Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 13.12.2023 10:33:01 Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcbb9a<u>c98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a</u>

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

Рубоводитель ППССЗ Е.Ю. Комиссарова 22 апреля 2022 г. **УТВЕРЖДАЮ**

Директор Масельно А.П. Шевченко 22 апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Очная форма обучения

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

СОДЕРЖАНИЕ

<u>1.</u> ОБЩ	X RA	APAKTE1	РИСТИКА	РАБОЧЕЙ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ
ДИСЦІ	иплины					3
2. CTP	УКТУРА 1	и соден	ЖАНИЕ УЧ	ЕБНОЙ ДИСЦИ	иплины	5
3. УСЛ	ОВИЯ РЕ	САЛИЗАL	(ИИ УЧЕБН	ой дисципли	ІНЫ	15
4. K	ОНТРОЛІ	ь И	ОЦЕНКА	РЕЗУЛЬТАТОІ	в освоения	УЧЕБНОЙ
ДИСЦІ	иплины					16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:

Учебная дисциплина **ОГСЭ.05 Физическая культура** является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ 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

знания		
Код	Умения	Знания
ОК		
	Обучающийся должен уметь	Обучающийся знает психологические
	организовывать работу коллектива и	основы деятельности коллектива,
	команды	психологические особенности личности
	Обучающийся должен уметь	Обучающийся знает основы проектной
	взаимодействовать с коллегами,	деятельности
	руководством, клиентами в ходе	
	профессиональной деятельности	
	Обучающийся должен уметь	Обучающийся знает, как использовать
	использовать физкультурно-	физкультурно-оздоровительную
OK 04	оздоровительную деятельность для	деятельность для укрепления здоровья,
	укрепления здоровья, достижения	достижения жизненных и
	жизненных и профессиональных	профессиональных целей
	целей;	
	Обучающийся должен уметь	Обучающийся знает, как осуществлять
	осуществлять сотрудничество в	сотрудничество в коллективных формах
	коллективных формах занятий	занятий физической культурой
	физической культурой	
OK 08	использовать физкультурно-	роль физической культуры в
OR 00	оздоровительную деятельность для	общекультурном, профессиональном и
	укрепления здоровья, достижения	социальном развитии человека
	жизненных и профессиональных	социальном развитии теловека
	целей	
	применять рациональные приемы	основы здорового образа жизни
	двигательных функций в	
	профессиональной деятельности	
	пользоваться средствами	условия профессиональной деятельности
	профилактики перенапряжения,	и зоны риска физического здоровья для
	характерными для данной	профессии (специальности)
	специальности	
		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.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атле		36/36	
Тема 1.1 Бег на		20	OK 04
короткие	1. Практическое занятие № 1: Овладение техникой бега на		OK 08
дистанции. Прыжок	короткие дистанции. Специально беговые упражнения. Стартовый	2	
в длину с места	разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге.		
	2. Практическое занятие № 2: Техника безопасности на занятии легкая атлетика. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	3. Практическое занятие № 3: Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив	2	
	4. Практическое занятие № 4: Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив.	2	
	5. Практическое занятие № 5: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 200 м, 400 м, 500 м, 800 м. Соблюдать технику безопасности.	2	
	6. Практическое занятие № 6: Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив.	2	
	7. Практическое занятие № 7: Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	2	
	8. Практическое занятие № 8: Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
	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.	Содержание	10	OK 04
Бег на длинные дистанции	11. Практическое занятие № 11: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	OK 08
	12. Практическое занятие № 12: Овладение техникой бега на длинные дистанции. Специально беговые упражнения.	2	
	13. Практическое занятие № 13: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 2000 м, 3000 м. Соблюдать технику безопасности.	2	
	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	
	15. Практическое занятие № 15: Кроссовая подготовка. Подготовка контрольно-тестовых нормативов.	2	
Тема 1.3.	Содержание	6	
Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	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	
	17. Практическое занятие № 17: Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2	
	18. Практическое занятие № 18: Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки	2	
Раздел 2. Баскетбол		16/16	

