МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)
Колледж технологий и управления

Регистрационный № 24-01/12

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **ОУП.12 Физическая культура**

Специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Квалификация специалист по поварскому и кондитерскому делу

Уровень ППССЗ *базовая*

Срок освоения ППССЗ 3 года 10 месяцев

Форма обучения очная

Общая трудоемкость 72 ч

Якутск 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденный приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 №1565 (ред. от 03.07.2024).
- Рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования Министерство просвещения Российской Федерации от 01.03.2023 г. №05-592.
- Учебным планом специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ от «27» марта 2025 г. № 38.

Разработчик(и) РПД Барашков Иван Иванович, преподаватель
степень, звание, фамилия, имя, отчество

Председатель цикловой комиссии ГиЕД _____ /Васильева Е.К./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания цикловой комиссии ГиЕД № 10 от «04» 04 2025 г.

Директор КТиУ _____ /Яковлева Н.М./
подпись фамилия, имя, отчество

«10» 04 2025 г.

Председатель МК КТиУ _____ /Ваганова В.Г./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания МК КТиУ № 04 от «10» 04 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	…
2	Структура и содержание учебной дисциплины	…
3	Условия реализации учебной дисциплины	…
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	…

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП 12. Физическая культура

1.1. Область применения учебной программы
Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 43.02.15. Поварское и кондитерское дело.
Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышение квалификации или переподготовка) при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:
Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательным учебным предметам.
Освоение дисциплины способствует формированию компетенций:
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:
Цель дисциплины - подготовка путем формирования у студентов навыков физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
Задачи дисциплины:
- формирование основных понятий мотивационно – ценностного отношения к физической культуре;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
У 1. - использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У-2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У-3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
З 1.- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

З 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

З 3. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

- практическое занятие – 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)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
лекции	
практические занятия	72
Итоговая аттестация в форме *дифференцированного зачета*	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	В том числе часы по практической подготовке (указать кол-во часов)	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1.				
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	2	2
Раздел 2.				
Тема 2.1. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №2. 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»	2	2	2

Тема 2.2. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №3. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	2	2
Тема 2.3. Совершенствование техники длительного бега	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15 -20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	2	2
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	2	2
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №6. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	2	2
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №7. 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	2	2	2
Раздел 3.	**Гимнастика**			
Тема 3.1. Основная гимнастика	*Содержание учебного материала*			

	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	2	2
Тема 3.2. Спортивная гимнастика	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №9 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2	2	2
Тема 3.3. Акробатика	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №10. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов	2	2	2
Тема 3.4. Аэробная гимнастика	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №11 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	2	2	2

	Практические занятия №12 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	2	2	2
Раздел 4.	***Атлетические единоборства***			
Тема 4.1. Атлетические единоборства	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие№13 Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	2	2
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие№14 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	2	2
Тема 4.3. ОФП с фитнесс оборудованием	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие№15 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.	2	2	2
Тема 4.4. ОФП плечевого пояса, кистей, ног	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие№16 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	2	2
Раздел 5.	**Гимнастика.**			
Тема 5.1. Строевые приемы	*Содержание учебного материала*			

	Практическое занятие№17 Отработка строевых приёмов	2	2	2
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие№18 Отработка техники акробатических упражнений	2	2	2
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие№19 Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	2	2
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие№20 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	2	2
Раздел 6.	**Бадминтон**			
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие№21 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	2	2
Тема 6.2. Подачи	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие№22 Отработка подач	2	2	2
Тема 6.3. Нападающий удар	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие.№23 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	2	2
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие№24 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	2	2
Раздел 7.	**Национальные виды спорта (НВС)**			
Тема 7.1. Борьба хапсагай	*Содержание учебного материала*			

	Практическое занятие №25 Ознакомление с приемами. ОФП	2	2	2
Тема 7.2. Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мюся», «муһэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»;	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №26 Национальные физические упражнения. ОФП	2	2	2
Тема 7.3. Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпсии».	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №27 Национальные физические упражнения. ОФП	2	2	2
Тема 7.4. Якутские прыжки	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №28 Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылыы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга – одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах – одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами	2	2	2
Раздел 8.	**Легкая атлетика.**			
Тема 8.1. Легкая атлетика.	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №29 Обучение и совершенствование технике бега	2	2	2
Тема 8.2. Бег на короткие дистанции	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №30 Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	2	2	2
Тема 8.3. Бег на длинные дистанции	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №31 Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	2	2	2

