Витальевна
DN: CN=Шергина Ольга Витальевна, O="Котласский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "" Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова""", OU=Директор филиала, E=kfgumrf@mail.ru, C=RU

Федеральное агентство морского и речного флота
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ О.В. Шергина
«30» 12 _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Котлас
2021

ОДОБРЕНА
на заседании ЦК
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин
Протокол
от «15» марта 2021 г.
№ _____
Председатель
_____ Иванова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УМР
_____ Гладышева Н.Е.
«30» марта 2021 г.

Автор: Ярычевская Светлана Александровна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **5**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **11**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **13**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.05).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения

В соответствии с требованиями ФГОС СПО, при освоении рабочей программой учебной дисциплины формируются общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**162**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**162**
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	150
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Раздел 1. Основы физической культуры		**12**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	
Тема 1.1. Физическаякультуравпрофессиональнойподготовке исоциокультурноеразвитие личности	**Содержание учебного материала**	***12***		
	Теоретические занятия			
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			2
	2. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
Раздел 2. Легкая атлетика		**30**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	**14**		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта			2
	2. Техника прыжка в длину с места			
	В том числе, практических занятий			
	Практические занятия №1-7 Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**8**		
	1. Техника бега по дистанции			2
	В том числе, практических занятий			
	Практические занятия №8-14			

	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	**Содержание учебного материала**	**8**		
	1. Техника бега на средние дистанции.			2
	В том числе, практических занятий			
	Практические занятия №15-21 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольных нормативов.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 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, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив			
Раздел 3. Баскетбол		**24**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Содержание учебного материала**	**4**		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			2
	В том числе, практических занятий			
	Практические занятия №22-23 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
Тема 3.2. Техника выполнения	**Содержание учебного материала**	**8**		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			2

ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	**В том числе, практических занятий**			
	Практические занятия №24-25 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	**Содержание учебного материала**	**8**		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			2
	В том числе, практических занятий			
	Практические занятия №26-27 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**4**		
	1. Техника владения баскетбольным мячом			2
	В том числе, практических занятий			
	Практические занятия №28-29 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
Раздел 4. Лыжная подготовка		**40**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**40**		
	Лыжная подготовка			2
	В том числе, практических занятий			
	Практические занятия №30 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км			

	(девушки), до 10 км (юноши).			
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		**34**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**	**34**		
	1. Техника коррекции фигуры			2
	В том числе, практических занятий			
	Практические занятия №31-32 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций			
Раздел 6. Волейбол		**22**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Содержание учебного материала**	**8**		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			2
	В том числе, практических занятий			
	Практические занятия №33-35 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков			
Тема 6.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	**Содержание учебного материала**	**2**		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё			2
	В том числе, практических занятий			
	Практические занятия №36 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
Тема 6.3.Техника прямого нападающего удара	**Содержание учебного материала**	**4**		
	1. Техника прямого нападающего удара			2
	В том числе, практических занятий			
	Практические занятия №37			

	Отработка техники прямого нападающего удара			
Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**8**		
	1. Техника прямого нападающего удара	6		2
	В том числе, практических занятий			
	Практические занятия №38-40 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			
	Дифференцированный зачет	2		
Всего		**162**		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Наименование кабинета/ лаборатории	Оснащение кабинета/ лаборатории
Спортивный зал	Площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.).
Тренажерный зал	тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.)
Лыжная база	лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Наименование учебной дисциплины	Учебно-методическое и информационное обеспечение			
	Название	**Автор**	**Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания, практикум и т.п., ссылка на информационный ресурс)**	**Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц / доступность информационного ресурса**
ОГСЭ.05 Физическая культура	Основная литература			
	Теория и история физической культуры	Алхасов Д.С.	Учебник и практикум для	М.: Издательство Юрайт, 2019.-191 с. (ЭБС «Ю-