19. Практическое заизтие № 19: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броска мяча в кольщо с места. Техна 2.2. Техна 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника выполнения ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения выполнения иптрафного броска, ведение, ловля и передачи мяча в колошах, в парах, тройках Техника выполнения передачи мяча в колошах, в парах, тройках Техна 2.4. Совершенствование техники валадении броска мяча в колошах, в парах, тройках Техна 2.5. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники выполнения птрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колошах, в парах, тройках Техна 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 2.5. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники волюшения птрафного броска, ведение — 2 шага-бросоко, бросок мяча с места под кольшо. Техна 3.1. Техна 3.1. Техника перемещений, сострожание 2.7. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические заменты баскетбола в учебной игре Раздел 3. Волейбол. Техника перемещений, стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, верхая боковая, верхая прямая, верхая боковая, в стемная боковам в стемная боковая, в стемная прямая, верхая боковая, в стемная боковая в стемная бо	Тема 2.1.	Содержание	4	ОК 04
ведения перстан и броска переначи и передачи мяча в кольно с места Содержание 4 Техна 2.2. Техника ведения и передачи мяча в баскетболе. Содержание 4 Техника ведения и передачи мяча передачи мяча, передачи и броска мяча в кольно с места. 2 Выполнения ведения и передачи мяча, передачи мяча, передачи мяча в кольно с места. 22. Практическое запятие № 21: Совершенствование техники выполнения передачи мяча в кольно с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в кольно с места. 22. Практическое запятие № 22: Совершенствование техники ведение-2 шага-бросок». 2 Техника выполнения выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках тройках тройках техники владения баскетбольным мячом в парах, тройках тройках техники владения баскетбольным мячом в парах практическое запятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольно. 4 Совершентвование техники владения баскетбольным мячом в парах практическое запятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольно. 2 Раздел З. Волейбол Содержание 2 Техника перемещений; в техники владения баскетбола в учебной игре запятие № 26: Совершенствовать технические запятие хольно по площать по площ	Техника	19. Практическое занятие № 19: Овладение техникой выполнения	2	OK 08
передачи и броска мяча в кольщо с места. истия 2.2. Содержание 4 Техника выполнения ведения и передачи мяча, передачи мяча, передачи и броска мяча в кольщо с места. 2. Практическое занятие № 21: Совершенствование техники выполнения ведения и передачи мяча, передачи и броска мяча в кольщо с места. 2. Практическое занятие № 22: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения упражнения питрафного броска, ведение. Эшага-бросок». 4 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колопых, в парах, тройках. 2. Практическое занятие № 23: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колопых, в парах, тройках. 2. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 2. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 2. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных пормативов: «ведение — 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические занятие № 26: Совершенствовать технические занятие № 26: Совершенствовать технические занятие № 27: Отработка действий: стойки в водейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: прямяя, водейболе, перемещения перама. 2	выполнения	ведения мяча, передача и броски мяча с места.		
мяча в кольцо с места с места 4 Тема 2.2. Содержание 4 Техника выполнения выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага-бросок 21. Практическое занятие № 21: Совершенствование техники выполнения выполнения выполнения ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения упражнения и передачи мяча в выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения выполнения перемещения в занятие № 23: Совершенствование техники выполнения выполнения перемещения в занитие № 24: Совершенствование техники выполнения выполнения перемещения в защитной стойке баскетбольным мяча в колонах, в парах тройках 4 Тема 2.3. Содержание 23. Практическое занятие № 23: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 2 колонах, в парах тройках 24. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники владения перемещения в защитной стойке баскетболиста 2 Совершенствование техники владения перемещения в защитной стойке баскетболиста 4 2 Совершенствование техники владения перемещения в защитной стойке баскетболиста 2 4 2 Совершенствование техники владения перемещения в защитной стойке баскетболиста 2 4 2 Совершенствованые техники владения перемещения в защитной стойке баскетболиста 2 1 2 Совершенствованые техники владение техники владения перемещения в защитной стойке баскетболиста	ведения мяча,	20. Практическое занятие № 20: Овладение и закрепление техникой	2	
Места Содержание 4 Техника выполнения выполнения ведения и персдачи и персдачи и персдачи и персдачи мяча в движении, ведения и персдачи мяча в движении, ведения и персдачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок» 22. Практическое занятие № 22: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок». 2 Техника выполнения птрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках 23. Практическое занятие № 23: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках 24. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиета 2 Тема 2.4. Содержание 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2 Чаздел 3. Волейбол 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические замитие № 26: Совершенствовать технические замитие № 26: Совершенствовать технические замитие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, волейболе перемещения в подача мяча: нижняя прямая, волейболе перемещения в подача мяча:	передачи и броска	ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 2.2. Содержание 4 Техника выполнения выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение обросок 21. Практическое занятие № 21: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения обросок. 2 Тема 2.3. Содержание 4 Тема 2.3. Содержание 4 Тема 2.3. Содержание 23. Практическое занятие № 23: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоные, парах, тройках. 4 Тема 2.4. Содержание 24: Практическое занятие № 24: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 2 Тема 2.4. Содержание 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2 Раздел 3. Волейбол 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические замятие № 27: Огработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, выполнения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, выполнения. 2	мяча в кольцо с			
Техника выполнения выполнения выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шагабросок песта. Тема 2.3. Содержание Ведение, ловля и передачи мяча в движении, выполнения упражнения и передача мяча в выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках 4 Тема 2.4. Содержание 24. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники 2 Тема 2.4. Содержание 4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2 Дела 3. Волейбол Тема 3.1. Содержание 20: Совершенствовать технические занятие № 26: Совершенствовать технические занятие мольцо. 2 Тема 3.1. Содержание 20: Содержание 2 Содержание 20: Содержание 20: Содержание 2 Содержание 20: Содержание 20: Содержание 2 Содержание 20: Содержание 20: Содержание 20: Содержание 2 <th></th> <td></td> <td></td> <td></td>				
выполнения ведения мяча, в гредачи и броска мяча в кольщо с места. 22. Практическое занятие № 22: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение 2 шага-бросок». Содержание 23. Практическое занятие № 23: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонак, в парах, тройках Тема 2.4. Содержание Совершенствование техники выполнения взащитной стойке баскетболиста Содержание Совершенствование техники выполнения взащитной стойке баскетболиста Содержание Совершенствование техники выполнения в защитной стойке баскетболиста Содержание Содержание Содержание Содержание Содержание Содержание Содержение № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольно. 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические знеми выполнения баскетбола в учебной игре Раздел 3. Волейбол Тема 3.1. Содержание 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещений, выполнения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, в перемещений, выполнения в кольщо с места. 2		Содержание	4	
Ведения и передачи мяча в движении, ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага-бросок». Тема 2.3. Тема 2.3. Тема 2.3. Практическое занятие № 23: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонек, парах, тройках. Тема 2.4. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Совершенствование Тема 2.4. Совершенствовать технические 2.5. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические 2 элементы баскетбола в учебной игре Тема 3.1. Тема 4. Тема	Техника	21. Практическое занятие № 21: Совершенствование техники	2	
