

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Комарова Светлана Юриевна
 Должность: Проректор по образовательной деятельности
 Дата подписания: 18.09.2023 06:04:12
 Уникальный программный ключ:
 43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

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

**ППССЗ по специальности 09.02.07 Информационные
 системы и программирование**

СОГЛАСОВАНО

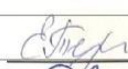
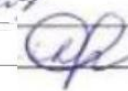
Руководитель ППССЗ
 Е.Ю. Комиссарова
 22 апреля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
 А.П. Шевченко
 22 апреля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
 учебной дисциплины
 ОУП.06 Физическая культура**

Очная форма обучения

Обеспечивающее преподавание дисциплины подразделение	Отделение биотехнологий и права	
Выпускающее подразделение ППССЗ	Инженерное отделение	
Разработчики РПУД (внутренние и внешние):		
Ведущий преподаватель (руководитель) дисциплины		С.В. Афанасьева
Внутренние эксперты:		
Председатель ПЦМК		Е.И. Терещенко
Заведующий выпускающим инженерным отделением		О.В. Булавко
Заместитель директора по учебной работе		М.В. Иваницкая
Заведующая методическим отделом		Г.А. Горелкина
Директор НСХБ		И.М. Демчукова
Омск 2022		

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУП.06 Физическая культура»

.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программой подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.07 Информационные системы и программирование**. Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для формирования физической культуры личности будущего профессионала, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО (ППССЗ СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:
общеобразовательный цикл базовая дисциплина.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение **следующих целей:**

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

Задачи дисциплины:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
- организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
- использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
- использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
- использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
- составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
- выполнять технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
- разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
- выполнять технику игровых элементов на оценку
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему.
- составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- осуществлять контроль за состоянием здоровья.
- составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.
- осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).
- оказать первую медицинскую помощь при травмах.
- соблюдать техники безопасности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- современные состояния физической культуры и спорта.
- оздоровительные системы физического воспитания.
- форм и содержания физических упражнений.
- требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.
- методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении
- методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.
- правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.
- требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.
- правила соревнований по избранному игровому виду спорта.
- технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.

- средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.
- современные методики дыхательной гимнастики.
- средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.

Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **78** часов, в том числе:

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т.ч. в форме практической подготовки	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	78
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация - зачёт	

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	Уровень освоения
1	2	3	6
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1	1-4.Бег на короткие, средние и длинные дистанции	8	
	1. Практическое занятие 1. Обучение техники низкого и высокого старта. Подводящие упражнения для выполнения старта. Исходное положение, техника отталкивания, начало бега, работа рук. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
	2. Практическое занятие 2. Обучение техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Контрольные испытания: 60 м, 100 м. Соблюдение техники безопасности.	2	
	3. Практическое занятие 3. Обучение техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Контрольные испытания: 500 м, 800 м. Соблюдение техники безопасности.	2	
	4. Практическое занятие 4. Обучение 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	5-6.Прыжок в длину с места	4	
	5. Практическое занятие 5. Обучение техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. ОФП. Соблюдение техники безопасности.	2	
	6. Практическое занятие 6. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Современные методики дыхательной гимнастики. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	
Раздел 2. Плавание		20	
Тема 2.1	7-8.Спортивное плавание способом кроль на спине	4	
	7. Практическое занятие 7. Обучение техники плавания способом кроль на спине. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2	
	8. Практическое занятие 8. Обучение техники согласования работы рук и ног	2	

