Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарса в р промышленносьт техникум»
уджсикас вел дан канму учреждение

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

Фонд оценочных средств по учебному предмету

ОУП. 06 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Разработчики:

Осадчий А.И. руководитель физического воспитания

Сыктывкар
2021

1. **Общие положения**
2. Фонд оценочных средств, предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура.
3. Фонд оценочных средств, включает контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме **зачета** и **дифференцированного зачёта**.

2. Результаты освоения программы, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результатов**
Умения: 1.формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; 2.развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; 3.формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;	Контрольные нормативы
Знать: 1.овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; 2.овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; 3.освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; 4.приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарса в р промышленносьт техникум»
уджсикас вел дан канму учреждение

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

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

Контрольно-оценочных 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 предмета
учебные нормативы 1 курса

По освоению навыков, умений, двигательных качеств

		Нормативы		
		Отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег: девушки	100 метров	17.2	17.5	18.00
	500 метров	2.18	2.30	б/вр
	1000 метров	5.10	5.15	б/вр
	2000 метров	11.00	13.00	б/вр
Бег: юноши	100 метров	14.9	15.3	15.9
	500 метров	1.30	1.39	2.06
	1000 метров	3.45	3.50	б/вр
	2000 метров	8.30	8.40	б/вр
	3000 метров	12.30	14.00	б/вр
Подтягивание:	юноши	10	8	6
	девушки	15	8	5
Пресс на гимнастическом мате:		30	22	18
девушки		40	35	20
	юноши			
Отжимание:		9	7	5
девушки		35	30	25
	юноши			
Пресс» на высокой перекладине: юноши		7	5	3
БАСКЕТБОЛ:				
штрафные броски (из 5):		3	2	1
	девушки	3	2	1

юноши			
-ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 5): девушки юноши	5 5	4 4	3 3
ВОЛЕЙБОЛ: подачи (из 5): девушки юноши	5 5	4 4	3 3
-жонглирование: девушки юноши	5 10	4 9	3 8
игра в парах через сетку: девушки юноши	5 10	4 9	3 8
ФУТБОЛ: -набивание мяча ногой	12	10	8

Тестовое задание к зачету №1

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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1	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 учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1</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 учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1</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 учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1</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 учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1</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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 11	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 учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1</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 учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1</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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- 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 № 12</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1</td></tr>
</table>

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- 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 №13</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1</td></tr>
</table>

- 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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на турнике (поднимание ног до турника)
- 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 № 16</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- 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 № 17</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1</td></tr>
</table>

- 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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1	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 учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 1</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»

«Сыктывкарса в р промышленносьт техникум»
уджсикас вел дан канму учреждение

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

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

Контрольно-оценочных средств

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 предмета
учебные нормативы 1 курса

По освоению навыков, умений, двигательных качеств

		Нормативы		
		Отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег: девушки	100 метров	17.2	17.5	18.00
	500 метров	2.18	2.30	б/вр
	1000 метров	5.10	5.15	б/вр
	2000 метров	11.00	13.00	б/вр
Бег: юноши	100 метров	14.9	15.3	15.9
	500 метров	1.30	1.39	2.06
	1000 метров	3.45	3.50	б/вр
	2000 метров	8.30	8.40	б/вр
	3000 метров	12.30	14.00	б/вр
Подтягивание:	юноши	10	8	6
	девушки	15	8	5
Пресс на гимнастическом мате:		30	22	18
девушки		40	35	20
	юноши			
Отжимание:		9	7	5
девушки		35	30	25
	юноши			
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	 5 5	 4 4	 3 3
ВОЛЕЙБОЛ: подачи (из 5): девушки юноши	 5 5	 4 4	 3 3
-жонглирование: девушки юноши	5 10	4 9	3 8
игра в парах через сетку: девушки юноши	5 10	4 9	3 8
ФУТБОЛ: -набивание мяча ногой	12	10	8

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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2</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 учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2</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 учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2</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 учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2</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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	Утверждаю: Заместитель директора _____ М.А. Арцер «31» августа 2021 г.

- Пресс на гимнастическом мате
- 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 № 14</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- 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 № 15</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- 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 № 16</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- 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 № 17</td><td rowspan="3">Утверждаю:
Заместитель директора
_____ М.А. Арцер
«31» августа 2021 г.</td></tr>
<tr><td>по учебному предмету
Физическая культура</td></tr>
<tr><td>Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2</td></tr>
</table>

- 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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 20** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 21** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 22** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 23** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 24** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 25** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 26** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 27** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 28** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 29** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 30** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 31** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 32** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 № 33** по учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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 учебному предмету **Физическая культура** Группа № ЛЛПХ-2 Семестр 2	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.