мяча в движении, ведение 2 шага-бросок 22. Практическое занятие № 22: Совершенствование техники дведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения иведения — 2 шага-бросок». 2 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, тобиках. Содержание 4 1 Практическое занятие № 23: Совершенствование техники двыполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, тройках. 2 1 Практическое занятие № 24: Совершенствование техники двыполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, тройках. 2 1 Практическое занятие № 24: Совершенствование техники двыполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 2 1 Тема 2.4. Содержание Содержание 4 2 Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных кольцо. 2 1 Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические дведение—2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2 2 Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические дведение—2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2 2 Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические дведение—2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2 2 Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в дведение	выполнения	выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
мяча в движении, ведение 2 шага-бросок». Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках Тема 2.4. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Совершенствование техники д 2 выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Совершенствование техники владения баскетбольным мячом Тема 2.4. Содержание Содержание Совершенствование техники д 2 выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Содержание 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические долементы баскетбола в учебной игре Раздел 3. Волейбол Тема 3.1. Техника перемещений, выполнения упражнения упражнения упражнения дование техники д 2 выполнения перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, выполнения д 2 выполнения прямая, выполнения прямая, выполнения упражнения д 2 выполнения упражнения д 2 выполнения упражнения д 2 выполнения прямая, выполнения упражнения д 2 выполнения прямая, выполнения упражнения д 2 выполнения д 2 выполнен	ведения и передачи	22. Практическое занятие № 22: Совершенствование техники	2.	7
ведение- 2 шага-бросок». бросок 4 Техника 23. Практическое занятие № 23: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках. 24. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники день выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Тема 2.4. Содержание 4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных кольцо. 2 Раздел 3. Волейбол Содержание 2 Совершенствовать технические занятие № 26: Совершенствовать технические заменты баскетбола в учебной игре 2 Раздел 3. Волейбол Содержание 10 26/26 Тема 3.1. Содержание 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в перемещений, 2	-		_	
Тема 2.3. Содержание 4 Техника 23. Практическое занятие № 23: Совершенствование техники 2 выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоние, парах, тройках. колоние, парах, тройках. 2 выполнения в нарах, тройках 24. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 2 Тема 2.4. Содержание 4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных кольцо. 2 Раздел 3. Волейбол 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 2 Раздел 3. Волейбол 20/266 Тема 3.1. Содержание 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2				
Техника 23. Практическое занятие № 23: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках. 24. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники впарах, тройках Тема 2.4. Содержание 4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2 Раздел 3. Волейбол Содержание 26: Совершенствовать технические занятие № 26: Совершенствовать технические заменты баскетбола в учебной игре 2 Раздел 3. Волейбол Содержание 10 Тема 3.1. Содержание 27: Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2		1		
выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках. Ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках. Тема 2.4. Содержание Совершенствование техники владения владения владения владения владения владения владения владения баскетбольным мячом Волонах времещения в защитной стойке баскетболиста Содержание 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «Ведение — 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические занятие места подключения по полошения по полошения по полошения по полошения по полоше				
штрафного броска, колонне, парах, тройках. Ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках Тема 2.4. Содержание Совершенствование техники владения владения владения владения владения владения владения владения владения баскетбольным мячом В парах тройках Содержание 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические злементы баскетбола в учебной игре Раздел 3. Волейбол Тема 3.1. Техника перемещений, владений, колоном прожение водения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, времещений, волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, времещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая на мача нижняя прямая на мача н	Техника	<u>.</u>	2	
Ведение, ловля и перемещения в защитной стойке баскетболиста 24. Практическое занятие № 24: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 2 Тема 2.4. Содержание 4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре Раздел 3. Волейбол Содержание Тема 3.1. Содержание Техника перемещений, 26/26 10 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая,				
передача мяча в колонах, в парах, тройках выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Тема 2.4. Содержание 4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 26/26 Тема 3.1. Содержание 26/26 Техника перемещений, 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2				
колонах, в парах, тройках Тема 2.4. Содержание 4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2 Раздел 3. Волейбол 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 2 Раздел 3. Волейбол 26/26 Тема 3.1. Содержание 10 Техника перемещений, 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2	, · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		2	
Тройках Содержание 4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2 Раздел 3. Волейбол 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 2 Раздел 3. Волейбол 26/26 Тема 3.1. Содержание 10 Техника перемещений, 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2	•	выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 2.4. Содержание 4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2 Раздел 3. Волейбол 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 2 Раздел 3. Волейбол Содержание 10 Техника перемещений, 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2	, 1			
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом 25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. 2 Раздел 3. Волейбол Раздел 3. Волейбол 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 2 Раздел 3. Волейбол Содержание 10 Техника перемещений, 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2	-			
техники владения баскетбольным мячом Нормативов: «ведение — 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Раздел 3. Волейбол Раздел 3. Волейбол 26/26 Техника перемещений, Содержание 26/26 Техника перемещений, 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2		Содержание	4	
баскетбольным мячом нормативов: «ведение — 2 шага-оросок», оросок мяча с места под кольцо. 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 26/26 Тема 3.1. Содержание 10 Техника перемещений, 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая,	-	25. Практическое занятие № 25: Выполнение контрольных	2	
мячом 26. Практическое занятие № 26: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 2 Раздел 3. Волейбол 26/26 Тема 3.1. Содержание 10 Техника перемещений, 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2		нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под		
20. Практическое занятие № 20: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре 26/26 Тема 3.1. Содержание 10 Техника перемещений, 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2		,		
Раздел 3. Волейбол Тема 3.1. Содержание 10 Техника перемещений, 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2	МЯЧОМ		2	
Тема 3.1. Содержание 10 Техника перемещений, 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2		элементы баскетбола в учебной игре		
Техника перемещений, 27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, 2				
перемещений, волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая,		Содержание	10	
перемещений, волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая,		27. Практическое занятие № 27: Отработка действий: стойки в	2	7
	перемещений,	волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая,		
	стоек, техника	нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		

