

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 11.09.2023 05:21:42

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f3098d7a

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

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

Университетский колледж агробизнеса

ООП по специальности 09.02.07 Информационные системы
и программирование

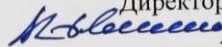
СОГЛАСОВАНО

Руководитель ООП

 Е.А. Поединок
«11» 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.П. Шевченко
«11» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

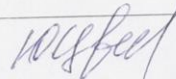
дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

Выпускающее отделение

Инженерное отделение

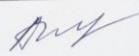
Разработчики РПУД (внутренние и внешние):



Ю.В. Цветкова

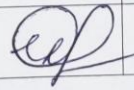
Внутренние эксперты:

Заведующая методическим отделом УМУ



Г.А. Горелкина

Директор НСХБ



И.М. Демчукова

Омск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОГСЭ.05 Физическая культура** является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**

- 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	Обучающийся должен уметь организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	Обучающийся знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	Уо 04.02	Обучающийся должен уметь взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.02	Обучающийся знает основы проектной деятельности
	Уо 04.04	Обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 04.04	Обучающийся знает, как использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	Уо 04.05	Обучающийся должен уметь осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Зо 04.05	Обучающийся знает, как осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
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)
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Очная
Объем образовательной программы учебной дисциплины	166
в т.ч. в форме практической подготовки	-
теоретическое обучение	-
практические занятия	166
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация - зачет, дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины по очной форме обучения:

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	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		36/36		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	20	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01
	1. Практическое занятие № 1: Овладение техникой бега на короткие дистанции. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге.	2		Уо 04.02
	2. Практическое занятие № 2: Техника безопасности на занятии легкой атлетика. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2		Уо 04.04
	3. Практическое занятие № 3: Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив	2		Уо 04.05
	4. Практическое занятие № 4: Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив.	2		Уо 08.01
	5. Практическое занятие № 5: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 200 м, 400 м, 500 м, 800 м. Соблюдать технику безопасности.	2		Уо 08.02
	6. Практическое занятие № 6: Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив.	2		Уо 08.03
	7. Практическое занятие № 7: Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	2		Зо 04.01
	8. Практическое занятие № 8: Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2		Зо 04.02

	9. Практическое занятие № 9: Овладение техникой прыжка в длину с места. Подводящие упражнения для прыжков.	2		
	10. Практическое занятие № 10: ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: выполнять технически грамотно (на технику) прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	2		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание	10	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01
	11. Практическое занятие № 11: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2		Уо 04.02
	12. Практическое занятие № 12: Овладение техникой бега на длинные дистанции. Специально беговые упражнения.	2		Уо 04.04
	13. Практическое занятие № 13: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 2000 м, 3000 м. Соблюдать технику безопасности.	2		Уо 04.05
	14. Практическое занятие № 14: Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.	2		Уо 08.01
	15. Практическое занятие № 15: Кроссовая подготовка. Подготовка контрольно-тестовых нормативов.	2		Уо 08.02
				Уо 08.03
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Содержание	6		Зо 04.01
	16. Практическое занятие № 16: Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 1000 метров - юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		Зо 04.02
	17. Практическое занятие № 17: Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2		Зо 04.04
	18. Практическое занятие № 18: Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки	2		Зо 04.05

Раздел 2. Баскетбол		16/16		
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание	4	OK 04 OK 08	Уо 04.01
	19. Практическое занятие № 19: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места.	2		Уо 04.02
	20. Практическое занятие № 20: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		Уо 04.04
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага- бросок	Содержание	4		Уо 04.05
	21. Практическое занятие № 21: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2		Уо 08.01
	22. Практическое занятие № 22: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2		Уо 08.02
				Уо 08.03
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках	Содержание	4		3о 04.01
	23. Практическое занятие № 23: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках.	2		3о 04.02
	24. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		3о 04.04
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание	4		3о 04.05
	25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2		3о 08.01
	26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2		3о 08.02
Раздел 3. Волейбол		26/26		3о 08.03
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	10		Уо 04.01
	27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2		Уо 04.02
	28. Практическое занятие № 28: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Прием мяча. Передача мяча.	2		Уо 04.04