Тема 8.4. Прыжки в длину	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №32 Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы».	2	2	2
Раздел 9.	**Лыжи.**			
Тема 9.1. Лыжная подготовка	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №33 Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	2	2	2
Тема 9.2. Индивидуальные упражнения на развитие техники лыжного хода	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №34 Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	2	2	2
Тема 9.3. Освоение техники одновременного одношажного хода	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №35 Совершенствование техники одновременного одношажного хода	2	2	2
Тема 9.4. Освоение техники одновременного двушажного хода	*Содержание учебного материала*			
	Практическое занятие №36 Совершенствование техники одновременного двушажного хода	2	2	2
ВСЕГО:		**72**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	ОУП.12 Физическая культура	**6.109 Спортивный зал** Зал игровой (18м*36м), зал борцовский (12м*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м*12м), беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу).	**Инвентарь:** форма баскетбольная (2 шт); ворота футбольные (2 шт); мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт); штанга (3 шт); гантели (2,5 кг – 15кг) (10 шт); гири (16 кг – 24 кг) (3 шт); мячи медицинские (10 шт); обруч гимнастический (10 шт); скакалка (10 шт); стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт); шкаф для документов (2 шт); шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт); стол для настольного тенниса (2 шт); конь гимнастический (1шт); перекладина гимнастическая передвижная (1 шт); станок тренажерный для жима лежа (3 шт). **Оборудование:** 1.Компьютер PCIRUCOPP 320*4 5500/4 GB; 2.Монитор Philips 200 V4L; 3.Принтер лазерный ML-1615. **Место для стрельбы** винтовка; мишень; шкаф для оружия.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Основная литература			
1	Аллянов Ю.Н Письменский И.А	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования	Юрайт 2025 г.
Дополнительная литература			
1	Эммерт М.С.	Общая физическая подготовка в	Юрайт 2025 г.

	Фадина, О.О. Шевелева, И.Н Мельникова.О.А.	рамках самостоятельных занятий спортсменов: учебное пособие для среднего профессионального образования	

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование
1	Сайт Научной библиотеки АГАТУ https://agatu.ru/lib/
2	Электронная обучающая оболочка на сайте АГАТУ: Moodle, https://sdo.agatu.ru/
3	Доступ к электронным ресурсам издательств «ЮРАЙТ» и «Лань», договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС

3.3. Условия реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.3.1. Образовательные технологии.

С целью оказания помощи в обучении студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ применяются образовательные технологии с использованием универсальных, специальных информационных и коммуникационных средств.

Для основных видов учебной работы применяются:

Контактная работа:

- лекции – проблемная лекция, лекция-дискуссия, лекция-диалог, лекция-консультация, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей Интернета;
- практические (семинарские) занятия - практические задания;
- групповые консультации – опрос, работа с лекционным и дополнительным материалом;
- индивидуальная работа с преподавателем - индивидуальная консультация, работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, дистанционные технологии.

Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере).

В качестве самостоятельной подготовки в обучении используется - система дистанционного обучения Moodle.

Самостоятельная работа:

- работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты;
- творческие самостоятельные работы;
- дистанционные технологии.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

3.3.2. Специальное материально-техническое и учебно-методическое обеспечение.

При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование - «Moodle», ориентированная на организацию дистанционных курсов, а также на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися посредством интерактивных обучающих элементов курса.

Для обучающихся лиц с нарушением зрения предоставляются:

- видеоувеличитель-монокуляр для просмотра Levenhuk Wise 8x25;
- электронный ручной видеоувеличитель видео оптик “wu-tv”;
- возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- версия сайта академии http://www.agatu.ru/ для слабовидящих.

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются:

- аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон);
- компьютерная техника в оборудованных классах;
- учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором;
- аудитории с интерактивными досками в аудиториях;
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются:

- система дистанционного обучения Moodle;
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа

3.3.3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Контроль результатов обучения осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения индивидуальных самостоятельных работ.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ имеются фонды оценочных средств в ИС «Тестирование».

Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), и может проводиться в несколько этапов.