верхней и нижней передач двумя	28. Практическое занятие № 28: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Прием мяча. Передача мяча.	2	
руками	29. Практическое занятие № 29: Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка.	2	-
	30. Практическое занятие № 30: Обучение технике передачи мяча	2	
	двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	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	OK 04 OK 08
Тема 3.2.	Содержание	4	1
Техника подачи и приема мяча	32. Практическое занятие № 32: Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.	2	
	33. Практическое занятие № 33: Совершенствование техники подач и приема подач в игре.	2	
Тема 3.3. Техника	Содержание	4	-
прямого нападающего удара	34. Практическое занятие № 34: Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.	2	
пападаго дого удара	35. Практическое занятие № 35: Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	2	
Тема 3.4.	Содержание	8	-
Совершенствование техники владения	36. Практическое занятие № 36: Совершенствование технических элементов в волейболе.	2	
волейбольным мячом	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. Профессион	ально-прикладная физическая подготовка. (ППФП). Гимнастика	36/36	
Тема 4.1.	Содержание	10	

Атлетическая	40. Практическое занятие № 40: Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика	2	
гимнастика, работа на тренажерах		2	
на тренажерах	41. Практическое занятие № 41: Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка	2	
	42. Практическое занятие № 42: Составление комплекса	2	
	упражнений производственной гимнастики. Выполнение упражнений	_	
	для развития различных групп мышц		
	43. Практическое занятие № 43: Работа с собственным весом,	2	
	отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.		
	44. Практическое занятие № 44: Выполнение комплексов	2	
	упражнений типа утренней и производственной гимнастики.		
	Посещение спортивных секций, тренажерных залов.		OK 04
Тема 4.2.	Содержание	26	OK 08
Совершенствование	45. Практическое занятие № 45: Совершенствование перестроений на	2	
различных	месте и в движении. Перестроения в колонны по одному – в колонну по		
упражнений в	два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты Перестроения на		
гимнастике	месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три.		
	46. Практическое занятие № 46: Перестроения «уступом», по	2	
	расчёту. Составлять и выполнять индивидуально подобранные		
	композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой,		
	траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
	47. Практическое занятие № 47: Совершенствование прикладных	2	
	упражнений. Упражнения у шведской стенки; упражнения		
	равновесия. 48. Практическое занятие № 48: Прыжки через скакалку;	2	
	упражнения на растяжку мышц. Оздоровительные системы	2	
	физического воспитания.		
	49. Практическое занятие № 49: Составление комплексов упражнений с	2	
	предметами. Структура выполнения комплексов УГГ – для		
	самостоятельной работы.		
	50. Практическое занятие № 50: Ознакомление с методикой	2	
	составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.		
	Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи,		
	гимнастические палки.		

