

к программе по специальности СПО  
09.02.07 Информационные системы и программирование

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Сухоложский многопрофильный техникум»

РАССМОТРЕНО

Председатель ЦМК

«14» 02 В.Б.Селиванова 2023 г.



И.А. Григорян 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Содержание

1. Паспорт комплекта оценочных средств.....	3
2. Комплект оценочных средств по дисциплине «физическая культура» для обучающихся (3 семестр) и экзаменатора .....	8
3. Комплект оценочных средств по дисциплине «физическая культура» для обучающихся (4 семестр) и экзаменатора.....	10
4. Комплект оценочных средств по дисциплине «физическая культура» для обучающихся (5 семестр) и экзаменатора.....	12
5. Комплект оценочных средств по дисциплине «физическая культура» для обучающихся (6 семестр) и экзаменатора.....	14
6. Комплект оценочных средств по дисциплине «физическая культура» для обучающихся (7 семестр) и экзаменатора.....	16
7. Комплект оценочных средств по дисциплине «физическая культура» для обучающихся (8 семестр) и экзаменатора.....	18

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Общие положения

Требования к предметным результатам освоения базового курса дисциплины Физическая культура должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учётом гражданских и нравственных ценностей.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине «физическая культура» является:

3 семестр - **зачет.**

4 семестр - **зачет.**

5 семестр - **зачет.**

6 семестр - **зачет.**

7 семестр – **зачет.**

8 семестр – **диф. зачет.**

**Матрица логических связей между видами аттестации, формами, методами оценивания и объектами, предметами контроля по дисциплине «физическая культура»**

предметы оценивания (Требования к результатам, заданные ФГОС)	объекты оценивания	вид аттестации	формы и методы оценивания	критерии и показатели оценки	вид оценочных средств
<p>Требования к предметным результатам освоения базового курса дисциплины Физическая культура должны отражать:</p> <p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные результаты должны отражать:</p> <p>1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать</p>	<p>физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>знания о роли физической культуры в профессиональном развитии,</p> <p>основы здорового образа жизни</p>	<p>3 семестр - <b>зачет</b></p> <p>4 семестр - <b>зачет</b></p> <p>5 семестр - <b>зачет</b></p> <p>6 семестр - <b>зачет</b></p> <p>7 семестр – <b>зачет</b></p>	<p>контрольные упражнения</p>	<p>нормативы</p>	<p align="center">-</p>

<p>все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; 3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учётом гражданских и нравственных ценностей.</p>		<p>8 семестр – <b>диф.</b> <b>зачет</b></p>			
---	--	---	--	--	--



## 2. Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся (3 семестр) и экзаменатора

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Студенты неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Контрольные нормативы	5 баллов зачет	4 балла зачет	3 балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки через скакалку (девушки).	11 100	9 90	8 80
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши). Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	30 15	27 13	25 11

### Темы рефератов по дисциплине "Физическая культура":

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.



8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

### **3. Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся (4 семестр) и экзаменатора**

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Студенты неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Контрольные нормативы	5 баллов зачет	4 балла зачет	3 балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки через скакалку (девушки).	11 100	9 90	8 80
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши). Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	30 15	27 13	25 11

#### **Темы рефератов по дисциплине "Физическая культура":**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.

8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

#### **4. Комплект оценочных средств по дисциплине «физическая культура» для обучающихся (5 семестр) и экзаменатора**

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Студенты неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Контрольные нормативы	5 баллов зачет	4 балла зачет	3 балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки через скакалку (девушки).	11 100	9 90	8 80
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши). Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	30 15	27 13	25 11

#### **Темы рефератов по дисциплине "Физическая культура":**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.

6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).

28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

## **5. Комплект оценочных средств по дисциплине «физическая культура» для обучающихся (6 семестр) и экзаменатора**

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Студенты неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Контрольные нормативы	6 баллов зачет	6 балла зачет	4 балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки через скакалку (девушки).	11 100	9 90	8 80
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши). Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	30 15	27 13	25 11

### **Темы рефератов по дисциплине "Физическая культура":**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.

5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).

27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

## **6. Комплект оценочных средств по дисциплине «физическая культура» для обучающихся (7 семестр) и экзаменатора**

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Студенты неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Контрольные нормативы	7 баллов зачет	7 балла зачет	5 балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки через скакалку (девушки).	11 100	9 90	8 80
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши). Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	30 15	27 13	25 11

### **Темы рефератов по дисциплине "Физическая культура":**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.



3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.

24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

## **7. Комплект оценочных средств по дисциплине «физическая культура» для обучающихся (8 семестр) и экзаменатора**

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Студенты неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Контрольные нормативы	8 баллов зачет	8 балла зачет	6 балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки через скакалку (девушки).	11 100	9 90	8 80
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши). Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	30 15	27 13	25 11

**Темы рефератов по дисциплине "Физическая культура":**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).