Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарсавöрпромышленносьт техникум»
уджсикасöвелöданканму учреждение

Утверждаю
зам. директора ГПОУ «СЛТ»
_____М.А. Арцер
31.08.2021 г

Фонд оценочных средствпо учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Разработчик: Осадчий А.И. Преподаватель ГПОУ «СЛТ»

Сыктывкар
2021

1. Общие положения

Фонд оценочных средства (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **«Физическая культура».**

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме **Зачета, Зачета, Зачета, Зачета, Зачета, Дифференцированного зачёта**.

2.Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6	У 1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	З.1. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2. Знать основы здорового образа жизни.

3. Комплекты ФОС

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарсавӧрпромышленносьт техникум»
уджсикасӧвелӧданканму учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании МК «Естественно-научного цикла, физкультуры и ОБЖ»
протокол №1от «31»августа 2021 Председатель МК_____ Е.Е. Муравьева

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021г

Контрольно-оценочные средств

Форма контроля:	промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации:	Зачет
Тип контрольного задания:	Практический зачет
Проверяемые результаты обучения:	У 1-3, З 1-4

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Учебные нормативы 2 курса (3 семестра)

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлет. 3
Бег: девушки	100 метров	17.0	17.3	17.9
	500 метров	2.15	2.25	б/вр
	1000 метров	5.05	5.12	б/вр
	2000 метров	11.30	12.30	б/вр
Бег: юноши	100 метров	14.8	15.0	15.17
	500 метров	1.25	1.32	2.00
	1000 метров	3.40	3.45	б/вр
	2000 метров	8.20	8.30	б/вр
	3000 метров	13.30	14.15	б/вр
Подтягивание:	юноши	13	11	6
	девушки	16	10	5
Пресс:	девушки	35	27	20
	юноши	45	40	35
Отжимание:	девушки	10	8	6
	юноши	40	35	30
Пресс» на высокой перекладине:	юноши	7	5	3

БАСКЕТБОЛ: - штрафные броски (из 5) девушки юноши	 3 3	 2 2	 1 1
-ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 5) девушки юноши	 4 5	 3 4	 2 3
ВОЛЕЙБОЛ: подачи (из 5) девушки юноши	 5 5	 4 4	 3 3
-жонглирование: девушки юноши	 6 10	 5 9	 4 8
-игра в парах девушки юноши	 6 10	 5 9	 4 8
ФУТБОЛ: -набивание мяча ногой	 13	 11	 10

Тестовое задание к зачету № 1 (3 семестр)

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 1** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 2</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 3</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 4</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 5</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 6** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 7** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 8</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Волейбол – игра в парах через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 9</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 10** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 11** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 12** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 13** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 14** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 15** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 16** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 17** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 18** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 19** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 20</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 3</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарсавöрпромышленносьт техникум»
уджсикасöвелöданканму учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании МК «Естественно-научного цикла, физкультуры и ОБЖ»
протокол № 1 от «31» августа 2021
Председатель МК_____ Е.Е. Муравьева

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31»августа 2021г

Контрольно-оценочные средства

Форма контроля: промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации: Зачет
Тип контрольного задания: Практический зачет
Проверяемые результаты обучения: У 1-3, З 1-4

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Учебные нормативы 2 курса (4 семестра)

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлет. 3
Бег: девушки	100 метров	17.0	17.3	17.9
	500 метров	2.15	2.25	б/вр
	1000 метров	5.05	5.12	б/вр
	2000 метров	11.30	12.30	б/вр
Бег: юноши	100 метров	14.8	15.0	15.17
	500 метров	1.25	1.32	2.00
	1000 метров	3.40	3.45	б/вр
	2000 метров	8.20	8.30	б/вр
	3000 метров	13.30	14.15	б/вр
Подтягивание:	юноши	13	11	6
	девушки	16	10	5
Пресс:	девушки	35	27	20
	юноши	45	40	35
Отжимание:	девушки	10	8	6
	юноши	40	35	30
Пресс» на высокой перекладине:	юноши	7	5	3

БАСКЕТБОЛ: - штрафные броски (из 5) девушки юноши	 3 3	 2 2	 1 1
-ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 5) девушки юноши	 4 5	 3 4	 2 3
ВОЛЕЙБОЛ: подачи (из 5) девушки юноши	 5 5	 4 4	 3 3
-жонглирование: девушки юноши	 6 10	 5 9	 4 8
-игра в парах девушки юноши	 6 10	 5 9	 4 8
ФУТБОЛ: -набивание мяча ногой	13	11	10

Тестовое задание к зачету № 2 (4 семестр)

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 1** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 2** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 3** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 4** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на гимнастическом мате
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 5** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 6** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 7** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 8** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 9** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 10** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 11** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 12** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание №13** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на гимнастическом мате
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 14** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 15** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 16</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 17</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 18** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 19** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 20</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 4</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок назад
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарсавöрпромышленносьт техникум»
уджсикасöвелöданканму учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании МК «Естественно-научного цикла, физкультуры и ОБЖ»
протокол № 1 от «31» августа 2021
Председатель МК_____ Е.Е. Муравьева

