

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 20.07.2023 06:40:47
Уникальный программный ключ:
43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81ad6207cbee4149f2098d7a

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина»

Университетский колледж агробизнеса

ООП по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного
сырья

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ООП

С.М.Нурбаева

«20» 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.П. Шевченко

«21» 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

СГ.03 Физическая культура

Выпускающее отделение

Инженерное отделение

Разработчики РП (внутренние и внешние):

С.В. Афанасьева

Внутренние эксперты:

Заведующая методическим отделом УМУ

Г.А. Горелкина

Директор НСХБ

И.М. Демчукова

Омск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10
ПРИЛОЖЕНИЕ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **СГ.03 Физическая культура** является обязательной частью социально- гуманитарного цикла дисциплин, ООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности **19.02.11Технология продуктов питания из растительного сырья**

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды;	Зо 04.01	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02	основы здорового образа жизни;
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	100
в т.ч. в форме практической подготовки	100
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	100
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика		12		
Тема 1.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции	В том числе практических занятий	8	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Практическое занятие 1. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Подводящие упражнения для выполнения старта. Челночный бег 3*10. Исходное положение, техника отталкивания, начало бега, работа рук. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2		
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Контрольные испытания: 60 м, 100 м..	2		
	Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Специальные беговые	2		

	упражнения. Бег по дистанции. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Контрольные испытания: 500 м, 800 м. Соблюдение техники безопасности.			
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Правила соревнований по легкой атлетике. Контрольные испытания: 1000 м, 2000 м. Соблюдение техники безопасности.	2		
Тема 1.2 Прыжок в длину с места	В том числе практических занятий	4	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. ОФП. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2		
	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Современные методики дыхательной гимнастики. Контрольные испытания: прыжок в длину с места. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	2		
Раздел 2. Плавание		20		
Тема 2.1 Спортивное плавание способом кроль на спине	В том числе практических занятий	4	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Игры на воде. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2		
	Совершенствование техники согласования работы рук и ног	2		

	способом кроль на спине. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Прикладное плавание. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;			
Тема 2.2 Спортивное плавание способом кроль на груди	В том числе практических занятий	4	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры на воде. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности) .	2		
	Совершенствование техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Игры на воде. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
Тема 2.3 Спортивное плавание способом брасс	В том числе практических занятий	4	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Совершенствование техники плавания способом брасс. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2		
	Совершенствование техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание.	2		

	Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Игры на воде. Контрольное плавание.			
Тема 2.4 Спортивное плавание способом баттерфляй	В том числе практических занятий	4	ОК 04	Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 04.01
	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	2		
	Совершенствование техники согласования работы ног и рук способом баттерфляй. Прикладное плавание. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Игры на воде. Контрольное плавание.	2		
Тема 2.5 Старты и повороты на воде	В том числе практических занятий	4	ОК 04	Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 04.01
	Совершенствование техники поворотов и стартов на воде. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Игры на воде, ныряние. Соблюдение техники безопасности на воде. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	2		
	Плавание в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания.	2		
Раздел 3. Гимнастика		14		
Тема 3.1 Строевые упражнения	В том числе практических занятий	4	ОК 04	Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 04.01
	Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу	2		

	по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту.			
	Совершенствование перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2		
Тема 3.2 Комплексы гимнастических упражнений	В том числе практических занятий	10	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Закрепление выполнения комплексов упражнений без предметов. Выполнение упражнений в парах, группах. Составление упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	2		
	Закрепление выполнения комплексов упражнений с предметами. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2		
	Совершенствование прикладных упражнений. Упражнения у шведской стенки. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения.	2		