		СПО	РАЙТ»)
Физическая культура	Муллер А.Б.	Учебник и практикум для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-424 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Дополнительная литература			
Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 частях. Часть 1: учеб. пособие для СПО	Алхасов Д.С.	Учебное пособие	М.: Издательство Юрайт, 2019.-254 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Физическая культура	Аллянов Ю.Н.	Учебник для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-493 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава	Язепова О.В	Методические рекомендации	Москва: Альтаир: МГАВТ, 2016. - 49 с. [Электронный ресурс]. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483877
Интернет-ресурсы			
	www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www. edu. га (Федеральный портал «Российское образование»), www. Olympic, ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)		Интернет

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
Знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание	Текущий контроль в форме: - тестирование; - наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью обучающегося); - оценка выполнения практического задания (работы). Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)		
Компетенции ФГОС СПО: ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей,		

применять стандарты антикоррупционного поведения. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	

Федеральное агентство морского и речного флота
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Котлас
2021

ОДОБРЕНА
на заседании ЦК
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин
Протокол
от «15» марта 2021 г.
№ 7
Председатель
_____ Иванова Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УМР
_____ Гладышева Н.Е.
«30» марта 2021 г.

Разработчик: Ярычевская Светлана Владимировна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Фонд оценочных средств разработан на основе требований ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, рабочей программой учебной дисциплины

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт фонда оценочных средств	18
2. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств. Кодификатор оценочных средств	18
3. Система оценки образовательных достижений обучающихся по каждому оценочному средству	19
4. Банк компетентностно-оценочных материалов для оценки усвоения рабочей программы учебной дисциплины по очной форме обучения	20
5. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в ходе аттестации по учебной дисциплине	29
6. Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год	31

I. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура». ФОС включает компетентностно-оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

1.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения (У), усвоенные знания (З))
З 1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З 2- основы здорового образа жизни
З 3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
З 4 - средства профилактики перенапряжения
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
У 2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
У 3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

Конечные результаты освоения учебной дисциплины являются ресурсом для формирования общих (ОК) компетенций в соответствии с ФГОС СПО специальности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**.**

II. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств. Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	**Метод/форма контроля**
Практические задания	Практические занятия/ контрольные нормативы, зачет, дифференцированный зачет

Тест, тестовое задание	Тестирование, дифференцированный зачет

III. Система оценки образовательных достижений обучающихся

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	**Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений**	
	балл (отметка)	**вербальный аналог**
90 - 100	**5**	отлично
80 - 89	**4**	хорошо
70 - 79	**3**	удовлетворительно
менее 70	**2**	неудовлетворительно

Критерии оценивания практических занятий

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Критерии оценивания контрольных нормативов (тестов)

Уровни	Отметка по	Показатели выполнения

усвоения	пятибалльной шкале	
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Критерии оценки выполненного тестового задания

Результат аттестационного педагогического измерения по учебной дисциплине Физическая культура для каждого обучающегося представляет собой сумму зачтенных тестовых заданий по всему тесту. Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу.

Критерием освоения учебной дисциплины для обучающегося является количество правильно выполненных заданий теста не менее 70 %.

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания образовательных достижений обучающихся:

- за каждый правильный ответ ставится 1 балл;
- за неправильный ответ - 0 баллов.

Тестовые оценки можно соотнести с общепринятой пятибалльной системой. Оценивание осуществляется по следующей схеме:

Процент результативности (правильных ответов)	**Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений**	
	балл (отметка)	**вербальный аналог**
90 - 100	**5**	отлично
80 - 89	**4**	хорошо
70 - 79	**3**	удовлетворительно
менее 70	**2**	неудовлетворительно

Критерии оценки в ходе зачету, дифференцированного зачета

См. критерии оценки выполненного тестового задания и критерии оценивания контрольных нормативов (тестов).

IV. Банк компетентностно-оценочных материалов для оценки усвоения учебной дисциплины по очной форме обучения

4.1 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

4.1.1 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЕ /КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1 по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2 по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3 по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4 по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5 по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6 по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7 по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №8 по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №9 по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Разучивание комплексов специальных упражнений.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №10 по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Техника бега по дистанции (беговой цикл).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №11 по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №12 по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №13 по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №14 по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №15 по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №16 по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №17 по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №18 по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №19 по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №20 по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Техника метания гранаты

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №21 по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Техника метания гранаты, контрольный норматив