	29. Практическое занятие № 29: Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка.	2	ОК 04 ОК 08	Уо 04.05
	30. Практическое занятие № 30: Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2		Уо 08.01
	31. Практическое занятие № 31: Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия	2		Уо 08.02
Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча	Содержание	4		Уо 08.03
	32. Практическое занятие № 32: Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.	2		Зо 04.01
	33. Практическое занятие № 33: Совершенствование техники подач и приема подач в игре.	2		Зо 04.02
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание	4		Зо 04.04
	34. Практическое занятие № 34: Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.	2		Зо 04.05
	35. Практическое занятие № 35: Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	2		Зо 08.01
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	8		Зо 08.02
	36. Практическое занятие № 36: Совершенствование технических элементов в волейболе.	2		Зо 08.03
	37. Практическое занятие № 37: Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
	38. Практическое занятие № 38: Учебно- тренировочная игра в волейбол	2		
	39. Практическое занятие № 39: Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.	2		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП). Гимнастика		36/36		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа	Содержание	10		
	40. Практическое занятие № 40: Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика	2		

на тренажерах	41. Практическое занятие № 41: Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка	2	OK 04 OK 08	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	42. Практическое занятие № 42: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2		
	43. Практическое занятие № 43: Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.	2		
	44. Практическое занятие № 44: Выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Посещение спортивных секций, тренажерных залов.	2		
Тема 4.2. Совершенствование различных упражнений в гимнастике	Содержание	26		
	45. Практическое занятие № 45: Совершенствование перестроений на месте и в движении. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три.	2		
	46. Практическое занятие № 46: Перестроения «уступом», по расчёту. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		
	47. Практическое занятие № 47: Совершенствование прикладных упражнений. Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия.	2		
	48. Практическое занятие № 48: Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. Оздоровительные системы физического воспитания.	2		
	49. Практическое занятие № 49: Составление комплексов упражнений с предметами. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы.	2		
	50. Практическое занятие № 50: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки.	2		
	51. Практическое занятие № 51 Составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с	2		

	учетом направления будущей профессиональной деятельности.			
	52. Практическое занятие № 52: Составление комплексов упражнений без предметов. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы. Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	2		
	53. Практическое занятие № 53: Выполнение упражнений в парах, группах. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		
	54. Практическое занятие № 54: Совершенствование подготовки к проведению контрольных испытаний. ОФП, Наклон вперед.	2		
	55. Практическое занятие № 55: Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине Прыжки через скакалку за 1 минуту. Пресс за 30 секунд. Соблюдать технику безопасности.	2		
	56. Практическое занятие № 56: Совершенствование сдачи контрольных испытаний. Сдача контрольных нормативов: подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	2		
	57. Практическое занятие № 57: Пресс за 30 секунд. Требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	2		
Раздел 5. Лыжная подготовка		6/6		
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание	6		
	58. Практическое занятие № 58: Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2		Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01
	59. Практическое занятие № 59: Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в	2	ОК 04	

	лыжном спорте.		OK 08	Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	60. Практическое занятие № 60: Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2		
Раздел 6. Плавание		16/16		
Тема 6.1 Обучение техники спортивного плавания	Содержание	16		
	61. Практическое занятие № 61: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на спине. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2	OK 04 OK.08	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	62. Практическое занятие № 62: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на спине. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
	63. Практическое занятие № 63: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на груди. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	2		
	64. Практическое занятие № 64: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2		
	65. Практическое занятие № 65: Освоение техники спортивного	2		

	плавания способом брасс. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оздоровительные системы физического воспитания.			
	66. Практическое занятие № 66: Освоение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
	67. Практическое занятие № 67: Освоение техники стартов и поворотов на воде. Способы дыхания. Упражнения для изучения техники поворотов и стартов. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Соблюдать технику безопасности.	2		
	68. Практическое занятие № 68: Совершенствование плавания в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания облегченными способами плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
Раздел. 7 Общая физическая подготовка		30/30		
Тема 7.1 Развитие физических качеств	Содержание	30	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01
	69. Практическое занятие № 69: Совершенствование развития быстроты.	2		
	70. Практическое занятие № 70: Многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения: бег за лидером, бег под уклон, бег в гору.	2		
	71. Практическое занятие № 71: Знать оздоровительные системы физического воспитания.	2		
	72. Практическое занятие № 72: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2		
	73. Практическое занятие № 73: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.	2		
	74. Практическое занятие № 74: Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом,	2		

