

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

Утверждено приказом  
директора колледжа культуры  
№ 87 от 01.09.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**базовый уровень**

по специальности среднего профессионального  
образования

**51.02.02 Социально-культурная деятельность**

**(по видам)**

Уровень образования: основное общее

Форма обучения: очная

профиль обучения: гуманитарный

Архангельск

2023

Программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371, Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), утв. приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 970.

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

Составитель: Сорокин Э.Г., преподаватель физической культуры Архангельского колледжа культуры и искусства.

Рассмотрено и одобрено на заседании комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Протокол № 10 от 22 июня 2023 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность.

Протокол № 13 от 22 июня 2023 г.

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

Протокол Методического совета № 4 от 28.06.2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- |   |    |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА              | 3  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА                 | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА   | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 10 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1:  
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОМУ  
ПРЕДМЕТУ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП.12 «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02. *Социально-культурная деятельность (по видам)*, относящейся к укрупнённой группе 51.00.00 *Культуроведение и социокультурные проекты*.

### 1.2. Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет «Физическая культура» относится к федеральному компоненту среднего общего образования и является обязательной частью общеобразовательного цикла ППССЗ.

Уровень освоения – базовый.

### 1.3. Цели и планируемые результаты освоения предмета:

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

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются:

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

#### ***Гражданского воспитания:***

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

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

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

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

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

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

ЛР 7. Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

#### ***Патриотического воспитания:***

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

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

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

#### ***Духовно-нравственного воспитания:***

ЛР 11. Осознание духовных ценностей российского народа;

ЛР 12. Сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

ЛР 14. Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

***Эстетического воспитания:***

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

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

ЛР 18. Убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

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

***Физического воспитания:***

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

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

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

***Трудового воспитания:***

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

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

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

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

***Экологического воспитания:***

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

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

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

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

ЛР 31. Расширение опыта деятельности экологической направленности.

***Ценности научного познания:***

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

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

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

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

*Овладение универсальными учебными познавательными действиями включает умения:*

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

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

МР 3. Самостоятельно находить методы решения практических задач;

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

- МР 5. Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;  
*Овладение универсальными коммуникативными действиями включает умения:*  
 МР 6. Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;  
 МР 7. Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  
 МР 8. Выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;  
 МР 9. Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению, составлять план действий, обсуждать результаты совместной работы;  
 МР 10. Оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат;  
*Овладение универсальными регулятивными действиями включает умения:*  
 МР 11. Самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  
 МР 12. Оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;  
 МР 13. Формировать внутреннюю мотивацию, включающую стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;  
 МР 14. Выстраивать отношения с другими людьми;  
 МР 15. Принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки;  
 МР 16. Принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

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

ПР 1. Умение использовать разнообразные формы и виды 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);

ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР 6. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Освоение учебного предмета способствует достижению **личностных результатов (ЛР\*)** (в соответствии с рабочей программой воспитания по специальности):

Коды ЛР*	Планируемые результаты освоения предмета включают
ЛР*1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР*3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР*9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
------	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Учебная нагрузка с преподавателем (всего)</b>	<b>80</b>
<i>в том числе:</i>	
теоретическое обучение (лекции, уроки и др.)	-
лабораторные занятия ( <i>если предусмотрено</i> )	-
практические занятия	<b>78</b>
контрольные работы ( <i>если предусмотрено</i> )	-
консультация ( <i>если предусмотрено</i> )	-
<i>из них в форме практической подготовки:</i>	<i>37</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт во 2 семестре</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов		Коды ОК, ЛР, МР, ПР (из ФГОС СОО/ФОП СОО), ЛР (из программы воспитания), формированию которых способствует элемент программы	
			в том числе в форме практической подготовки		
<b>1 семестр (34 часа – практические занятия)</b>					
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	<b>7</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, МР 7 ПР 1-6., МР 1, МР 2, МР 11-13, МР 16, ЛР 20-22., ЛР*1, ЛР* 3, ЛР*9
	1.	Техника бега на короткие дистанции: отработка техники бега на короткие дистанции, выполнение дыхательная гимнастика для повышения возможностей основных функциональных систем - дыхательной и сердечно-сосудистой			
	2.	Техника бега на средние дистанции: отработка техники бега на средние дистанции, выполнение дыхательная гимнастика для повышения возможностей основных функциональных систем - дыхательной и сердечно-сосудистой			
	3.	Техника бега на длинные дистанции: отработка техники бега на длинные дистанции, выполнение дыхательная гимнастика для повышения возможностей основных функциональных систем - дыхательной и сердечно-сосудистой			
	4.	Техника марш-броска: отработка техники выполнения марш-броска, выполнение дыхательная гимнастика для повышения возможностей основных функциональных систем - дыхательной и сердечно-сосудистой			