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №22 по 3 разделу тема 3.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №23 по 3 разделу тема 3.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №24 по 3 разделу тема 3.2. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №25 по 3 разделу тема 3.2. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №26 по 3 разделу тема 3.3. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №27 по 3 разделу тема 3.3. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №28 по 3 разделу тема 3.4. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №29 по 3 разделу тема 3.4. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №30 по 4 разделу тема 4.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №31 по 5 разделу тема 5.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №32 по 5 разделу тема 5.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Круговая тренировка на 5 - 6 станций.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №33 по 6 разделу тема 6.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №34 по 6 разделу тема 6.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №35 по 6 разделу тема 6.1. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №36 по 6 разделу тема 6.2. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №37 по 6 разделу тема 6.3. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Отработка техники прямого нападающего удара.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №38 по 6 разделу тема 6.4. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №39 по 6 разделу тема 6.4. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Учебная игра с применением изученных положений.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №40 по 6 разделу тема 6.4. (Аудиторная самостоятельная работа).
Задание: Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.

4.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

П Е Р Е Ч Е Н Ь
вопросов для подготовки к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура»
для обучающихся по специальности 09.02.07
Информационные системы и программирование
(2-4 курс, 3-7 семестр)

Промежуточная аттестация состоит из одного этапа: выполнение контрольных нормативов (см. практические занятия).

П Е Р Е Ч Е Н Ь
вопросов для подготовки к дифференцированному зачету по учебной дисциплине «Физическая культура»
для обучающихся по специальности 09.02.07
Информационные системы и программирование

(4 курс, 8 семестр)

1. Профессионально-важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
2. Система физического воспитания.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы ЗОЖ.
4. Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания.

Промежуточная аттестация состоит из двух этапов: выполнение контрольных нормативов и тестирование.

ТЕСТИРОВАНИЕ

1. **Спецификация Банка тестовых заданий** курсу учебной дисциплины.
2. **Содержание Банка тестовых заданий.**

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. Компонентами здорового образа жизни являются…

а) прием энергетических коктелей
б) походы в ночной клуб
в) правильное питание и режим дня
г) физические нагрузки и отказ от вредных привычек

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

а)1944г.
б)1976Гг.
в)1980г.
г) еще не проводились

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения …

а) основ техники
б) ведущего звена техники
в) деталей техники

4. Физическая культура-это …

а) стремление к высшим спортивным достижениям
б) разновидность развлекательной деятельности человека
в) часть человеческой культуры

5. Физическая подготовленность характеризуется…

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
б) уровнем развития физических качеств
в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

а) 85-90 уд./мин.
б) 80-84 уд./мин.
в) 60-80 уд./мин.

7. Основными показателями физического развития человека являются…

а) антропометрические характеристики человека
б) результаты прыжка в длину с места
в) результаты в челночном беге
г) уровень развития общей выносливости

8. Физическое упражнение – это …

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
б) один из методов физического воспитания

в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется …

а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б) степенью преодолеваемых трудностей

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

а)180-200 уд/мин

б)170-180 уд/мин

в)140-160 уд/мин

11. Что понимается под закаливанием?

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

12. Что называется осанкой?

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

13. Под физическим развитием понимается…

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека

б) процесс совершенствования физических качеств

в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

14. Главной причиной нарушения осанки является …

а) привычка определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движения во время школьных уроков

г) ношение сумки, портфеля в одной руке

15. Под быстротой как физическим качеством понимается …

а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени

в) способность человека быстро набирать скорость

16. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

а) двигательных, гигиенических, просветительских задач

б) закаливающих, психологических, философских задач

в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем

г) оздоровительных, образовательных, воспитательных задач

17. Что такое двигательный навык?

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

18. Чем характеризуется утомление?