	способом кроль на спине. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Прикладное плавание. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.		
Тема 2.2	9-10. Спортивное плавание способом кроль на груди	4	
	9. Практическое занятие 9. Обучение техники плавания способом кроль на груди. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2	
	10. Практическое занятие 10. Обучение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
Тема 2.3	11-12. Спортивное плавание способом брасс	4	
	11. Практическое занятие 11. Обучение техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2	
	12. Практическое занятие 12. Обучение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
Тема 2.4	13-14. Спортивное плавание способом баттерфляй	4	
	13. Практическое занятие 13. Обучение техники плавания способом баттерфляй. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2	
	14. Практическое занятие 14. Обучение техники согласования работы ног и рук способом баттерфляй. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
Тема 2.5	15-16. Старты и повороты на воде	4	
	15. Практическое занятие 15. Обучение техники поворотов и стартов на воде. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Игры на воде. Соблюдение техники безопасности на воде.	2	
	16. Практическое занятие 16. Плавание в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
Раздел 3. Гимнастика		14	
Тема 3.1	17-18. Строевые упражнения	4	
	17. Практическое занятие 17. Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Перестроение	2	

	дроблением. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Техника безопасности при перестроениях.		
	18. Практическое занятие 18. Обучение перестроению на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
Тема 3.2	19-23. Комплексы гимнастических упражнений	10	
	19. Практическое занятие 19. Обучение выполнению комплексов упражнений без предметов. Выполнение упражнений в парах, группах. Обучение методике составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	2	
	20. Практическое занятие 20. Обучение выполнению комплексов упражнений с предметами. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Обучение проведению комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	
	21. Практическое занятие 21. Обучение прикладным упражнениям. Упражнения у шведской стенки. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения. Оздоровительные системы физического воспитания.	2	
	22. Практическое занятие 22. Подготовка к проведению контрольных испытаний. ОФП. Круговая тренировка по станциям. Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2	
	23. Практическое занятие 23. Сдача контрольных нормативов: подъем туловища(пресс), сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, прыжки через скакалку. Соблюдение техники безопасности.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		22	
Тема 4.1	24-28. Волейбол	10	
	24. Практическое занятие 24. Обучение технике перемещения с мячом и без мяча. Стойки и перемещения игроков. Прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Двухсторонняя игра. Правила соревнований по волейболу. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
	25. Практическое занятие 25. Обучение технике передачи и приема мяча на месте. Верхняя и нижняя передачи мяча: в парах, тройках, в колонне. Учебная игра. Правила и судейство приема и передачи мяча.	2	

	Выполнение техники игровых элементов на оценку.		
	26. Практическое занятие 26. Обучение 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 передач мяча.	2	
	27. Практическое занятие 27. Обучение техники подачи мяча. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Защитные действия игрока. Учебная игра. Техника безопасности при подаче мяча. Правила и судейство подачи мяча. Соблюдение техники безопасности.	2	
	28. Практическое занятие 28. Обучение игровым приемам. Технические и тактические командные действия. Двухсторонняя игра. Игровые ситуации. Игра на малой площади. Выполнение техники игровых элементов на оценку. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
Тема 4.2	29-34. Баскетбол	12	
	29. Практическое занятие 29. Обучение 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). Соблюдение техники безопасности.	2	
	30. Практическое занятие 30. Обучение техники владения мячом на месте. Учебная игра. Ловля и передача мяча на месте: в парах, тройках. Ведение мяча – дриблинг. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2	
	31. Практическое занятие 31. Обучение техники владения мячом в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча в движении: в парах, тройках. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2	
	32. Практическое занятие 32. Обучение техники бросков с места: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Учебная игра. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2	
	33. Практическое занятие 33. Обучение 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. Соблюдение техники безопасности.	2	
	34. Практическое занятие 34. Технические и тактические командные действия. Учебная игра. Игровые ситуации. Тренировочная игра. Игра на одно кольцо. Правила соревнований по баскетболу.	2	

	Осуществление контроля за состоянием здоровья.		
Тема 4.3	35-39.Общая физическая подготовка.	10	
	35. Практическое занятие 35. Развитие быстроты. Бег со старта из различных положений, беговые упражнения с переменной темпа и усилий. Соблюдение техники безопасности. Однократные и многократные прыжки в длину с места и с разбега. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
	36. Практическое занятие 36. Развитие гибкости. Комплексы физических упражнений на развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности крупных суставов (скручивания, «мостик», «складка», шпагаты, полушпагаты). Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры. Знание форм и содержания физических упражнений.	2	
	37. Практическое занятие 37. Комплексы физических упражнений с использованием гимнастических и хореографических упражнений у шведской стенки. Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Подвижные игры. Современные методики дыхательной гимнастики.	2	
	38. Практическое занятие 38. Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег с относительно невысокой интенсивностью в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка по «станциям». Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
	39. Практическое занятие 39. Развитие силы. Упражнения с внешним сопротивлением (с партнером, с тяжестями, с преодолением сопротивления внешней среды). Специальные упражнения с отягощением. Упражнения с использованием тренажерных устройств.	2	
Всего:		78	

3. 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

- тренажёрный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база;
- 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.