	Подготовка к проведению контрольных испытаний. ОФП. Круговая тренировка по станциям. Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2		
	Сдача контрольных нормативов: подъём туловища(пресс), сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, прыжки через скакалку. Соблюдение техники безопасности.	2		
Раздел 4. Спортивные игры		40		
Тема 4.1 Волейбол	В том числе практических занятий	10	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Совершенствование техники перемещения с мячом и без мяча. Стойки и перемещения игроков. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Двухсторонняя игра. Правила соревнований по волейболу. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	2		
	Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте. Техника нападающего удара. Верхняя и нижняя передачи мяча: в парах, тройках, в колонне. Учебная игра. Правила и судейство приема и передачи мяча. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2		
	Совершенствование техники передачи и приема мяча в движении. Учебная игра. Верхняя и нижняя передачи мяча в движении: в парах, тройках, в колонне. Правила судейства при приеме и передачи мяча.	2		
	Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Нападающий удар при	2		

	встречных передачах. Защитные действия игрока. Учебная игра. Техника безопасности при подаче мяча. Правила и судейство подачи мяча.			
	Совершенствование приемов в игровых ситуациях. Технические и тактические командные действия. Двухсторонняя игра с судейством ребят. Игровые ситуации. Игра на малой площади. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2		
Тема 4.2 Баскетбол	В том числе практических занятий	12	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Совершенствование техники передвижения с мячом и без него. Стойки, прыжки, остановка, повороты, бег с изменением направления и скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперед (без мяча, с мячом). Основные функции игроков.	2		
	Совершенствование техники владения мячом на месте. Учебная игра. Ловля и передача мяча на месте: в парах, тройках. Ведение мяча – дриблинг. Упражнения для развития быстроты движений. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2		
	Совершенствование техники владения мячом в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча в движении: в парах, тройках. Способы отбора мяча. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2		
	Совершенствование техники бросков с места: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Учебная игра.	2		

	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение техники игровых элементов на оценку.			
	Совершенствование техники бросков в движении: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Двухсторонняя игра. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.	2		
	Технические и тактические командные действия. Учебная игра. Игровые ситуации. Тренировочная игра. Игра на одно кольцо. Правила соревнований по баскетболу. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	2		
Тема 4.3 Футбол	В том числе практических занятий	10	ОК 04	Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 04.01
	Обучение техники перемещения и остановок. Ведение и остановка мяча. Двухсторонняя игра. Правила соревнований по футболу. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	2		
	Бег с изменением направления и скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд (без мяча, с мячом). Основные функции игроков. Передачи мяча. Учебная игра.	2		
	Обучение отбору мяча посредством согласованных действий. Обманные движения на месте и в движении. Двусторонняя игра. Пробивание 11-ти метровых ударов. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2		
	Способы отбора мяча. Совершенствование техники	2		

	ударов левой и правой ногой. Вбрасывание мяча. Двухсторонняя игра. Правила и судейство владения мячом. Двухсторонняя игра.			
	Совершенствование комбинаций из изученных элементов. Технические и тактические командные действия. Учебная игра. Игровые ситуации. Тренировочная игра. Игра на одни ворота. Правила соревнований по футболу.	2		
Тема 4.4 Бадминтон	В том числе практических занятий	8	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Обучение основным способам хватки ракетки. Упражнения с жонглированием волана ракеткой. Обучение основным стойкам в бадминтоне. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2		
	Обучение техники выполнения подачи. Основные стойки при выполнении подачи. Передвижения по площадке: приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. Правила соревнований по бадминтону.	2		
	Обучение техники выполнения ударов: сверху, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2		
	Совершенствование техники передвижений в передней и средней зоне площадки с выполнением ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра.	2		
Раздел 5. Общая физическая подготовка.		14		
Тема 5.1 Развитие	В том числе практических занятий	4	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03