При необходимости, предоставляется дополнительное время для подготовки ответов на зачете, аттестация проводится в несколько этапов (по частям), во время аттестации может присутствовать ассистент, аттестация прерывается для приема пищи, лекарств, во время аттестации используются специальные технические средства.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь:* *У 1.*-использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *У-2.* применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; *У-3.* пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	*Сдача норматива по баллам.* *Итоговая аттестация в форме дифференцированных зачета*
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать:* *З 1.*- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; *З 2.* - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; *З 3.* - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	*Сдача норматива по баллам.* *Итоговая аттестация в форме дифференцированных зачета*

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Арктический государственный агротехнологический университет»
Колледж технологий и управления

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
ОУП.12 Физическая культура
для обучающихся по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Якутск 2025 г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденный приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 №1565 (ред. от 03.07.2024).
- Учебным планом специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ от «27» марта 2025 г. № 38.

Разработчик(и) ФОС Барашков Иван Иванович – преподаватель

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура одобрен цикловой комиссией гуманитарных и естественных дисциплин от «04» апреля 2025 г., протокол №10.

Председатель ЦК ГиЕД _____ _____ /Васильева Е.К./
подпись фамилия, имя, отчество

Фонд оценочных средств учебной дисциплины рассмотрен и рекомендован к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии Колледжа технологий и управления по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Председатель методической комиссии КТиУ _____ /Ваганова В.Г./

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУП.12. Физическая культура

43.02.15. Поварское и кондитерское дело

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)[1]	ОК	Наименование темы[2]	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочных средств	
				Текущий контроль[3]	Промежуточная аттестация[4]
1	2	3	4	5	6
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-4 ОК-6 ОК-8	**Раздел 1.** Основы физической культуры	2	- реферативное задание;	ДЗ; практическое задание;
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-4 ОК-6 ОК-8	**Раздел 2.** Легкая атлетика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-4 ОК-6 ОК-8	**Раздел 3.** Футбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-4 ОК-6 ОК-8	**Раздел 4.** Волейбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	ОК-1, ОК-4 ОК-6 ОК-8	**Раздел 5.** Баскетбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных	ДЗ; практическое задание;

основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;				заданий;	
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-4 ОК-6 ОК-8	**Раздел 6.** Настольный теннис	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-4 ОК-6 ОК-8	**Раздел 7.** Национальные виды спорта (НВС)	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-4 ОК-6 ОК-8	**Раздел 8.** Легкая атлетика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-4 ОК-6 ОК-8	**Раздел 9.** Футбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

ОК	**Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)[1]**	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
2	**1**	**3**	**5**
ОК-1, ОК-4 ОК-6 ОК-8	**Знает:** *З 1.*- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; *З 3.* - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. *З 2.* - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	-Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; -Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
		- ведение здорового образа жизни - знание основ здорового образа жизни	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
	Умеет: *У 1.*-использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *У-2*. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; *У-3.* пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	Определение уровня физической подготовленности Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля Контроль функционального состояния, развития и совершенствования физических качеств и способностей студентов

2.1. Оценка освоения учебной дисциплины

2.1.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине, направленные на формирование общих компетенций.

Таблица 3

Перечень объектов контроля и оценки

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Оценка (да/нет)**
Знает: *З 1.*- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; *З 3.* - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. *З 2.* - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	-Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; -Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. - ведение здорового образа жизни - знание основ здорового образа жизни	*Да*
Умеет: *У 1.*-использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *У-2.* применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; *У-3.* пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	*Да*

Критерии оценивания:

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл, в зависимости от уровня выполнения.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Компетенции оцениваются однозначно «да» или «нет» в зависимости от суммы оценок ОПОР в каждой компетенции. Оценка по каждой ОПОР выставляется как: «да» - 1, «нет» -0.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» (оценок – 1) по ОПОР по всем компетенциям в процентном соотношении от возможной максимальной общей суммы количества оценок ОПОР.

В оценочной ведомости выставляется оценка («да» или «нет») и количество - 1 по каждой компетенции.

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений.