	темпом, пространственной точностью.			3о 04.02
	75. Практическое занятие № 75: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2		3о 04.04
	76. Практическое занятие № 76: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		3о 04.05
	77. Практическое занятие № 77: Совершенствование развития общей выносливости. Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Работа рук при беге.	2		3о 08.01
	78. Практическое занятие № 78: Дыхание при беге. Чередование от длинных ускорений к коротким, от малых перепадов скорости к большим. Знать формы и содержания физических упражнений.	2		3о 08.02
	79. Практическое занятие № 79: Совершенствование развития координационных способностей. Различные подвижные и спортивные игры, единоборства.	2		3о 08.03
	80. Практическое занятие № 80: Прыжки с определенными заданиями. Осуществлять контроль за состоянием здоровья.	2		
	81. Практическое занятие № 81: Совершенствование развития силы. Гимнастические упражнения с отягощением.	2		
	82. Практическое занятие № 82: Специальные упражнения с небольшим и большим отягощением.	2		
	83. Практическое занятие № 83: Знать средства и методы для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2		
Всего:		166		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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 **09.02.07 Информационные системы и программирование**

- спортивный зал;
- тренажёрный зал.

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 (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 «Консультант студента».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	обучающийся знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	- Устные опросы на практических занятиях. - Фронтальная беседа. - Самоконтроль. - Наблюдение. - Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. - Тестирование - Итоговый контроль – зачет, дифференцированный зачет
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	обучающийся знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
основы здорового образа жизни	обучающийся знает основы здорового образа жизни	
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	обучающийся знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	
средства профилактики перенапряжения	обучающийся знает средства профилактики перенапряжения	
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. - Оценка качества знаний при сдаче зачета, дифференцированного зачета.
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

09.02.07 Информационные системы и программирование

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
ОГСЭ.05 Физическая культура**

Обеспечивающее преподавание дисциплины подразделение	Инженерное отделение
Разработчик:	
Преподаватель	Ю.В. Цветкова
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. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	6
5. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины **ОГСЭ.05**

Физическая культура

2. ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена.

3. ФОС позволяет оценивать знания, умения, направленные на формирование компетенций.

4. ФОС разработан на основании положений основной образовательной программы по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование** дисциплины

ОГСЭ.05 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
Уо 04.02 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Обучающийся умеет взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
Уо 04.04 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
Уо 04.05 Осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Обучающийся умеет осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
Зо 04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Обучающийся знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
Зо 04.02 основы проектной деятельности	Обучающийся знает основы проектной деятельности.
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 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.
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 профессии/специальности	Обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/специальности
Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Обучающийся знает и понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Зо 08.02 основы здорового образа жизни	Обучающийся знает и понимает основы

	здорового образа жизни
Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии/специальности	Обучающийся знает и понимает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии/специальности
Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения	

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

Содержание курса	Форма контроля	Знания	Умения
Текущий контроль			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04

		Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП). Гимнастика			
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01

		Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 08.02 Уо 08.03
Тема 4.2. Совершенствование различных упражнений в гимнастике	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Раздел 6. Плавание			
Тема 6.1 Обучение техники спортивного плавания	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Раздел 7 Общая физическая подготовка			
Тема 7.1 Развитие физических качеств	Выполнение практического задания	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Промежуточный контроль			
Зачет	Выполнение практического задания, выполнение контрольных испытаний	Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 04.04 Зо 04.05 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 04.04 Уо 04.05 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. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол, пилатес и т.п.).
2. Классификация видов лыжного спорта.
3. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
7. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
8. Основы техники бега на короткие дистанции.
9. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.

10. Основы техники легкоатлетических прыжков.
11. Основы техники эстафетного бега.
12. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
13. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
14. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
15. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
16. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
17. Современные популярные виды спорта.
18. Способы передачи эстафетной палочки.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума.
20. Физическая культура и здоровый образ жизни.