быстроты	Бег со старта из различных положений: сидя, лежа лицом вниз, лежа лицом вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (5 раз по 10 метров с минутным отдыхом несколько серий). Беговые упражнения с переменной темпа и усилий. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	2		Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Однократные прыжки в длину с места и с разбега (5-6 прыжков в 2-4 серии). Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной ногой, двумя ногами. Спрыгивание со скамейки с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед.	2		
Тема 5.2 Развитие гибкости и координации	В том числе практических занятий	4	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Комплексы физических упражнений на развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности крупных суставов (скручивания, «мостик», «складка», шпагаты, полушпагаты). Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры.	2		
	Комплексы физических упражнений с использованием гимнастических и хореографических упражнений у шведской стенки. Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	2		
Тема 5.3 Развитие общей выносливости	В том числе практических занятий	2	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03 Уо 08.02 Зо 08.01
	Специальные беговые упражнения. Бег с	2		

	относительно невысокой интенсивностью в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка по «станциям». Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;			Зо 08.02 Зо 08.03
Тема 5.4 Развитие силы	В том числе практических занятий	4	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.03 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Упражнения с внешним сопротивлением (с партнером, с тяжестями, с преодолением сопротивления внешней среды). Специальные упражнения с отягощением. Упражнения с использованием тренажерных устройств. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	2		
Промежуточная аттестация		2		
Всего:		100		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности **19.02.11Технология продуктов питания из растительного сырья**

- тренажёрный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, зал единоборств);
- открытые спортивные площадки.

Все помещения для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём. Все объекты отвечают действующим санитарным и противопожарным нормативам. Спортивные залы, оснащены оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса. Оборудование тренажерного зала для выполнения силовых упражнений: тренажеры, гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, обручи гимнастические коврики, гимнастические палки, маты, фитболы), гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, канат, мячи набивные, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса. Оборудование для плавательного бассейна: доски, пояса, мячи. Для проведения учебно-методических занятий используются технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, комплект мультимедийного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами, для обеспечения образовательного процесса.

3.2.1. Основные печатные издания

Печатных изданий нет

3.2.2. Основные электронные издания

1. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт: учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Уде: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226094>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура и спорт студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Штейнбах, В. Л. Краткая олимпийская энциклопедия / Автор-составитель В. Л. Штейнбах. - Москва: Олимпия, 2016. - 512 с. - ISBN 978-5-906839-15-2. - Текст:

- электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html>. - Режим доступа: по подписке.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ с изменениями и дополнениями: принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. – Текст: электронный // Консультант плюс: справочная правовая система. – Москва, 1997. – Загл. с титул. Экрана.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал - Москва, 1996. - Выходит раз в два месяца. - ISSN 1817-4779. – Текст: непосредственный.
4. Современные профессиональные базы данных по дисциплинам (модулям) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности «35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования (ИОС ОмГАУ-Moodle).
5. Справочная правовая система Консультант Плюс.
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань».
7. Электронно-библиотечная система «Znanium.com».
8. Электронно-библиотечная система «Электронная библиотека технического ВУЗа («Консультант студента»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– Устные опросы на практических занятиях. – Фронтальная беседа. – Самоконтроль. – Наблюдение. – Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. – Зачет.
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей профессии;	Обучающийся знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей профессии;	
основы здорового образа жизни.	Обучающийся знает основы здорового образа жизни.	
Умения:		
организовывать работу коллектива и команды;	обучающийся умеет организовывать работу коллектива и команды;	– Самоконтроль. – Наблюдение. – Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. – Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. – Зачет. – Дифференцированный зачет.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	обучающийся умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	обучающийся умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина»**

Университетский колледж агробизнеса

19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
СГ.03 Физическая культура**

Обеспечивающее преподавание дисциплины
подразделение

Инженерное отделение

Разработчик:

Преподаватель

С.В.Афанасьева

**Омск
2023**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ	4
3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ	5
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ	6

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины

СГ.03 Физическая культура

2. ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.
3. ФОС позволяет оценивать знания, умения, направленные на формирование компетенций.
4. ФОС разработан на основании положений основной образовательной программы по специальности **19.02.11Технология продуктов питания из растительного сырья** дисциплины **СГ.03 Физическая культура**
5. ФОС является обязательным обособленным приложением к рабочей программе.