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа
2021г

Контрольно-оценочные средства

Форма контроля: промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации: Зачет
Тип контрольного задания: Практический зачет
Проверяемые результаты обучения: У 1-3, З 1-4

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Учебные нормативы 3 курса (5 семестра)

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег. Девушки.	100 метров	16.8	17.0	17.8
	400 метров	2.00	2.15	б/вр
	1000 метров	4.20	4.40	б/вр
	2000 метров	11.00	11.40	б/вр
Бег. Юноши .	100 метров	14.7	14.8	15.4
	400 метров	1.05	1.18	б/вр
	1000 метров	3.37	3.42	б.вр
	2000 метров	8.10	8.30	б/вр
	3000 метров	13.20	14.00	б/вр
Подтягивание:	Юноши	13	11	8
	Девушки	18	15	10
Пресс (лежа на полу):	Девушки	35	30	27
	Юноши	50	45	40
Отжимание:	Девушки	13	12	11
	Юноши	45	40	35
«Пресс» на высокой перекладине.	Юноши	13	10	8
БАСКЕТБОЛ. Штрафные броски (из 5):				
	Девушки	3	2	1
	Юноши	3	2	1

Ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 6). Девушки Юноши	 6 7	 5 6	 4 5
ВОЛЕЙБОЛ. Подачи (из 6). Девушки Юноши	 6 10	 5 8	 4 6
Жонглирование. Девушки Юноши	 8 14	 7 12	 6 10
Игра в парах. Девушки Юноши	 8 12	 7 10	 6 9
ФУТБОЛ. Набивание мяча ногой	15	12	10

Тестовое задание к зачету № 3 (5 семестр)

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 1** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 2</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 3</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 4</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 5</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 6** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 7** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 8</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Волейбол – игра в парах через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 9</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – игра в парах через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 10</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 11</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 12** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание №13** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 14</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 15</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 16** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 17** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 18** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 19** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 20</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 5</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарсавöрпромышленносьт техникум»
уджсикасöвелöданканму учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании МК «Естественно-научного цикла, физкультуры и ОБЖ»
протокол № 1 от «31» августа 2021
Председатель МК_____ Е.Е. Муравьева

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021г

Контрольно-оценочные средства

Форма контроля: промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации: Зачет
Тип контрольного задания: Практический зачет
Проверяемые результаты обучения: У 1-3, З 1-4

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Учебные нормативы 3 курса (6 семестра)

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег. Девушки.	100 метров	16.8	17.0	17.8
	400 метров	2.00	2.15	б/вр
	1000 метров	4.20	4.40	б/вр
	2000 метров	11.00	11.40	б/вр
Бег. Юноши .	100 метров	14.7	14.8	15.4
	400 метров	1.05	1.18	б/вр
	1000 метров	3.37	3.42	б.вр
	2000 метров	8.10	8.30	б/вр
	3000 метров	13.20	14.00	б/вр
Подтягивание:	Юноши	13	11	8
	Девушки	18	15	10
Пресс (лежа на полу):	Девушки	35	30	27
	Юноши	50	45	40
Отжимание:	Девушки	13	12	11
	Юноши	45	40	35
«Пресс» на высокой перекладине.	Юноши	13	10	8
БАСКЕТБОЛ. Штрафные броски (из 5):				
	Девушки	3	2	1
	Юноши	3	2	1

Ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 6). Девушки Юноши	 6 7	 5 6	 4 5
ВОЛЕЙБОЛ. Подачи (из 6). Девушки Юноши	 6 10	 5 8	 4 6
Жонглирование. Девушки Юноши	 8 14	 7 12	 6 10
Игра в парах. Девушки Юноши	 8 12	 7 10	 6 9
ФУТБОЛ. Набивание мяча ногой	15	12	10

Тестовое задание к зачету № 4 (6 семестр)

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 1** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 2</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 3</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 4</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 5</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 6** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 7** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 8</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Волейбол – игра в парах через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 9</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 10** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 11** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 12** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание №13** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 14</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 15</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 16** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 17** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 18** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 19** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 20</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 6</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарсавöрпромышленносьт техникум»
уджсикасöвелöданканму учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании МК «Естественно-научного цикла, физкультуры и ОБЖ»
протокол № 1 от «31» августа 2021
Председатель МК_____ Е.Е. Муравьева

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021г

Контрольно-оценочные средства

Форма контроля:	промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации:	Зачет
Тип контрольного задания:	Практический зачет
Проверяемые результаты обучения:	У 1-3, З 1-4

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Учебные нормативы 4 курса (7 семестр)