Реализация программы дисциплины предполагает наличие оборудования и инвентаря использованные для проведения учебных занятий:

- теннисные столы, ракетки, мячи;
- баскетбольные мячи;
- футбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- лыжи и лыжные палки;
- скакалки;
- обручи;
- гири;
- гантели;
- тренажёры;
- штанги;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические палки, маты, коврики;
- гимнастические скамейки;
- перекладина;
- канат;
- мячи набивные;
- плавательные доски, колабашки, пояса.

Перечень литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины

Автор, наименование, выходные данные	Доступ
1	2
3.2.1. Основная литература	
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.	https://e.lanbook.com
3.2.2. Дополнительная литература	
Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт : учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ : 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.	http://e.lanbook.com
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.	https://www.studentlibrary.ru
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. титул. Экрана.	Справочная информационно-правовая система «КонсультантПлюс»
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал - Москва, 1996. - Выходит раз в два месяца. - ISSN 1817-4779. — Текст: непосредственный.	НСХБ

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет» и локальных сетей университета, необходимых для освоения дисциплины

3.3.1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы - ЭБС), информационные справочные системы	
Наименование	Доступ
ЭБС издательства «Лань»	http://e.lanbook.com/
ЭБС ZNANIUM.COM	http://znanium.com/
ЭБС «Электронная библиотека технического ВУЗа» («Консультант студента»)	http://www.studentlibrary.ru
Универсальная база данных ИВИС	https://eivis.ru/
СПС «Консультант Плюс»	локальная сеть университета

3.3.2. Электронные сетевые учебные ресурсы открытого доступа:		
Министерство спорта Российской Федерации -		http://www.minsport.gov.ru/
3.3.3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:		
Автор(ы)	Наименование	Доступ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

3.4.1. Учебно-методическая литература		
Автор, наименование, выходные данные		Доступ
3.4.2. Учебно- методические разработки на правах рукописи		
Автор(ы)	Наименование	Доступ

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

3.5.1. Программные продукты, необходимые для реализации учебного процесса		
Наименование программного продукта (ПП)	Доступ	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт
3.5.2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса		
Наименование справочной системы	Доступ	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система
3.5.3. Специализированные помещения и оборудование, используемые в рамках информатизации учебного процесса		
Наименование	Характеристика	Примечание
3.5.4. Информационно-образовательные системы (ЭИОС)		
Наименование ЭИОС	Доступ	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система
ОУП.06 «Физическая культура»	ИОС ОмГАУ-Moodle	Практические и лекционные занятия

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Предметные: - Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Зачтено: обучающийся без ошибок самостоятельно выполняет задания, если допускает неточности, то самостоятельно их обнаруживает и исправляет; Не зачтено: обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки	– Самоконтроль. – Наблюдение. – Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. – Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. – Устные опросы на практических занятиях (входные и фронтальные). – Фронтальная беседа. - Зачет.
Метапредметные: - Умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - Умение сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - Способность к самостоятельной	-Способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; -Умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; - Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в	-Наблюдение. -Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. -Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. -Устные опросы на практических занятиях (входные и фронтальные). -Фронтальная беседа.

информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	обучении; -Умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; -Умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач; - Способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям; - Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.	
Личностные результаты: ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий	– Соблюдение здорового и безопасного образа жизни; - Сформированность психологической устойчивости в ситуативно-сложных или стремительно-меняющихся ситуациях; – Внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в уважении к людям труда, осознающий ценность собственного труда; - Сформированность к	– Наблюдение, интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических и теоретических занятиях. -Зачет.

ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». – Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире. – Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей в обучении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; – Сформированности мотивации к учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;	
--	--	--

5. СООТВЕТСТВИЕ СФОРМУЛИРОВАННЫХ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЕЕ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТАНДАРТАМ

В соответствии с реализацией основных требований законодательства РФ в области внедрения профессиональных стандартов, в университете идет регулярная работа по актуализации основных образовательных программ с учетом принимаемых профессиональных стандартов по направлению установления соответствия ФГОС, ОП И ПС и сопряжения их разделов, а также по актуализации ОП в соответствии с требованиями рынка труда. Соотнесение компетенций трудовым функциям ПС представлены в разделе ОП.

6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организационно — педагогическое, психолого-педагогическое, медицинское, оздоровительное сопровождение, материальная и социальная поддержка обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с программой индивидуальной реабилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, разрабатываемой для конкретного обучающегося.

Обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся, оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на дифференцированный зачете.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены университетом или могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в форме аудиозаписи, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме аудиозаписи, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, в форме аудиозаписи, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов (на основе личного заявления обучающегося).

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Для обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья в университете закреплены

следующие учебные аудитории:

- № 308 научной сельскохозяйственной библиотеки университета, расположенной по адресу: г. Омск, ул. Горная, 9/1 - для маломобильных и слабовидящих групп;
- № 5 сектора информационного обслуживания и электронных ресурсов библиотечно-информационного комплекса, расположенного по адресу: г. Омск, ул. Добровольского, 8
- № 120 абонемент отдела библиотечно-информационного обеспечения УКАБ ФГБОУ ВО Омский ГАУ, расположенного по адресу: г. Омск, ул. Партизанская, 8

7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ С ЧАСТИЧНЫМ ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При реализации программы дисциплины могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обучающимся обеспечивается доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе, кроме того, при реализации программы с использованием информационно-образовательной среды «ОмГАУ- Moodle», дисциплина обеспечивается полнокомплектным ЭУМК.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах. Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

8. ФОРМЫ МЕТОДИЧЕСКИХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ И ПРАКТИКАМИ В СОСТАВЕ ППСЗ

В рамках методической работы применяются следующие формы методических взаимосвязей:

- учёт содержания предшествующих дисциплин при формировании рабочей программы последующей дисциплины,
- согласование рабочей программы предшествующей дисциплины ведущим преподавателем последующей дисциплины;
- совместное обсуждение ведущими преподавателями предшествующей и последующей дисциплин результатов входного тестирования по последующей дисциплине;
- участие ведущего преподавателя последующей дисциплины в процедуре приёма дифференцированный зачета по предыдущей.

9. СОЦИАЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ДИСЦИПЛИНЫ

В условиях созданной вузом социокультурной среды в результате изучения дисциплины: формируются мировоззрение и ценностные ориентации обучающихся; интеллектуальные умения, научное мышление; способность использовать полученные ранее знания, умения, навыки, развитие творческих начал.

Воспитательные задачи реализуются в процессе общения преподавателя с обучающимися, в использовании активных методов обучения, побуждающих обучающихся проявить себя в совместной деятельности, принять оценочное решение. Коллективные виды деятельности способствуют приобретению навыков работы в коллективе, умения управления коллективом. Самостоятельная работа способствует выработке у обучающихся способности принимать решение и навыков самоконтроля.

Через связь с НИРС, осуществляемой во внеучебное время, социально-воспитательный компонент ориентирован на:

- 1) адаптацию и встраивание обучающихся в общественную жизнь ВУЗа, укрепление межличностных связей и уверенности в правильности выбранной профессии;
- 2) проведение систематической и целенаправленной профориентационной работы, формирование творческого, сознательного отношения к труду;
- 3) формирование общекультурных компетенций, укрепление личных и групповых ценностей, общественных ценностей, ценности непрерывного образования;
- 4) гражданско-правовое воспитание личности;
- 5) патриотическое воспитание обучающихся, формирование модели профессиональной этики, культуры экономического мышления, делового общения.