	70 F1 G		
	51. Практическое занятие № 51 Составлять и проводить комплексы	2	
	утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом		
	направления будущей профессиональной деятельности.		
	52. Практическое занятие № 52: Составление комплексов упражнений без	2	
	предметов. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной		
	работы. Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней		
	гигиенической гимнастики.		
	53. Практическое занятие № 53: Выполнение упражнений в парах,	2	
	группах. Составлять и выполнять индивидуально подобранные		
	композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой,		
	траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
	54. Практическое занятие № 54: Совершенствование подготовки к	2	
	проведению контрольных испытаний. ОФП, Наклон вперёд.		
	55. Практическое занятие № 55: Подъём туловища за 30 секунд.	2	
	Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой		
	перекладине Прыжки через скакалку за 1минуту. Пресс за 30 секунд.		
	Соблюдать технику безопасности.		
	56. Практическое занятие № 56: Совершенствование сдачи	2	
	контрольных испытаний. Сдача контрольных нормативов: подъём		
	туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола.		
	Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки через скакалку за		
	1минуту.		
	57. Практическое занятие № 57: Пресс за 30 секунд. Требования,	2	
	которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее		
	психофизиологическим возможностям, здоровью и физической		
	подготовленности.		
Раздел 5. Лыжная по	рдготовка	6/6	
Тема 5.1. Лыжная	Содержание	6	
подготовка	58. Практическое занятие № 58: Одновременные бесшажный,	2	
	одношажный , двухсажный классический ход и попеременные		
	лыжные ходы		
	59. Практическое занятие № 59: Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения,		
	прохождение спусков, подьемов и неровностей в лыжном спорте.		ОК 04