II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки образовательных результатов
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
Уо 04.01 Организовывать работу коллектива и команды;	Обучающийся умеет организовывать работу коллектива и команды;
Зо 04.01 Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	Обучающийся умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
Уо 08.01 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
Уо 08.02 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Обучающийся умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
Уо 08.03 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
Зо 08.01 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Зо 08.02 Основы здорового образа жизни;	Обучающийся знает основы здорового образа жизни.
Зо 08.03 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	Обучающийся знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей профессии;

III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗАНИЙ И УМЕНИЙ

Содержание курса	Форма контроля	Знания	Умения
Текущий контроль			
Раздел 1. Практический раздел			
Тема 1.1 Легкая атлетика, ОФП	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02
Тема 1.2 Плавание, ОФП	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Тема 1.3 Спортивные игры(волейбол), ОФП	Сдача контрольных нормативов, игровая деятельность	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Раздел 2. Практический раздел			
Тема 2.1. Легкая атлетика, ОФП	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02
Тема 2.2. Спортивные игры (бадминтон), ОФП	Сдача контрольных нормативов, Учебная игра	Зо 04.01 Зо 08.01	Уо 04.01 Уо 08.01
Тема 2.3. Плавание	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Тема 2.4 Гимнастика, ОФП	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.03 Уо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Раздел 3. Практический раздел			
Тема 3.1 Гимнастика, ОФП	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.03 Уо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Тема 3.2 Спортивные игры (бадминтон), ОФП	Сдача контрольных нормативов	Зо 04.01 Уо 08.01	Уо 04.01 Уо 08.01
Подвижные игры, ОФП	Игровая деятельность	Зо 04.01 Уо 08.01	Уо 04.01 Уо 08.01
Промежуточный контроль			
Зачет/дифференцированный зачет	Сдача контрольных нормативов; тестирование	Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ

4.1. Оценочные средства, применяемые для текущего контроля.

Контрольные нормативы

Девушки:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3*10 м (с)
- Бег 500 м (мин, с)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)

Юноши:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3х10 м (с)
- Бег 1000 м (мин, с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Примерная тематика рефератов

1. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
- 2 Основы физического воспитания студентов со специальной медицинской группой.
- 3 Влияние физической тренировки на функциональные системы организма
- 4 Самостоятельные занятия как одно из средств повышения работоспособности и укрепления здоровья студента
- 5 Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности"
- 6 Ценностные ориентации в отношении студентов к физической культуре.
- 7 Основные компоненты физической культуры.
- 8 Физическая культура в структуре профессионального образования.
- 9 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
- 10 Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
- 11 Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
- 12 Критерии эффективности использования основных составляющих ЗОЖ.
- 13 Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.

Методические рекомендации по написанию и оформлению рефератов для студентов, освобожденных от занятий по физической культуре, представлены отдельным документом.

4.2. Оценочные средства, применяемые для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:

- для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре – своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для студентов, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания;
- для студентов основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.

Обязательные тесты определения физической подготовленности.

-Тест на общую выносливость: Бег 500м (мин.,с.)-женщины. Бег 1000м (мин.,с.)-мужч

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и посреднепересеченной местности

- Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, преподавателю или помощнику преподавателя следует внимательно смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Приседание на одной ноге (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной

ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплен линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Тестовые задания для оценки сформированности компетенций

Дисциплина	Оценочные средства
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в пр	поддержания необходимого уровня физической подготовлен
ОГСЭ.04 Физическая	Тип заданий: выбор одного варианта правильного ответа из