Объединение элементов образовательной и воспитательной составляющей дисциплины способствует формированию общекультурных компетенций выпускников, компетенций социального взаимодействия, самоорганизации и самоуправления, системно-деятельностного характера, создает условия, необходимые для всестороннего развития личности.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Организационные требования к учебной работе по дисциплине

Формы организации учебной деятельности по дисциплине: лекционные и практические занятия, самостоятельная работа, консультация, дифференцированный зачет.

Для обучающихся проводятся лекционные занятия в интерактивной форме в виде: интерактивных лекций (применение электронных образовательных ресурсов), групповых дискуссий, тестирования и творческих заданий.

В ходе изучения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить внеаудиторную работу, которая состоит из следующих видов работ: изучение отдельных вопросов, тем и составление конспекта, составление глоссария (словарь основных терминов), анализ исторических документов, подготовка рефератов, докладов и презентаций.

Для своевременной помощи обучающимся при изучении дисциплины организуются индивидуальные и групповые консультации, устанавливается время приема выполненных работ.

После изучения каждого из разделов проводится рубежный контроль результатов освоения дисциплины обучающимися в виде тестирования. По итогам изучения дисциплины осуществляется аттестация обучающихся в форме зачета.

Организация выполнения и проверка реферата/эссе/конспекта

Шкала и критерии оценивания

Контрольные мероприятия по результатам изучения дисциплины

В течение семестра на семинарских занятиях осуществляется текущий контроль в виде устного опроса по вопросам семинарских занятий, проводится проверка конспектов, д/з.

Шкала и критерии оценивания

Критерии оценки самоподготовки по темам дисциплины:

- Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся представил материал в виде конспекта, доклада или электронной презентации на основе самостоятельного изученного материала, смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы, принимал активное участие в дискуссии, обсуждении вопросов.

- Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не представил материал в виде конспекта, доклада или электронной презентации на основе самостоятельного изученного материала, не смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы, не принимал участия в дискуссии, обсуждении вопросов.

Шкала и критерии оценивания

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если получено 81% и более правильных ответов.

- оценка «хорошо» - получено от 71 до 80% правильных ответов.

- оценка «удовлетворительно» - получено от 61 до 70% правильных ответов.

- оценка «неудовлетворительно» - получено менее 61% правильных ответов.

11. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ (СЕМЕСТРОВАЯ) АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

11.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации студентов по результатам изучения дисциплины:	
1) «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
11.2. Основные характеристики промежуточной аттестации студентов по итогам изучения дисциплины Для зачета	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым студентом целей обучения по данной дисциплине
Форма промежуточной аттестации -	зачет
Место дифференцированного зачета в графике учебного процесса:	1) подготовка к зачету осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на дифференцированный зачетационную сессию для студентов, сроки которой устанавливаются приказом по университету

	2) дата, время и место проведения зачета определяется графиком сдачи дифференцированный зачетов, утверждаемым директором колледжа
Основные условия подготовки к зачету	прохождение заключительного тестирования, по результатам освоения дисциплины
Форма проведения -	устный
Процедура проведения дифференцированного зачета -	представлена в фонде оценочных средств по дисциплине
Программа проведения зачета по учебной дисциплине:	1) представлена в фонде оценочных средств по дисциплине
Основные критерии достижения соответствующего уровня освоения программы учебной дисциплины, используемые при проведении дифференцированного зачета,	представлены в п. 4

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

– представлены отдельным документом

1) Рассмотрена и одобрена: а) На заседании предметно цикловой методической комиссии протокол № 10 от 14.06.2022 г. Председатель ПЦМК Е. И. Терещенко
б) На заседании методического совета колледжа протокол № 8 от 16.06.2022 г. Председатель методической комиссии М.В. Иваницкая
2) Рассмотрена и одобрена внешним экспертом а) должность, Ф.И.О., место работы: к.п.н. Л.П. Пягай

[illegible]

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

Университетский колледж агробизнеса

09.02.07 Информационные системы и программирование

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
ОУП.06 Физическая культура**

Обеспечивающее преподавание дисциплины
подразделение

Отделение биотехнологий и права

Разработчик:

Преподаватель

С.В. Афанасьева

**Омск
2022**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ	4
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ	5
4. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины ОУП.06 Физическая культура.
2. ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.
3. ФОС позволяет оценивать знания, умения, направленные на формирование компетенций.
4. ФОС разработан на основании положений программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование дисциплины ОУП.06 Физическая культура.
5. ФОС является обязательным обособленным приложением к рабочей программе.