	60. Практическое занятие № 60: Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2	OK 08
Раздел 6. Плавание		16/16	
Тема 6.1 Обучение	Содержание	16	
техники	61. Практическое занятие № 61: Освоение техники спортивного		
спортивного	плавания способом кроль на спине. Игры на воде. Имитационные		
плавания	упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные	2	
	упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения	<u> </u>	
	способа плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием в		
	открытых водоемах и бассейне.		
	62. Практическое занятие № 62: Освоение техники согласования		
	работы ног и рук способом кроль на спине. Прикладное плавание.	2	
	Упражнения для совершенствования техники плавательных	_	
	движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.		0.72.04
	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	OK 04 OK.08
	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		
	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.	2	
	66. Практическое занятие № 66: Освоение техники согласования	2	

	работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья. 67. Практическое занятие № 67: Освоение технике стартов и поворотов на воде. Способы дыхания. Упражнения для изучения техники поворотов и стартов. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Соблюдать технику безопасности. 68. Практическое занятие № 68: Совершенствование плавания в	2	-
	согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания облегченными способами плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	
Раздел. 7 Общая физ		30/30	
	Содержание	30	
Тема 7.1 Развитие	69. Практическое занятие № 69: Совершенствование развития	2	
физических качеств	быстроты.		
	70. Практическое занятие № 70: Многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения: бег за лидером, бег под уклон, бег в гору.	2	OK 04 OK 08
	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, темпом, пространственной точностью.	2	
	75. Практическое занятие № 75: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2	
	76. Практическое занятие № 76: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Уметь составлять и выполнять индивидуально	2	

подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной	
амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной	
точностью.	
77. Практическое занятие № 77: Совершенствование развития	
общей выносливости. Специально беговые упражнения. Бег по	2
дистанции. Работа рук при беге.	
78. Практическое занятие № 78: Дыхание при беге. Чередование от	
длинных ускорений к коротким, от малых перепадов скорости к большим.	2
Знать формы и содержания физических упражнений.	
79. Практическое занятие № 79: Совершенствование развития	
координационных способностей. Различные подвижные и	2
спортивные игры, единоборства.	
80. Практическое занятие № 80: Прыжки с определенными заданиями.	2
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	
	2
силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из	<u> </u>
резины, гантелями, гирей, штангой.	4.66
Всего:	166

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с ППССЗ 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	
	1 1 ,	,	
Результаты обучения Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	Критерии оценки обучающийся знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности обучающийся знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека обучающийся знает основы здорового образа жизни обучающийся знает условия профессиональной деятельности и зоны риска	Методы оценки - 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	
профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения	физического здоровья для профессии (специальности) обучающийся знает средства профилактики перенапряжения		
Умения организовывать работу	обучающийся умеет	-Самоконтроль.	
организовывать работу коллектива и команды	обучающийся умеет организовывать работу коллектива и команды	Самоконтроль. - Наблюдение. - Интерпретация	
использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	обучающийся умеет использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей обучающийся умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов Оценка качества знаний	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	при сдаче зачета, дифференцированного зачета.	

Приложение

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	
Преподаватель	С.В. Афанасьева	
Омск 2022		

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	18
2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ	19
3. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	30

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 программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура
- 5. ФОС является обязательным обособленным приложением к рабочей программе.

П. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки образовательных ния) результатов			
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать				
в коллективе и команде				
организовывать работу коллектива и команды	Обучающийся умеет организовывать работу коллектива и команды			
взаимодействовать с коллегами,	Обучающийся умеет взаимодействовать с			
руководством, клиентами в ходе	коллегами, руководством, клиентами в ходе			
профессиональной деятельности	профессиональной деятельности			
использовать физкультурно-	Обучающийся умеет использовать			
оздоровительную деятельность для	физкультурно-оздоровительную			
укрепления здоровья, достижения	деятельность для укрепления здоровья,			
жизненных и профессиональных целей	достижения жизненных и			
1 1	профессиональных целей			
Осуществлять сотрудничество в	Обучающийся умеет осуществлять			
коллективных формах занятий физической	сотрудничество в коллективных формах			
культурой	занятий физической культурой			
психологические основы деятельности	Обучающийся знает психологические			
коллектива, психологические особенности	основы деятельности коллектива,			
личности	психологические особенности личности			
основы проектной деятельности	Обучающийся знает основы проектной			
-	деятельности.			
ОК 08 Использовать средства физ	ической культуры для сохранения			
<u> </u>	ия здоровья			
<u> </u>	нальной деятельности			
	вня физической подготовленности			
использовать физкультурно-	Обучающийся умеет использовать			
оздоровительную деятельность для	физкультурно-оздоровительную			
укрепления здоровья, достижения	деятельность для укрепления здоровья,			
жизненных и профессиональных целей	достижения жизненных профессиональных			
	целей.			
применять рациональные приемы	Обучающийся умеет применять			
двигательных функций в профессиональной	рациональные приемы двигательных			
деятельности	функций в профессиональной деятельности			
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	Обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения,			
профессии/специальности	характерными для данной			
профессии/специальности	характерными для данной профессии/специальности			
роль физической культуры в	Обучающийся знает и понимает роль			
общекультурном, профессиональном и	физической культуры в общекультурном,			
социальном развитии человека	профессиональном и социальном развитии			
	человека			
основы здорового образа жизни	Обучающийся знает и понимает основы			
	здорового образа жизни			
условия профессиональной деятельности и	Обучающийся знает и понимает условия			
зоны риска физического здоровья для	профессиональной деятельности и зоны			
профессии/специальности	риска физического здоровья для			
	профессии/специальности			

средства профилактики перен	напряжения	

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ

3.1. Оценочные средства, применяемые для текущего контроля.

Контрольные нормативы

Девушки:

- Бег 100 м (c)
- Челночный бег 3*10 м (c)
- Бег 500 м (мин, c)
- 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 (c)
- Челночный бег 3x10 м (c)
- Бег 1000 м (мин, c)
- 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.

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.)-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 подают 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.

Тестовые задания для оценки сформированности компетенций

Дисциплина	Оценочные средства				
ОК 04	К средствам физической культуры относятся				
Эффективно	УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА				
взаимодействовать	физические упражнения				
и работать	круговая физическая тренировка				
в коллективе и	бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка				
команде	солнечные лучи, воздух, вода				
, .					
	2. Какие физические качества развиваются с помощью				
	физической культуры и спорта				
	гибкость				
	быстрота				
	ловкость (координация)				
	сила				
	выносливость				
	все ответы верные				
	3. Антропометрия – это				
	определение физической подготовленности				
	описание внешних признаков физического развития				
	+измерение морфологических и функциональных признаков,				
	характеризующих возрастные и половые особенности				
	физического развития				
	4. Критерием эффективности ЗОЖ является				
	одобрение окружающих				
	увеличение «количества здоровья»				
	выполнение норм, правил и требований личной и общественной				
	гигиены				
	5. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в				
	процессе учебного труда				
	предупреждения утомления и восстановления				
	работоспособности				
	развития ловкости и гибкости				
	повышения уровня физической подготовленности				
	6.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

7. Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта

УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА

гибкость

быстрота

ловкость

координация

сила

выносливость

скорость

8. Перечислите специально-беговые упражнения для подготовительной части урока

УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

бег с захлестом голени

семенящий бег

бег с высоким подниманием бедра

бег спиной вперёд

бег боком приставными шагами

бег на прямых ногах

многоскоки

выпрыгивание с ноги на ногу

9. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

- 1-ознакомление
- 2-разучивание
- 3-закрепление
- 4-совершенствование
- 10. Расположите в хронологическом порядке появление разновидностей техники прыжка в высоту, начиная с самого раннего

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

- 5. Перешагивание
- 4. Волна
- 3. Перекат
- 2. Перекидной
- 1. Фосбери-флоп
- 11. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО

12. Академическое занятие включает три части: подготовительную (20-30 мин), основную (80-90 мин) и заключительную (10 мин)

ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ неверно верно

- 13. «Наклон вперед» показывает уровень развития качества ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО В ИМЕНИТЕЛЬНОМ ПАДЕЖЕ
- 14. Спортивная форма для занятий физической культурой включает себя......? Перечислите виды одежды ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ ЧЕРЕЗ ЗАПЯТУЮ
- 15. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА

состояние здоровья уровень физической подготовки наследственность будущая специальность

16. Перечислите зимние олимпийские виды спорта УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