культура	нескольких предложенных / выбор нескольких правильных вариантов из предложенных вариантов ответов 1. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится к самоконтролю к педагогическому контролю +к врачебному контролю к врачебно-педагогическому 2. Что входит в функции врачебного контроля УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА +определение состояния здоровья обучающихся планирование учебно-тренировочной нагрузки определение повседневной подготовленности обучающихся +наблюдение и изучение влияния физической нагрузки на организм занимающихся ФК 3. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются самоконтролем и врачебным контролем +самоконтролем и педагогическим контролем врачебным и педагогическим контролем врачебным 4. Что является субъективным показателем самоконтроля вес тела частота сердечных сокращений +самочувствие артериальное давление физическое состояние 5. К объективным показателям самоконтроля относятся + показателями сердечно-сосудистой системы (пульс в покое, до, во время и после нагрузки, артериальное давление) аппетит сон настроение 6. Что такое гипердинамия +избыточная двигательная активность недостаточная двигательная активность оптимальная двигательная активность низкая двигательная активность 7. К средствам физической культуры относятся УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА +физические упражнения - круговая физическая тренировка - бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка +солнечные лучи, воздух, вода 8. Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта
----------	--

	гибкость быстрота ловкость (координация) сила выносливость +все ответы верные 9. Что по Вашему мнению нужно для формирования навыка потребности в занятиях физической культурой +мотивация для занятий физической культурой практическая деятельность медицинский допуск к занятиям физической культурой разрешение от родителей 10. Практическая деятельность по формированию здорового образа жизни обучающегося состоит из мотивационного компонента физической культуры +практико-деятельностного компонента физической культуры социально-ориентированного компонента физической культуры здоровье-сберегающего компонента физической культуры 11. Материальные ценности физической культуры это +спортивные сооружения, инвентарь комплексы физических упражнений методы физического воспитания спортивные сооружения, инвентарь и комплексы физических упражнений 12. Спортивные сооружения, инвентарь это +материальные ценности физической культуры духовные ценности физической культуры средства физического воспитания материальные ценности и средства физического воспитания 13. Что является духовными ценностями физической культуры +информационные ресурсы, этические ценности оборудование, спортивная экипировка медицинское обеспечение оборудование, спортивная экипировка и медицинское обеспечение 14. При выполнении упражнения «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» исходное положение должно быть в упоре от скамьи в упоре от стула + в упоре лежа от пола в упоре сидя 15. Понятие «Физическая культура» - это отдельные стороны двигательных способностей человека восстановление здоровья средствами физической реабилитации + часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма
--	---

	человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств 16. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма + специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями 17. Основным средством физического воспитания являются + физические упражнения оздоровительные силы природы гигиенические факторы тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи 18. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется физическим развитием специальной физической подготовкой физической подготовленностью + общей физической подготовкой 19 . В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое + урывается учащается остается без изменений 20. Отличительными признаками двигательного умения являются нестабильность в выполнении двигательного действия постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия + автоматичность управления двигательными действиями неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.)
--	---

	21. Укажите, что НЕ относится к методическим принципам физического воспитания систематичность + сила воли и смелость сознательность и активность доступность и индивидуализация 22. Антропометрия – это определение физической подготовленности описание внешних признаков физического развития + измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития 23. Критерием эффективности ЗОЖ является одобрение окружающих + увеличение «количества здоровья» выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены 24. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда + предупреждения утомления и восстановления работоспособности развития ловкости и гибкости повышения уровня физической подготовленности 25. последовательность выполнения упражнений при разминке туловище-ноги-руки-шея + шея-руки-туловище-ноги ноги-шея-руки-туловище руки-туловище-шея-ноги 26. продолжительность утренней гигиенической гимнастики 1-2 минуты + 5-15 минут 15-30 минут более 30 минут 27. Что включает в себя заминка + упражнения на растягивание силовые, статические упражнения игровые упражнения прыжковые упражнения 28. Какие основные физические тесты, используются в учебном процессе колледжа + бег на 100 м, бег на 1000 – 2000 м, силовые упражнения бег 700 м, бег 4000 – 5000 м, упражнения на гибкость бег 30 м, бег 1500 – 2000 м, скоростно-силовые упражнения эстафетный бег, упражнения на координацию 29. Какой физический тест, применяемый колледже, показывает
--	---