II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Результаты обучения	Показатели оценки образовательных результатов
Метапредметные – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Оценка «отлично». За глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся ориентируется, за умение находить и использовать информацию. Оценка «хорошо». Если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но в его форме имеются отдельные неточности. Оценка «удовлетворительно». Если обучающийся обнаруживает знания и понимание положенного учебного материала, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения.
Дисциплинарные – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Оценка «неудовлетворительно». Если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ

3.1. 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. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (утренняя зарядка, физкультминутка, физкультпауза).
2. Техника спортивного плавания (любой стиль на выбор).
3. Аквааэробика.
4. Лечебная физическая культура по заболеванию студента.
5. Пилатес.
6. Оздоровительная гимнастика.
7. Спортивные виды гимнастики.
8. Дыхательная гимнастика при занятиях физической культурой.
9. Медицинские противопоказания при занятиях спортом.
10. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
11. ГТО: вчера, сегодня, завтра.
12. Нормативы ГТО.
13. Влияние физкультурных занятий на организм.
14. Общая физическая подготовка студента (ОФП).
15. Характеристика техники лыжных ходов.
16. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
17. Правила игры в настольный теннис.
18. Правила игры в шашки.
19. Правила игры в шахматы.
20. Дартс.
21. Полиатлон.
22. Стрельба.
23. Правила игры в футбол.
24. Изучение техники игры в волейбол.
25. Тактика игры в волейбол.

26. Техника нападающего удара.
27. Изучение техники игры в баскетбол.
28. Тактика игры в защите и нападении в баскетболе.
29. Составить комплекс упражнений со скакалкой.
30. Характеристика подвижных игр и методика их проведения.
31. Единая спортивная классификация.
32. Воспитание физических качеств.
33. Профилактика травматизма средствами физической культуры у студентов.
34. Массовый спорт.
35. Спорт высших достижений.
36. Культуризм – что это такое.

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

3.2. 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.) - мужчины

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной 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 коврике). 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 внимательнее 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 виса 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 прикреплена 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.

Примеры тестовых заданий

1.Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта?

ВЫБЕРТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА:

- гибкость
- быстрота
- ловкость
- координация
- сила
- выносливость
- скорость

2.Перечислите виды спорта с мячом?

НАПИШИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА:

- волейбол
- футбол
- баскетбол
- гандбол
- водное поло
- регби
- хоккей с мячом
- поло

3 - это спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой.

НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.

4. С помощью каких средств физической культуры у спортсменов развивается общая выносливость?

ВЫБЕРИТЕ 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

5. ... - это вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.

6. ... - это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА.

7. Какие существуют стили плавания?

- брасс
- кроль на спине
- баттерфляй
- кроль на груди
- комплексное плавание
- брасс на спине
- плавание боком.

ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:

8. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости:

- 1-ведомственные
- 2-внутренние
- 3-городские
- 4-краевые
- 5-международные
- 6-районные
- 7-региональные
- 8-российские

- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
- б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4
- в) 1,2,3,7,6,5,8,4

9. Выберите фазы, относящиеся к технике бега.

ОПРЕДЕЛИТЕ ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА ВЕРНОГО ОТВЕТА:

- старт
- финиширование
- высокая скорость передвижения
- стартовый разгон
- свобода и естественность в каждом движении
- бег по дистанции

ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ:

10. Дайте определение термину:

...- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов

IV. 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 головой (кол-во раз за 30 сек)	25	20	18	16	10
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см)	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 (раз)	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) разррррррраз)вес	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%