биатлон

бобслей

керлинг

лыжный спорт

коньковый спорт

хоккей с шайбой

сноубординг

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

УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ бег на длинные дистанции

плавание

отжимание

бег на лыжах

прыжки со скакалкой на время

приседания со штангой

бег на время на длинную дистанцию

18. Расставьте в порядке соответствия правильное проведение разминки (упражнений)

УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

ноги

голова

туловище

плечи

руки

прыжки

19. С помощью волейбола развиваются такие физические

качества как УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ взрывная сила выносливость гибкость прыжковая ловкость прыгучесть координация 20. Какие факторы приводят к избыточной массе тела УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА нарушение питания и двигательного режима повышенная физическая активность нарушение режима труда и отдыха пониженная физическая активность 1. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится **OK 8** к самоконтролю Использовать к педагогическому контролю средства к врачебному контролю физической к врачебно-педагогическому культуры для сохранения и 2. Что входит в функции врачебного контроля укрепления УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА здоровья в определение состояния здоровья обучающихся процессе планирование учебно-тренировочной нагрузки профессиональной определение повседневной подготовленности обучающихся деятельности и наблюдение и изучение влияния физической нагрузки на поддержания организм занимающихся ФК необходимого уровня физической 3. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются подготовленности самоконтролем и врачебным контролем самоконтролем и педагогическим контролем врачебным и педагогическим контролем врачебным 4. Что является субъективным показателем самоконтроля частота сердечных сокращений самочувствие артериальное давление физическое состояние 5. К объективным показателям самоконтроля относятся показателями сердечно-сосудистой системы (пульс в покое, до, во время и после нагрузки, артериальное давление) аппетит сон настроение 7. 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

- 8. Спортивные сооружения, инвентарь это материальные ценности физической культуры духовные ценности физической культуры средства физического воспитания материальные ценности и средства физического воспитания
- 9. последовательность выполнения упражнений при разминке туловище-ноги-руки-шея шея- руки-туловище-ноги ноги-шея-руки-туловище руки-туловище-шея-ноги
- 10. Что включает в себя заминка упражнения на растягивание силовые, статические упражнения игровые упражнения прыжковые упражнения
- 11. Укажите фазы бега на короткие дистанции, в их последовательности

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

- 1.старт
- 2. стартовый разгон
- 3.бег по дистанции
- 4.финишное ускорение
- 5.финиш
- 12.Последовательность описания выполнения физического упражнения по следующей схеме УСТАНОВИТЕ ПОРЯЛКОВЫЙ НОМЕР ЛЛЯ ВСЕХ

УСТАНОВИТЕ ПОРЯДКОВЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВСЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТОВ

- 1. Описание исходного положения (И.П)
- 2. Описание выполнения двигательного действия
- 3. Исходное положение
- 13. Спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Назовите этот олимпийский вид спорта ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО
- 14. Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Назовите этот олимпийский вид спорта ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО

- 15. Спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника. Назовите этот олимпийский вид спорта ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО
- 16. Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела большее количество раз, чем команда соперника. Назовите этот олимпийский вид спорта ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ФОРМЕ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО
- 17. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию, после касания блока защиты. Каким будет решение судьи ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ СЛОВОСОЧЕТАНИЯ
- 18. Соревнования по легкой атлетике. Сектор для прыжков в длину. Из трех попыток, спортсмен один раз наступил на планку отталкивания. Сколько результатов засчитают спортсмену ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ВИДЕ НАТУРАЛЬНОГО ЧИСЛА

IV. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Шкала и критерии оценки контрольных нормативов

No	Нормативы ———————————————————————————————————	Баллы				
п/п	-	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 (c)	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 сформиро- ванности компетенций	Оценка	Тестирование (процент правильных ответов)
Высокий	Отлично	90-100%
Повышенный	Хорошо	70-89%
Базовый	Удовлетворительно	50-69%
Не сформирована	Неудовлетворитель но	0-49%

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ Рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура в составе ППССЗ 09.02.07 Информационные системы и программирование

1) Рассмотрена и одобрена:
а) На заседании предметно цикловой методической комиссии протокол № 10 от14.06.2022 г
Председатель ПЦМК
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

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ к рабочей программе учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура в составе ППССЗ 09.02.07 Информационные системы и программирование Ведомость изменений

Срок, с которого вводятся изменения	Номер и наименование раздела программы. Причина внесения изменений. Основное содержание изменения и /или дополнения	Инициатор изменения	Отметка об утверждении/ согласовании изменений