	уровень развития выносливости +бег на 1000 - 2000 м прыжки на скакалке прыжок в длину с места челночный бег 30. Основные факторы, определяющие конкретное содержание Профессионально-прикладной физической культуры УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА + условия и характер труда + режим труда и отдыха ускоренное профессиональное обучение + формы (виды) труда специалистов данного профиля все ответы верные 31.Какие факторы приводят к избыточной массе тела УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА +нарушение питания и двигательного режима повышенная физическая активность + нарушение режима труда и отдыха + пониженная физическая активность 32. Гибкость – это + способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой способность двигательно выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей способность совершать точные и контролируемые движения за счет синхронной работы разных групп мышц 33. «Наклон вперед из положения стоя» выполняется УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА + стоя на полу + стоя на гимнастической скамье + стоя на специальной измерительной тумбе лежа на гимнастическом коврике 34.Тренирующий эффект дозированной ходьбы достигается + при прохождении 5–6 км в среднем и быстром темпе не менее 2–3 раз в неделю при прохождении 1–2 км в среднем и быстром темпе не менее 1-2 раз в неделю при прохождении 10-15 км в быстром темпе каждый день при прохождении 1-2 км в темпе ниже среднего 2-3 раза в неделю 35.Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА + гибкость + быстрота ловкость координация
--	--

	+ сила + выносливость скорость 36.Перечислите виды спорта с мячом? УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА + волейбол + футбол + баскетбол гандбол + водное поло регби хоккей с мячом поло 37. С помощью каких средств физической культуры у спортсменов развивается общая выносливость УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ + бег на длинные дистанции + плавание отжимание бег на лыжах + прыжки со скакалкой на время приседания со штангой + бег на время на длинную дистанцию 38. Расставьте в порядке соответствия правильное проведение разминки (упражнений) УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ + ноги + голова + туловище плечи + руки прыжки 39. С помощью волейбола развиваются такие физические качества как УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ + взрывная сила выносливость + гибкость + прыжковая ловкость + прыгучесть координация 40. Как называются элементы в гимнастике УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ уголок берёзка ласточка + мостик
--	---

	+ складка + кувырок + шпагат 41. Перечислите специально-беговые упражнения для подготовительной части урока УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ + бег с захлестом голени - семенящий бег + бег с высоким подниманием бедра - бег спиной вперед - бег боком приставными шагами - бег на прямых ногах + многоскоки + выпрыгивание с ноги на ногу. 42. Какие существуют стили плавания УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ + брасс + кроль на спине + баттерфляй + кроль на груди - комплексное плавание - брасс на спине - плавание боком. 43. Какие способы передвижения на лыжах есть УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ - полуконьковый ход + попеременный четырехшажный ход + попеременный двухшажный ход - одновременный бесшажный ход + одновременный одношажный ход + коньковый ход - лесенкой 44. Выберите фазы, относящиеся к технике бега УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ + старт + финиширование - высокая скорость передвижения + стартовый разгон - свобода и естественность в каждом движении + бег по дистанции 45. Элементы техники, которые относятся к игре в баскетбол УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ + ведение мяча - приём мяча + дриблинг + бросок двумя руками сверху - подача снизу + передача мяча одной рукой от плеча
--	--

	46. Назовите подвижные игры с мячом УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ + «Вышибалы» «Лови-бросай» «Летучий мяч» + «Мяч капитану» + «Картошка» «Пионербол» «Свободный мяч» + «Ручной мяч» 47. К скоростно-силовым упражнениям относятся УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА сгибание рук в упоре лежа подтягивания на высокой перекладине + прыжки в длину + вис на перекладине 48. Какие упражнения развивают силу УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА бег с соревновательной скоростью + подтягивания марафонский бег прыжки со скакалкой + метание медболов 49. Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов допускают без дополнительного медицинского осмотра УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА + к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза + к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе к соревнованиям по легкой атлетике к соревнованиям по спортивным играм 50. К объективным показателям самоконтроля относится УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА самочувствие настроение + наблюдения за массой тела + измерение пульса и АД 51. Основные факторы, определяющие содержание ППФП(профессионально-прикладная физическая подготовка) УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА состояние здоровья уровень физической подготовленности + условия и характер труда + уровень профессиональной подготовки
--	---