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

19. Под силой как физическим качеством понимается …

а) способность поднимать тяжелые предметы
б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

20. Под техникой двигательных действий понимают …

а) способ целесообразного решения двигательной задачи
б) способ организации движений при выполнении упражнений
в) последовательность движений при выполнении упражнений

21. Выносливость человека не зависит от …

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
б) быстроты двигательной реакции
в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика
б) гимнастика
в) современное пятиборье

23. Физическая культура направлена на совершенствование …

а) морально-волевых качеств людей
б) техники двигательных действий
в) природных физических свойств человека

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается …

а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
в) способность сохранять заданные параметры работы

25. При развитии выносливости, какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

а)110-130 уд/ мин.
б)140 уд/мин
в)140-160 уд/мин
г) свыше 160 уд/мин

26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

а) сила
б) выносливость
в) ловкость
г) быстрота

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует …

а) охладить
б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
в) нагреть, наложить теплый компресс

28. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

а) не менее 30 минут.
б) не более 10 минут
в) не более 30 минут

29. Что такое кросс?

а) бег с ускорением
б) бег по искусственной дорожке стадиона

в) бег по пересеченной местности
г) разбег перед прыжком

30. На Олимпийских играх 776 г до н. э атлеты состязались в беге на дистанции, равной …

а)200м
б) двойной стадии
в) одной стадии

31. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

а) бега
б) единоборства
в) соревнования на колесницах
г) игры

32. Укажите количество игроков волейбольной команды:

а) 5
б) 6
в) 7

33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что …

а) их выполняют медленно
б) в качестве отягощения используется собственный вес тела
в) они вызывают значительное напряжение мышц.

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время …

а) подвижных и спортивных игр
б) прыжков высоту
в) бега с максимальной скоростью

35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а) 5
б) 6
в) 7

36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

а) выполнение с мячом в руках одного шага
б) выполнение с мячом в руках двух шагов
в) выполнение с мячом в руках трех шагов

37. Укажите количество игроков команды по мини-футболу:

а) 4
б) 5
в) 6

38. Перечислите главные физические качества:

а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

39. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

а) двигательных, гигиенических и просветительских
б) закаливающих, психологических и философских задач
в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

40.Что такое двигательное умение?
а) уровень владения знаниями и умениями
б) уровень владения двигательными действиями
в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движения

3.Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	**открытых**	**на соответствие**	**на порядок**
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	**100**	**-**	**-**	**-**

4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тесто-вого задания	Номер правильного ответа
1	В, Г	21	Б
2	В	22	Б
3	Б	23	В
4	В	24	Б
5	Б	25	Б
6	В	26	Б
7	А	27	А
8	В	28	А
9	А	29	В
10	Б	30	В
11	Б	31	Г
12	В	32	Б
13	А	33	В
14	Б	34	А
15	Б	35	А
16	Г	36	В
17	Б	37	Б
18	Б	38	Б
19	В	39	Г
20	А	40	Б

V. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в ходе аттестации по учебной дисциплине

Оборудование учебного кабинета. Технические средства обучения:

Наименование кабинета/ лаборатории	Оснащение кабинета/ лаборатории

Спортивный зал	Площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.).
Тренажерный зал	тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.)
Лыжная база	лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).

Информационное обеспечение обучения:

Наименование учебной дисциплины	**Учебно-методическое и информационное обеспечение**			
	Название	**Автор**	**Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания, практикум и т.п., ссылка на информационный ресурс)**	**Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц / доступность информационного ресурса**
ОГСЭ.05 Физическая культура	Основная литература			
	Теория и история физической культуры	Алхасов Д.С.	Учебник и практикум для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-191 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
	Физическая культура	Муллер А.Б.	Учебник и практикум для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-424 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
	Дополнительная литература			

	Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 частях. Часть 1: учеб. пособие для СПО	Алхасов Д.С.	Учебное пособие	М.: Издательство Юрайт, 2019.-254 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
	Физическая культура	Аллянов Ю.Н.	Учебник для СПО	М.: Издательство Юрайт, 2019.-493 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)
	Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов плавсостава	Язепова О.В	Методические рекомендации	Москва: Альтаир: МГАВТ, 2016. - 49 с. [Электронный ресурс]. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483877
	Интернет-ресурсы			
		www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www. edu. га (Федеральный портал «Российское образование»), www. Olympic, ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)		Интернет

VI. Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на 20__-20__учебный год по учебной дисциплине Физическая культура.

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ЦК гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

« _____ » _____20 _____ г. (протокол №).

Председатель ЦК _____ / _____ /