейбола. Организация соревнований по волейболу.	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	

перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие 10-11. «Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 12-13. «Выполнение комплекса упражнений по ОФП».		
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 14-15. «Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие 16-19. «Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 20-21. «Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 22-23. «Отработка навыков судейства в волейболе».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие 24-27. «Выполнение передачи мяча в парах».	4	
	Практическое занятие 28-29. «Игра по упрощённым правилам волейбола».	2	

	Практическое занятие 30-33. «Игра по правилам».	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1.</b>  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08
	Правила баскетбола. Организация соревнований по баскетболу.	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 34-35. «Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.2.</b>  Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 36-37. «Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.3.</b>  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 38-39. «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.4.</b>  Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 40-41. «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении. Игра по	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие 42-43. «Игра по упрощенным правилам баскетбола».	2	
	Практическое занятие 44-45. «Игра по правилам баскетбола».	2	

упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
Практика судейства в баскетболе	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие 46-47. «Практика в судействе соревнований по баскетболу».	2	
	Практическое занятие 48-49. «Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04 ОК 08
Строевые приемы	Правила гимнастики. Организация соревнований по гимнастике. Виды гимнастики.	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 50-51. «Отработка строевых приёмов».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
Техника акробатических упражнений	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 52-53. «Отработка техники акробатических упражнений».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 54-55. «Разучивание и выполнение упражнений с гириями».		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b>  Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 56-57. «Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие 58. «Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ».	1	
	Практическое занятие 59. «Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки».	1	
	Практическое занятие 60. «Контроль комбинации на бревне, брусьях2.	1	
	Практическое занятие 61. «Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП».	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
	<b>Раздел 6. Бадминтон</b>	<b>14</b>	
<b>Тема.6.1.</b>  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Правила бадминтона. Организация соревнований по бадминтону.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 62-63. «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	

Подачи	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 64-65. «Отработка подач».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 66-67. «Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие 68-69. «Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону».	2	
	Практическое занятие 70. «Контроль техники подач, ударов справа, слева».	1	
	Практическое занятие 71. «Контроль техники игры: одиночные, парные игры».	1	
	Практическое занятие 72-73. «Игра по правилам».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Правила настольного тенниса. Организация соревнований по настольному теннису	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 74-75. «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 9.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	16	
	Правила лыжного спорта. Организация соревнований по лыжам. Виды лыжного спорта.	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	16	

	Практическое занятие 76-83. «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке».	8	
	Практическое занятие 84-85. «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов».	2	
	Практическое занятие 86-89. «Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков».	4	
	Практическое занятие 90-91. «Первая помощь при травмах и обморожениях».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>	
<b>Тема.10.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04 ОК 08
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	1	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	7	
	Практическое занятие 92-93. «Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда».	2	

	Практическое занятие 94-95. «Формирование профессионально значимых физических качеств».	2	
	Практическое занятие 96-97. «Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста».	2	
	Практическое занятие 98. «Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов».	1	
	Практическое занятие 99-110. Зачет.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>**</b>	
<b>Всего:</b>		<b>146</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Для реализации дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

##### 3.2.1. Основные печатные издания и электронные издания

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

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.

**Приложение 1**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Архангельский педагогический колледж им. Р.Е. Шаниной»

Утверждаю зам. директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ Т.С.Григорьева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**для проведения промежуточной аттестации**  
**по дисциплине СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**по специальности**  
**44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям)**

Архангельск 2026

ГБПОУ АО «Архангельский педколледж им. Р.Е. Шаниной»,  
преподаватель Кокшаров Ю.А.

Рассмотрено на ПЦК учебных дисциплин и профессиональных модулей естественно-научного  
цикла

Протокол №10 от «09» июня 2026 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Л.В. Голубева

## 1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Фонд оценочных средств включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

## 2. Результаты освоения, подлежащие проверке

### 2.1. Формы промежуточной аттестации по учебному предмету

для групп на базе 11 классов

Наименование учебного предмета	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
	Физическая культура	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

### 2.2. Знания и умения, подлежащие оценке по результатам освоения учебного предмета

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*У<sub>1</sub>-Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.*

*У<sub>2</sub>-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.*

*У<sub>3</sub>- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.*

*У<sub>4</sub>-Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.*

*У<sub>5</sub>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.*

*У<sub>6</sub>- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.*

*У<sub>7</sub>- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).*

*У<sub>8</sub>- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.*

*У<sub>9</sub>- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.*

*У<sub>10</sub>- 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 лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- прыжки на скакалке;
- челночный бег;
- бег 60,400 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).

*З<sub>1</sub>- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности*

### **3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебного предмета**

#### **3.1. Задания для проведения зачета**

**Курс – 1-3, семестр – 1-6**

**Форма зачета - накопительная**

**Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания – в течении каждого семестра
2. Максимальное время выполнения задания: в течении каждого семестра

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВА	ЮНОШИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Бег 100 м</b>	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
<b>Бег 1000 м</b>	4,20	4,00	3,5	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35
<b>Бег 3000 м</b>	16,00	14,30	13,50	15,30	14,0	13,40	15,00	13,50	13,20
<b>Бег 6 минут</b>	1250	1350	1500	1300	1400	1500	1350	1450	1550
<b>Прыжки в длину</b>	380	400	430	390	410	440	400	420	450
<b>Прыжки в высоту</b>	110	115	120	115	120	125	117	122	127
<b>Прыжки в длину с места</b>	190	205	220	195	210	230	205	220	235
<b>Метание гранаты 500 гр./ 700 г.</b>	23	25	29	25	28	32	27	32	34
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2
<b>Подтягивание</b>	6	7	8	8	10	11	7	9	12
<b>Отжимание от пола</b>	27	30	32	28	32	35	30	35	40
<b>Подъём туловища из положения лёжа</b>	21	25	27	23	26	30	25	28	31
<b>Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.</b>	21	27	30	22	28	31	23	29	32
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>	45	60	75	60	75	90	75	80	95

НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВА	ДЕВУШКИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
Бег 1000 м	5,15	4,23	4,15	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00
Бег 2000 м	14,00	12,50	12,00	13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	11,20
Бег 6 минут	1000	1150	1250	1050	1200	1300	1080	1250	1350
Прыжки в длину	310	340	375	315	345	380	320	350	385
Прыжки в высоту	100	105	110	105	110	115	110	117	120
Прыжки в длину с места	160	180	200	165	185	205	170	190	210
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	14	16	20	15	17	21	16	18	23
Челночный бег 3x10 м	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
Подтягивание	5	9	12	5	10	13	7	11	14
Отжимание от пола	7	10	15	10	15	18	12	18	20
Подъём туловища из положения лёжа	18	22	26	20	27	35	30	35	37
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	16	21	23	17	22	25	18	23	26
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	90	105	90	105	120

### 3.1. Критерии оценивания выполнения контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура»:

«Зачтено» - ставится, если студент выполнил все контрольные нормативы не ниже оценки «удовлетворительно».

«Не зачтено» - ставится, если студент выполнил не все контрольные нормативы, или за их выполнение поставлена оценка «неудовлетворительно».