	52. К специфическим функциям физической культуры относятся УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА эмоционально-зрелищная + соревновательная + оздоровительная досуга 53. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи воспитательные образовательные оздоровительные + все перечисленные задачи 54 . Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА упражнения на внимание + простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности + ходьба на свежем воздухе упражнения на развитие силы мышц спины 55. Для получения зачета по физической культуре необходимо УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА получить спортивную квалификацию по избранному виду спорта + сдать контрольные нормативы участвовать в физкультурно-массовых мероприятиях учебного заведения + отработать пропущенные занятия без уважительной причины 56. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА + состояние здоровья + уровень физической подготовки наследственность будущая специальность 57. Перечислите зимние олимпийские виды спорта УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ + биатлон + бобслей + керлинг лыжный спорт коньковый спорт + хоккей с шайбой сноубординг 58. Снаряды, используемые в спортивной гимнастике
--	---

	УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ + брусся гимнастический мостик бревно + кольца + конь гимнастический мат + перекладина батут Тип заданий: установление правильной последовательности в предложенных вариантах ответов / установление соответствия между элементами в предложенных вариантах ответов 59. Определите последовательность частей урока по физической культуре в СПО УСТАНОВИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 1.Подготовительная часть 2.Основная часть 3.Заключительная часть 4.Подведение итогов урока 60. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 1-внутренние 2-ведомственные 3-районные 4-городские 5-краевые 6-региональные 7-российские 8-международные 61. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 1-ознакомление 2-разучивание 3-закрепление 4-совершенствование 62. Выберите из предложенного списка три объективных показателя определяющих состояние здоровья человека. Укажите их номера в порядке возрастания УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 1) аппетит 2) ЧСС (частота сердечных сокращений) 3) ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких) 4) настроение 5) масса тела 6) самочувствие
--	--

	1,3,4 + 2,3,5 1,2,3 2,3,6. 63. Расположите в хронологическом порядке появления разновидностей техники прыжка в высоту, начиная с самого раннего УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 5. Перешагивание 4. Волна 3. Перекат 2. Перекидной 1. Фосбери-флоп 64. Укажите фазы бега на короткие дистанции, в их последовательности УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ 1. старт 2. стартовый разгон 3. бег по дистанции 4. финишное ускорение 5. финиш 65. Последовательность описания выполнения физического упражнения по следующей схеме УСТАНОВИТЕ ПОРЯДКОВЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВСЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТОВ 1. Описание исходного положения (И.П) 2. Описание выполнения двигательного действия 3. Исходное положение 66. Назовите части урока в порядке соответствия УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА разминка заминка + основная + подготовительная + заключительная вводная 67. Академическое занятие включает три части: подготовительную (20-30 мин), основную (80-90 мин) и заключительную (10 мин) ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ + неверно верно Тип заданий: открытого типа (самостоятельный ввод обучающимся правильного ответа в виде термина, краткого определения, цифрового значения) / Практико-ориентированные задания (кейсы) 68. «Наклон вперед» показывает уровень развития качества ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ
--	--

	СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО В ИМЕНИТЕЛЬНОМ ПАДЕЖЕ +гибкость +Гибкость +ГИБКСТЬ 69. Спортивная форма для занятий физической культурой включает себя.....? Перечислите виды одежды ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ ЧЕРЕЗ ЗАПЯТУЮ +спортивный костюм,футболка,шорты +Спортивный костюм,футболка,шорты +СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ,ФУТБОЛКА,ШОРТЫ +спортивный костюм, футболка, шорты +СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ, ФУТБОЛКА, ШОРТЫ 70. Спортивная форма для занятий физической культурой включает себя.....? Перечислите виды обуви ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ ЧЕРЕЗ ЗАПЯТУЮ +кроссовки,кеды +Кроссовки,кеды +кроссовки, кеды +КРОССОВКИ,КЕДЫ +КРОССОВКИ, КЕДЫ 71. Спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Назовите этот олимпийский вид спорта ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО + волейбол + Волейбол + ВОЛЕЙБОЛ 72. Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Назовите этот олимпийский вид спорта ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО + плавание + Плавание + ПЛАВАНИЕ 73. Спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника. Назовите этот олимпийский вид спорта ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО + баскетбол + Баскетбол + БАСКЕТБОЛ 74. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела большее
--	--