Универсальная шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности	**Оценка уровня подготовки**	
	оценка компетенций обучающихся	**оценка уровня освоения дисциплин;**
90 ÷ 100	высокий	отлично
70 ÷ 89	продвинутый	хорошо
50 ÷ 69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

2.2 Матрица оценок образовательных достижений обучающихся

2.2.1. **Оценка достижений обучающихся по результатам дифференцированного зачета учебной дисциплины ОУП.12. Физическая культура**

Группа _ПКД-

Ф.И.О. обучающихся	*Компетенции ОК1, ОК4, ОК6, ОК8*						*тахбалл*	*% выпол-нения*	*Оценка компетенции****
*Умения и знания**	*У1*	*У2*	*У3*	*З1*	*З 2*	*З3*			
*Величина баллов **							*50*	*100 %*	*хорошо*

«Универсальной шкалой оценки»:

90 – 100 %	высокий	отлично
70 – 89 %	продвинутый	хорошо
50 – 69 %	пороговый	удовлетворительно
менее 50 %	не освоены	неудовлетворительно

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Для оценивания компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

3.1. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

УСТНЫЙ ОПРОС

Раздел 1.Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.
Тема Физическая культура это часть общей культуры.

Вариант 1 Цель и задачи физической культуры

Задание 1 Освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта
Задание 2Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
Задание 3 Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

Вариант 2 .Понятие о физической культуре

Задание 1 часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
Задание 2 часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
Задание 3 наука о природе двигательной деятельности человека
Задание 4. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
Задание 5 Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре

Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры

Вариант 1 Организм как биологическая система

Задание 1 Саморегуляция и самосовершенствование организма
Задание 2 Гомеозтаз
Задание 3 Сердечно-сосудистая система система

1. **Вариант 2 Понятие о социально- биологических основах физической культуры**

Задание 1 Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой
Задание 2 Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
Задание 3 Понятие об органе и системе органов.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

Тема Понятие «здоровья» и его содержание.

Вариант 1 Влияние окружающей среды на здоровье
Задание 1 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности
.
Задание 2 Профилактика вредных привычек.
Задание 3 Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Вариант 2 Ориентация студентов на здоровый образ жизни
Задание 1 Организация режима труда, отдыха, сна иправильного питания.
Задание 2 Организация двигательной активности.
Задание 3 Личная гигена и закаливание.

Раздел 4 Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Вариант 1Особенности бюджета времени студента
Задание 1 Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
Задание 2 Динамика умственной работоспособности.
Задание 3 Условие высокой продуктивности учебного труда студентов.

Вариант 2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Задание 1 Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышение работоспособности.
Задание 2 Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятие нервно-эмоционального напряжения.
Задание 3 Использование средств физической культуры и спорта в свободное время

Раздел 5 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема Общая физическая, специальная подготовка.

Вариант 1 Принципы методики физического воспитания

Задание 1 Средства и методы физического воспитания
Задание 2 Общая физическая подготовка
Задание 3 Специальная физическая подготовка

Вариант 2 Принципы спортивной подготовки
Задание 1 Средства и методы спортивной подготовки
Задание 2 Физическая, техническая, тактическая подготовленность спортсмена
Задание 3 Формы проведения тренировочных занятий.

Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вариант 1 Содержание самостоятельных занятий.
Задание 1 Средства и методы самостоятельных занятий
Задание 2 Формы самостоятельных заятий.
Задание 3 Особенности самостоятельных занятий с женщинами.

Вариант 2 Планирование объема и интенсивности физических упражнений
Задание 1 Характеристика интенсивности физической для студентов.
Задание 2.Управление процессом самостоятельных занятий
Задание 3 Гигиена и закаливание самостоятельных занятий

Раздел 7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.

Тема Спорт

Вариант 1 Общая характеристика спорта
Задание 1 Спорт в высших учебных заведениях
Задание 2 Студенческие спортивные соревнованя
Задание 3 Единая спортивная классификация.

Вариант 2 Индивидуальный выбор вида спорта
Задание 1 Характеристика влияние избранного вида спорта
Задание 2 Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
Задание 3 Требования правил соревнований в избранном виде спорта

Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема Диагностика,самодиагностика врачебный контроль

Вариант 1 Самодиагностика
Задание 1 Врачебный контроль,его содержание
Задание 2 Методы стандарт,антропометрических индексов для оценки физического развития
Задание 3 Субъективные и объективные показатели самоконтроля

Вариант 2 Оценка функционального состояние систем организма.
Задание 1 Контроль за физической подготовленностью
Задачи 2 Педагогический контроль
Задание 3 Оценка по показаниям частоты сердечных сокращений.