<b>Раздел 2. Общесфизическая подготовка (по направлениям)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>22</b>	<b>11</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, МР 1. – МР 6., МР 11. –МР 13., ПР 1.- ПР 6., ЛР 20.-ЛР 22., ЛР*1, ЛР3 8, ЛР*9
	1.	Аэробика: комплексы упражнений степ-аэробики: отработка базовых движений в комплексах степ-аэробики Выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов			
	2.	Настольный теннис: основные сведения о настольном теннисе, правила игры, техника передвижения, техника ударов: отработка техники передвижения, техники ударов справа и слева в настольном теннисе			
	3.	Тренажёры: комплексы упражнений на силовых тренажёрах, тренажёрах для сердечно-сосудистой системы, плечевого пояса: выполнение индивидуально подобранных композиций для занятий на различных тренажёрах			
<b>2 семестр (44 часа – практические занятия)</b>					
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	<b>8</b>	ОК 4. ОК 8, ПР 1.- ПР 6., МР 1, МР 2, МР 16, ЛР 20-22., ЛР*1, ЛР*3, ЛР*9
	1.	Техника попеременного двухшажного хода: отработка техника попеременного двухшажного хода			
	2.	Техника подъёмов и спусков: отработка техники подъёмов и спусков, выполнение дыхательной гимнастики для повышения возможностей основных функциональных систем - дыхательной и сердечно-сосудистой			
	3.	Прохождение дистанции: прохождение дистанции с использованием отработанных навыков лыжной подготовки			
<b>Раздел 4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>11</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,

<b>Общefизическая подготовка (по направлениям)</b>	<b>1.</b>	Комплексы утренней гимнастики: составление и выполнение комплексов утренней гимнастики	<b>24</b>		ПР 1 - 6., МР 1- 6., МР 11. –МР 13., ЛР 20 - 22, ЛР*1, ЛР* 3, ЛР*9
	<b>2.</b>	Настольный теннис: отработка техники подачи техники передвижения, техники ударов			
	<b>3.</b>	Аэробика: отработка базовых движений в комплексах упражнений «аэробокс», выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.			
	<b>4.</b>	Тренажёры: комплексы упражнений на силовых тренажёрах, тренажёрах для сердечно-сосудистой системы, плечевого пояса; выполнение индивидуально подобранных композиций для занятий на различных тренажёрах			
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>			<b>2</b>		
<b>Всего</b>			<b>80</b>	<b>37</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал. Имеются в наличии спортивные тренажёры, такие как велотренажер, эллипсоидный, гребной, силовой, степлер, беговая дорожка, скамейка для пресса, гантели, штанга.

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

Имеются в наличии лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

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

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### 3.2.1. Основные издания

- печатные издания

1.Аляков Ю.Н., Письменной Ю.А., Физическая культура/ Ю.Н. Аляков, - М.: Юрайт, 2020, - 217с

2. Бишаева А.А., Физическая культура/ А.А. Бишаева, - М., Академия, 2020, - 234 с.

- электронные издания (ресурсы)длл

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ студента / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков. – 2007. -218 с.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего образования /А.А.Бишаева. – М.: Академия, 2010. – 272 с.

3. Бороненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А.Бороненко. – М.: Альфа, 2006.- 352 с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов среднего профессионального заведения / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевиц . – М.: Академия, 2008. – 176 с.

### 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 01.	Обучающийся умеет выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.
ОК 04.	Обучающийся умеет эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов

ОК 08.	Обучающийся умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.

<b>Предметные результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
ПР 1. Умение 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);	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.
ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.
ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.
ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.

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

### Личностные результаты реализации программы воспитания\*

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

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

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

базовый уровень

по специальности среднего профессионального  
образования

**51.02.02. Социально-культурная деятельность (по видам)**

Форма обучения: очная

Профиль обучения: гуманитарный

Архангельск

2023

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утв. Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371, Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), утв. приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 970.

Составитель: Сорокин Э.Г., преподаватель физической культуры Архангельского колледжа культуры и искусства.

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

Протокол № 10 от 22 июня 2023 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметной (цикловой) комиссии специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность.

Протокол № 13 от 22 июня 2023 г.

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

Протокол Методического совета № 4 от 28.06.2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	3
1.1. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	3
2. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	5
3. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	7



## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе **текущего контроля** (проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проверочных работ) и **промежуточного контроля** в форме дифференцированного зачёта

### 1.1. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения предмета

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 01.	Обучающийся умеет выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.
ОК 04.	Обучающийся умеет эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов
ОК 08.	Обучающийся умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.

### 1.2. Результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебного предмета (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов  Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка (по направлениям)	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания.  Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.
3.	Раздел 3. Лыжная подготовка	ОК 04, ОК 08	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов  Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.

4.	Раздел 3. Общефизическая подготовка (по направлениям)	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания.  Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт.
----	---	---------------------	--

<b>Предметные результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
ПР 1. Умение 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);	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, сдача норм ГТО, выполнение контрольных нормативов
ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, составление комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов, составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений  Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт
ПР 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов  Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт
ПР 6. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Текущий контроль - практические занятия, индивидуальные задания, выполнение контрольных нормативов  Промежуточный контроль – дифференцированный зачёт

## 2. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

- Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнения технико-тактических приёмов в игровой деятельности, используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

*Критерии оценивания владения техникой физического упражнения*

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

- Текущий контроль осуществляется в ходе оценивания способности обучающихся осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

*Критерии оценивания организации физкультурно-оздоровительной деятельности*

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

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

*Критерии оценивания уровня физической подготовленности*

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

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

*Критерии оценивания комплексов физических упражнений*

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

### 3. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

#### Лёгкая атлетика

Оценка	Критерии оценивания
Бег на дистанцию 100 м.	Юноши: 14.0 сек – «5», 14.5 сек. – «4», 15.5 сек. – «3» Девушки: 17.5 сек – «5», 18.0 сек – «4», 18.5 сек – «3»
Бег на дистанцию 500 м	Девушки: 2.15 мин – «5», 2.20мин – «4», 2.25 мин – «3».
Бег на дистанцию 1000 м	Юноши: 3.30 мин – «5», 3.35 мин – «4», 3.40 мин – «3»
Марш-бросок	5км - юноши: 32мин – «5», 34мин – «4», 36мин – «3» 3км - девушки: 20мин - «5», 22мин - «4», 24мин – «3»

#### Общая физическая подготовка:

	Критерии оценивания
Подтягивание на перекладине (юноши)	12 раз-«5», 10 раз – «4», 8 раз – «3»
Отжимание от пола	Юноши: 50 раз – «5», 40 раз – «4», 30 раз – «3» Девушки: 12 раз – «5», 10 раз – «4», 8 раз – «3»
Поднимание туловища из положения лежа	Юноши: 50 раз – «5», 40 раз – «4», 30 раз – «3» Девушки: 45 раз – «5», 40 раз – «4», 35 раз – «3»