	количество раз, чем команда соперника. Назовите этот олимпийский вид спорта ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО + футбол + Футбол + ФУТБОЛ 75. Королева спорта, которая включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Назовите этот олимпийский вид спорта ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО + лёгкая атлетика + легкая атлетика + Лёгкая атлетика + ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА + ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА +атлетика +Атлетика +АТЛЕТИКА 76. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО + здоровье + Здоровье + ЗДОРОВЬЕ 77. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию, после касания блока защиты. Каким будет решение судьи ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ СЛОВСОЧЕТАНИЙ +мяч засчитан +Мяч засчитан +МЯЧ ЗАСЧИТАН 78. Соревнования по легкой атлетике. Сектор для прыжков в длину. Из трех попыток, спортсмен один раз наступил на планку отталкивания. Сколько результатов засчитают спортсмену ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ НАТУРАЛЬНОГО ЧИСЛА +2 79. Спортивная игра волейбол. Игрок - либеро выполняет атакующий удар из шестой зоны. Очко будет засчитано, если мяч...сетки ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ +ниже
--	--

	+Ниже +НИЖЕ 80. Игра баскетбол. После скольких штрафных индивидуальных фалов, мяч пробивается в корзину ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ НАТУРАЛЬНОГО ЧИСЛА +5 81. Игра волейбол. Игрок какой зоны выполняет подачу мяча ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ НАТУРАЛЬНОГО ЧИСЛА +1 82. Сколько существует физических качеств ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ НАТУРАЛЬНОГО ЧИСЛА +5
--	---

V. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Шкала и критерии оценки контрольных нормативов

№ п/п	Нормативы	Баллы				
		5	4	3	2	1
девушки						
1	Бег 100 м (сек)	15,9	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 500 м (мин, с)	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за	25	20	18	16	10
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на	20	16	10	6	4
7	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)	12	10	8	6	4
8	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	20	16	10	6	4
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	160	150	140	130	120
10	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	11	8	6	5
Юноши						
1	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
3	Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,30	3,50	4,05	4,15
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	215
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу	50	40	30	20	10
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
8	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	180	165	150	140	130
10	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	7	6	5	4

Шкала и критерии оценки тестирования на предмет сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	тестирование (процент правильных ответов)
Высокий	Отлично	90-100%
Повышенный	Хорошо	70-89%
Базовый	Удовлетворительно	50-69%
Не сформирована	Неудовлетворительно	0-49%

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
рабочей программы дисциплины
СГ.03 Физическая культура
в составе ООП 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

1) Рассмотрена и одобрена:
а) На заседании предметно-цикловой методической комиссии протокол № 7 от 17.05.2023 г. Председатель ПЦМК <u></u> Е.И. Терещенко
б) На заседании методического совета протокол № 5 от 25.05.2023 г. Председатель методического совета <u></u> М.В. Иваницкая
2) Рассмотрена и одобрена внешним экспертом
а) Руководитель Научно-методического отдела АНПОО «Омская академия экономики и предпринимательства» А.В. Михайленко

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе учебной дисциплины
СГ.03 Физическая культура
в составе ООП 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

Ведомость изменений

Срок, с которого вводится изменение	Номер и основное содержание изменения и/или дополнения	Отметка об утверждении/ согласовании изменений	
		инициатор изменения	руководитель ООП или председатель ПЦМК