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 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 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 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	1. Что такое гипердинамия? избыточная двигательная активность недостаточная двигательная активность оптимальная двигательная активность низкая двигательная активность 2. К средствам физической культуры относятся? (выберете не менее двух правильных ответов) -физические упражнения; - круговая физическая тренировка; - бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка. -солнечные лучи, воздух, вода 3. Сколько существует физических качеств? 3 5 2 8 4. Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта? гибкость быстрота ловкость (координация) сила выносливость все ответы верные 5. 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 6. 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 7. Материальные ценности физической культуры это: спортивные сооружения, инвентарь. комплексы физических упражнений. методы физического воспитания. спортивные сооружения, инвентарь и комплексы физических упражнений. 8. Спортивные сооружения, инвентарь это: материальные ценности физической культуры. духовные ценности физической культуры. средства физического воспитания. материальные ценности и средства физического воспитания.

	9. Что является духовными ценностями физической культуры информационные ресурсы, этические ценности; оборудование, спортивная экипировка; медицинское обеспечение; оборудование, спортивная экипировка и медицинское обеспечение. 10. 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 11. Тест «Наклон вперед» показывает уровень развития какого качества? 12. Какой физический тест, применяемый колледже, показывает уровень развития выносливости? бег на 1000 - 2000 м прыжки на скакалке прыжок в длину с места челночный бег 13. Последовательность описания выполнения физического упражнения по следующей схеме: УКАЖИТЕ ПОРЯДКОВЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВСЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТОВ 1. Описание исходного положения (И.П) 2. Описание выполнения двигательного действия 3. Исходное положение 14. Тест «Наклон вперед из положения стоя» выполняется (выберите несколько вариантов ответа): - стоя на полу; - стоя на гимнастической скамье; - стоя на специальной измерительной тумбе. - лежа на гимнастическом коврике 15. 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
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	1. Академическое занятие включает три части: подготовительную (20-30 мин), основную (80-90 мин) и заключительную (10 мин). ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ неверно верно 2. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится: к самоконтролю к педагогическому контролю к врачебному контролю к врачебно-педагогическому 3. Что входит в функции врачебного контроля? (выберете не менее двух правильных ответов) определение состояния здоровья обучающихся планирование учебно-тренировочной нагрузки определение повседневной подготовленности обучающихся наблюдение и изучение влияния физической нагрузки на организм занимающихся ФК 4. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются: самоконтролем и врачебным контролем самоконтролем и педагогическим контролем врачебным и педагогическим контролем врачебным 5. Что является субъективным показателем самоконтроля?

	вес тела частота сердечных сокращений самочувствие артериальное давление физическое состояние 6. К объективным показателям самоконтроля относятся? показателями сердечно-сосудистой системы (пульс в покое, до, во время и после нагрузки, артериальное давление) аппетит сон настроение 7. Что такое гипердинамия? избыточная двигательная активность недостаточная двигательная активность оптимальная двигательная активность низкая двигательная активность 8. К средствам физической культуры относятся? (выберете не менее двух правильных ответов) +физические упражнения; - круговая физическая тренировка; - бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка. -солнечные лучи, воздух, вода 9. Сколько существует физических качеств? 3 5 2 8 10. 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 11. последовательность выполнения упражнений при разминке: - туловище-ноги-руки-шея - шея- руки-туловище-ноги, - ноги-шея-руки-туловище; -руки-туловище-шея-ноги 12. продолжительность утренней гигиенической гимнастики: - 1-2 минуты, - 5-15 минут, - 15-30 минут - более 30 минут 13. Что включает в себя заминка: - упражнения на растягивание, - силовые, статические упражнения, - игровые упражнения. - прыжковые упражнения 14. Какие факторы приводят к избыточной массе тела ВЫБЕРИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ нарушение питания и двигательного режима повышенная физическая активность нарушение режима труда и отдыха пониженная физическая активность 15. 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
--	--

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
ОГСЭ.05 Физическая культура
в составе ООП 09.02.07 Информационные системы и программирование

1) Рассмотрена и одобрена:
а) На заседании предметно-цикловой методической комиссии протокол № 7 от 17.05.2023 г. Председатель ПЦМК  Е.И. Терещенко
б) На заседании методического совета протокол № 5 от 25.05.2023 г. Председатель методического совета  М.В. Иваницкая
2) Рассмотрена и одобрена внешним экспертом
а) Директор ООО «САТОРИ ПАРТНЕР» А.Б. Мальцев