	Нормативы		
	отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег. Девушки. 100 метров 2000 метров	15.8 10.00	17.0 11.40	17.8 б/вр
Бег. Юноши . 100 метров 3000 метров	14.0 12.30	14.8 13.00	15.4 б/вр
Подтягивание: Юноши Девушки	15 22	11 15	8 10
Пресс (лежа на полу): Девушки Юноши	38 55	30 45	27 40
Отжимание: Девушки Юноши	15 47	12 40	11 35
«Пресс» на высокой перекладине. Юноши	15	10	8
БАСКЕТБОЛ. штрафные броски (из 5): Девушки Юноши	 3 3	 2 2	 1 1
ведение 2 шага и бросок в кольцо Девушки Юноши	 7 8	 5 6	 4 5

ВОЛЕЙБОЛ. Подачи Девушки Юноши	 7 10	 5 8	 4 6
Жонглирование. Девушки Юноши	 10 15	 7 12	 6 10
Игра в парах. Девушки Юноши	 10 15	 7 10	 6 9

Тестовое задание к зачету № 5 (7 семестр)

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 1** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 2</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 3</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 4</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 5</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 6** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура»** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 7** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 8** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на гимнастическом мате
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 9** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 10** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 11** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 12** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание №13** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 14** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 15** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 16** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 17** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 18** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 19** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 20</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 7</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарсавöрпромышленносьт техникум»
уджсикасöвелöданканму учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании МК «Естественно-научного цикла, физкультуры и ОБЖ»
протокол № 1 от «31» августа 2021
Председатель МК_____ Е.Е. Муравьева

УТВЕРДЖАЮ:
Зам. директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021г

Контрольно-оценочные средства

Форма контроля: промежуточная аттестация
Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет
Тип контрольного задания: Практический зачет
Проверяемые результаты обучения: У 1-3, З 1-4

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Учебные нормативы 4 курса (8 семестр)

	Нормативы		
	отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег. Девушки. 100 метров	15.8	17.0	17.8
2000 метров	10.00	11.40	б/вр
Бег. Юноши . 100 метров	14.0	14.8	15.4
3000 метров	12.30	13.00	б/вр
Подтягивание: Юноши	15	11	8
Девушки	22	15	10
Пресс (лежа на полу): Девушки	38	30	27
Юноши	55	45	40
Отжимание: Девушки	15	12	11
Юноши	47	40	35
«Пресс» на высокой перекладине. Юноши	15	10	8
БАСКЕТБОЛ. штрафные броски (из 5):			
Девушки	3	2	1
Юноши	3	2	1
ведение 2 шага и бросок в кольцо			
Девушки	7	5	4
Юноши	8	6	5

ВОЛЕЙБОЛ. Подачи			
Девушки	7	5	4
Юноши	10	8	6
Жонглирование.			
Девушки	10	7	6
Юноши	15	12	10
Игра в парах.			
Девушки	10	7	6
Юноши	15	10	9

Тестовое задание к Дифференцированному зачету

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 1** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 2</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол – штрафной бросок

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 3</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 4</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Волейбол – подача мяча через сетку

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021
Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 5</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 6** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Кувырок вперед
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 7** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 8** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура»** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на гимнастическом мате
- Кувырок вперед
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 9** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 10** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 11** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание № 12</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8</td></tr>
</table>

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

<table>
<tr><td colspan="3">Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2021

Председатель МК
_____ Е.Е. Муравьева</td><td>Задание №13</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8</td></tr>
</table>

- Пресс на гимнастическом мате
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 14** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 15** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 16** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 17** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 18** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 19** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок вперед
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 20** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок вперед
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 21** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 22** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 23** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 24** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 25** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Кувырок вперед
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 26** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Футбол – набивание мяча

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 27** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 28** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги врозь
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 29** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Волейбол – подача мяча через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 30** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- Кувырок вперед
- Баскетбол – штрафной бросок

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 31** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Кувырок вперед
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 32** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Подтягивание на высокой перекладине
- Кувырок вперед
- Волейбол – жонглирование мяча над собой

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 33** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Кувырок вперед
- Волейбол – игра в парах через сетку

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 34** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол - ведение мяча и бросок в кольцо

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский лесопромышленный техникум»		
Рассмотрено на заседании МК «Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ» Протокол №1 от 31.08.2021 Председатель МК _____ Е.Е. Муравьева	**Задание № 35** по учебной дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 8	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Сгибание и разгибание туловища лежа на полу руки за головой
- Прыжок через «козла» ноги согнув в коленях
- Баскетбол – штрафной бросок

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Абаскалова Н.П., Боровец Е.Н., «Физиологические основы здоровья», учебное пособие, 2020.

ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Богданова Т.Г., Гусейнова А.А., «Педагогика инклюзивного образования», учебник, 2021.

ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Бороненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», учебное пособие, 2018.

ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Волков С.Р., Волкова М.М., «Здоровый человек и его окружение», учебник, 2021.

ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Карасева Т.В., «Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы», учебное пособие, 2020.

http://de.ifmo.ru –Электронный учебник.