

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 06.09.2024 06:43:38
Уникальный программный ключ:
43ba42f5dea4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207bee4149f2098d7a

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

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

		3о 04.05 3о 08.01 3о 08.02 3о 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	3о 04.01 3о 04.02 3о 04.04 3о 04.05 3о 08.01 3о 08.02 3о 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	3о 04.01 3о 04.02 3о 04.04 3о 04.05 3о 08.01 3о 08.02 3о 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	3о 04.01 3о 04.02 3о 04.04 3о 04.05 3о 08.01 3о 08.02 3о 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	3о 04.01 3о 04.02 3о 04.04 3о 04.05 3о 08.01 3о 08.02 3о 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	3о 04.01 3о 04.02 3о 04.04 3о 04.05 3о 08.01 3о 08.02 3о 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	3о 04.01 3о 04.02 3о 04.04 3о 04.05 3о 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