Раздел 9. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

Тема Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений

Вариант 1 Классификация и характеристика физических упражнений.
Задание 1 Методика применение ЛФК
Задание 2 Средства ЛФК
Задание 3 Формы ЛФК

Вариант 2 Применение ЛФК при различных заболеваниях
Задание 1 ЛФК при заболеваниях сердечно- сосудистой системы.(примерные комплексы упражнений)
Задание 2 ЛФК при заболеваниях органов дыхания (примерные комплексы упражнений)
Задание 3 ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ.

Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Тема Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.
Вариант 1 Общие положения профессионально- прикладной физической подготовки.
Задание 1 Цели и задачи профессионально- прикладной физической подготовки
Задание 2 ППФП в системе физического воспитания студентов
Задание 3 Средства ППФП студентов.

Вариант 2 Специфические требование к ППФП специалистов сельского хозяйства
Задание 1 Характеристика санитарно-гигиенических условий труда специалистов сельского хозяйства
Задание 2 Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускников сельскохозяйственных вузов
Задание 3 Особенности ППФП студентов будущих специалистов сельского хозяйства по избранным специальностям.

Критерии оценки:
"Зачтено" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "зачтено" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

"Не зачтено" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "не зачтено" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

РЕФЕРАТ
Примерные темы рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

Критерии оценивания

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса:а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников:а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Рецензент должен чётко сформулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

Рецензент может также указать: обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до зачета. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя.

Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную работу и выставляет оценку после защиты реферата. Для устного выступления ученику достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

Оценка «Отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

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

Оценка «Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержа-
нии реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «Неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

3.2.Типовые задания для промежуточной аттестации

Перечень вопросов для дифференцированного зачета

Контрольные тесты и требования
по ФК 20__- 20__ учебный год

Основная медицинская группа (девушки)																	
Дисциплина	Осенний семестр		I курс (1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	135	145	155	165	175	140	150	160	170	180
	2	Бег 20 метров (сек)	4.6	4.4	4.2	4.0	3.8	4.5	4.3	4.1	3.9	3.8	4.4	4.2	4.0	3.8	3.7
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0	4	8	12	16	1	5	9	13	17	2	6	10	14	18
	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	7	8	10	5	7	8	10	12	6	8	10	12	14
	5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа 90 см (количество раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.)	22	28	33	38	42	25	30	35	40	45	33	35	38	43	48
	7	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100 % 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100 % 55	60% 15	70% 25	80% 35	90 % 45	100 % 55
	8	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
	ИТОГО		20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100

Контрольные тесты и требования
по ФК 20__- 20__ учебный год

Основная медицинская группа (юноши)																
Дисциплина	Осенний семестр		I курс (1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Прыжок в длину с места (см)	200	205	215	225	235	205	210	220	230	240	210	215	225	235	245
	2	Бег 20 метров (сек)	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0	2	5	9	13	0	2	5	9	13	0	2	5	9	13
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.)	34	38	42	46	50	39	43	47	51	55	44	48	52	56	60
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100 % 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100 % 55	60% 15	70% 25	80% 35	90 % 45	100 % 55
	7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	5 1	10 2	15 3	20 4	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
	ИТОГО		20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100

Ведомость зачетных тестов на 20___-20___ учебный год

Семестр осенний

Факультет _____

Курс, группа _____ (основная, юноши)

ФИО преподавателя, тренера _____

Дисциплина _____ Дата проведения зачета _____

№	ФИО	Группы	Прыжок в длину с места (см)				Бег 20 метров (сек)		Подтягивание из виса на высокой		Поднимание спускание туловища за 60 сек (кол-во раз)		Наклон вперед стоя на гимнаст-ой скамейке (см)		Посещаемость занятий %		Премиальная кол-во раз (участие соревнований)		Общая сумма баллов	Зачет	Подпись преподавателя
			1	2	3	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл			

Ведомость зачетных тестов на 20___-20___ учебный год

Семестр осенний

Факультет _____

Курс, группа _____ (основная, девушки)

ФИО преподавателя, тренера _____

Дисциплина _____ Дата проведения зачета _____

№	ФИО	Группы	Прыжок в длину с места (см)				Бег 20 метров (сек)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) или →		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа 90 см (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз на 1 мин.)		Посещаемость занятий %		Премиальная кол-во раз (участие соревнований)		Общая сумма баллов	Зачет	Подпись преподавателя
			1	2	3	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл			