Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

ЧЕБОКСАРСКИЙ ФИЛИАЛ РАНХиГС

Ильина Любовь Николаевна

Подписано: Ильина Любовь Николаевна
DN: cn=Ильина Любовь Николаевна, c=RU, o=ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ", email=buhi@cheb.ranepa.ru
Дата: 2025.05.27 12:44:02 +03'00'

Утверждена Ученым советом
Чебоксарского филиала РАНХиГС
(в составе ООП ПССЗ)
Протокол от «27» февраля 2025 г. № 02/25

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

специальность
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника

Бухгалтер

Форма обучения
Очная

Чебоксары 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Организация разработчик: Чебоксарский филиал РАНХиГС.

Разработчик: Суриков А.А., преподаватель СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...4

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 4

3. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....6

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....15

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....17

7. ПРИМЕРНЫЕ ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью профессиональной подготовки социально–гуманитарного цикла по основной образовательной программе- программе подготовки специалистов среднего звена (далее - образовательная программа) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», а также личностных результатов в рамках реализации рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 08,ЛР 1,ЛР 9.

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

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	

ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебного предмета	160
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия / в т.ч. практическая подготовка	94
Самостоятельная работа	62
промежуточная аттестация – зачет (3,4,5,6 семестр)	-

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
	II курс (3 и 4 семестр)		
Тема №1 Теоретическое обучение	**Теоретическое обучение**	**4**	
	Содержание учебного материала:	2	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов колледжа.		
	Лекция 2. Физическая культура в обеспечении здоровья и формировании здорового образа жизни студентов.	2	
Тема № 2. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег 30 м, 60 м, 100 м.		
	5. Челночный бег 3х10 м.		
	6. Прыжки в длину с места.		
	7. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).		
	В том числе, практических занятий:	8	
	1. Бег на короткие дистанции.	2	
	2. Техника прыжковых упражнений.	2	
	3. Техника бега по дистанции.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов	**4**	
Тема № 3 Волейбол	**Содержание учебного материала:**	**12**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	2. Стойки и передвижения игрока, передачи мяча.		
	3. Прием мяча снизу двумя руками.		
	В том числе, практических занятий:	12	
	1. Техника передач мяча.	4	
	2. Техника подач мяча.	4	
	3. Техника приема и передачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Судейство игр.	**10**	
Тема № 4 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3.Упражнения для профилактики заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	4. Упражнения с гимнастическими палками.		
	В том числе, практических занятий	8	
	1. Обучение техники гимнастических упражнений без предметов.	2	
	2. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.	2	
	3. Строевые упражнения.	2	
	4. Выполнение ОРУ (различными способами).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса гимнастических упражнений	**4**	
Тема №5 Силовая подготовка	**Содержание учебного материала:**	**6**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди и рук.		
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины.		

	В том числе, практических занятий:	6	
	1. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	2. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	3. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	**4**	
Тема № 6 Баскетбол.	**Содержание учебного материала:**	**22**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	2. Перемещение и остановки игрока, передача мяча различными способами.		
	3. Ведение мяча с изменением направления, штрафной бросок.		
	В том числе, практических занятий:	22	
	1. Техника передач мяча.	6	
	2. Техника ведения мяча.	8	
	3. Техника броска мяча.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Участие в соревнованиях по баскетболу. 3. Судейство игр.	**6**	
Тема № 7 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	2. Бег на 200 м, бег на 400м.		
	3. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	В том числе, практических занятий	6	
	1. Стартовый разгон.	2	
	2. Бег на короткие дистанции.	2	
	3. Техника бега по дистанции.	2	
III курс (5 и 6 семестр)			
Тема № 1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала:**	**6**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	2. Бег 30 м, 60 м, 100 м.		

	3. Челночный бег 3х10 м.		
	4. Прыжки в длину с места.		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).		
	В том числе, практических занятий:	6	
	1.Закрепление и совершенствование техники старта.	2	
	2. Бег на короткие дистанции.	2	
	3. Закрепление и совершенствование техники прыжковых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	**6**	
Тема № 2 Волейбол	**Содержание учебного материала:**	**16**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	2. Стойки и передвижения игрока, передачи мяча.		
	3. Прием мяча снизу двумя руками.		
	В том числе, практических занятий	16	
	1. Закрепление и совершенствование техники передач мяча.	6	
	2. Закрепление и совершенствование техники подач мяча.	4	
	3. Закрепление и совершенствование техники приема и передачи мяча.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 2. Участие в соревнованиях по волейболу.	**10**	
Тема № 3 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3. Упражнения с гимнастическими палками.		
	В том числе, практических занятий	4	
	1. Выполнение ОРУ (различными способами).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса гимнастических упражнений	**6**	
Тема №4 Баскетбол.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	2. Перемещение и остановки игрока, передача мяча различными способами.		
	3. Ведение мяча с изменением направления, штрафной бросок.		

	В том числе, практических занятий	6	
	1. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча.	2	
	2. Закрепление и совершенствование техники броска мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Участие в соревнованиях по баскетболу.	**12**	
промежуточная аттестация – зачет (3,4,5,6 семестр)		**-**	
Итого		**160**	
Перечень нормативов для подготовки к промежуточной аттестации	1. Бег 30м 2. Бег 100м 3. Челночный бег 3х10м 4. Бег 100м (юн) 5. Бег 500м (дев) 6. Прыжок в длину с места 7. Передача мяча над собой сверху 8. Передача мяча над собой снизу 9. Передачи мяча в парах 10. Подача мяча 11. Подтягивание на перекладине 12. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 13. Наклон вперёд из положения стоя 14. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 15. Бросок из-под щита 16. Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов 17. Штрафной бросок 18. Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо		

Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	II курс (3 и 4 семестр)		
Тема №1 Теоретическое обучение	**Теоретическое обучение**	**4**	
	Лекция 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности.	2	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	Лекция 2. Физическая культура в обеспечении здоровья и формировании здорового образа жизни студентов.	2	
Тема № 2. Суставная гибкость	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Правила техники безопасности при занятии афк.		
	2. Измерение гибкости как способности движения суставов с большей амплитудой.		
	3. Активная и пассивная гибкость.		
	4. Активные и пассивные упражнения, направленные на «растягивание».		
	В том числе, практических занятий:	**18**	
	1. Гибкость как физическое качество	2	
	2. Виды гибкости.	4	
	3. Методы воспитания гибкости.	4	
	4. Развитие гибкости пояса верхних конечностей.	4	
	5. Развитие гибкости пояса нижних конечностей.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**12**	
Тема № 3 Гимнастика	**Содержание учебного материала:**	**10**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Дыхательные упражнения.		
	2. Упражнения на гибкость.		
	3. Упражнения на расслабление.		
	В том числе, практических занятий:	**10**	
	1. Обучение техники гимнастических упражнений без предметов.	2	

	2. Обучение техники гимнастических упражнений с предметами.	4	
	3. ОРУ различными способами.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**6**	
Тема № 4 Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**20**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Силовые упражнения.		
	2. Упражнения на растягивание мышц рук.		
	3. Упражнения на расслабление для мышц ног.		
	4. Упражнения на растягивание для мышц груди.		
	В том числе, практических занятий	**20**	
	1. Общеразвивающие упражнения для мышц рук и ног.	6	
	2. Общеразвивающие упражнения для мышц груди и спины.	6	
	3. Общеразвивающие упражнения для мышц живота и поясницы.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**6**	
Тема № 5 Дыхательные упражнения	**Содержание учебного материала:**	**14**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Основные цели и задачи комплексов дыхательных упражнений.		
	2. Управление дыхательным циклом при выполнении простых комплексов ОРУ.		
	3. Проба Штанге, проба Генчи.		
	В том числе, практических занятий:	**14**	
	1. Принципы выполнения дыхательных упражнений.	4	
	2. Обучение дыхательному циклу.	4	
	3. Обучение технике дыхания при выполнении физических упражнений.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**4**	
III курс (5 и 6 семестр)			
Тема № 1. Суставная гибкость	**Содержание учебного материала:**	**8**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Правила техники безопасности при занятии афк.		
	2. Измерение гибкости как способности движения суставов с большей амплитудой.		

	3. Активная и пассивная гибкость		
	4. Активные и пассивные упражнения, направленные на «растягивание».		
	В том числе, практических занятий:	**8**	
	1. Методы воспитания гибкости.	2	
	2. Развитие гибкости пояса верхних конечностей.	2	
	3. Развитие гибкости пояса нижних конечностей.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**6**	
Тема № 2 Гимнастика	**Содержание учебного материала:**	**14**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Дыхательные упражнения.		
	2. Упражнения на гибкость.		
	3. Упражнения на расслабление.		
	В том числе, практических занятий	**14**	
	1. Совершенствование техники гимнастических упражнений без предметов.	4	
	2. Совершенствование техники гимнастических упражнений с предметами.	4	
	3. ОРУ различными способами.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**10**	
Тема № 3 Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Силовые упражнения.		
	2. Упражнения на растягивание мышц рук.		
	3. Упражнения на расслабление для мышц ног.		
	4. Упражнения на растягивание для мышц груди.		
	В том числе, практических занятий	**6**	
	1. Совершенствование ОРУ для мышц рук, ног и поясницы.	2	
	2. Совершенствование ОРУ для мышц груди, спины и живота.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**10**	
Тема №4 Дыхательные упражнения	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
	1. Основные цели и задачи комплексов дыхательных упражнений.		
	2. Управление дыхательным циклом при выполнении простых комплексов ОРУ.		

	3. Проба Штанге, проба Генчи.		
	В том числе, практических занятий	**4**	
	1. Закрепление техники выполнения дыхательных упражнений.	2	
	2. Закрепление техники дыхания при выполнении физических упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	**8**	
Итого		**160**	
промежуточная аттестация – зачет (3,4,5,6 семестр)		**-**	
Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации	1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры 2. Определение понятий: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие 3. Определение понятий: психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность 4. Легкая атлетика в России. История становления, развития, современный этап, выдающиеся спортсмены 5. Легкая атлетика в Нижегородской области. История становления, развития, современный этап, выдающиеся спортсмены. 6. Спортивная ходьба как средство оздоровительной и лечебной физкультуры 7. История возникновения и развития баскетбола в мире 8. История развития баскетбола в России. 9. Использование баскетбола в системе оздоровительной тренировки. 10. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений. 11. Методика составления комплексов упражнений общей физической подготовки. 12. Характеристика спортивной гимнастики как вида спорта 13. История возникновения и развития волейбола в мире 14. История развития волейбола в России 15. Характеристика основных элементов игры в волейбол. Выполнение нормативов: 16. Проба Руфье, индекс 17. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) 18. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) **19.** Проба Ромберга (простая)		

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5.1 ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.

2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.

3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

5.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС "Юрайт" : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 24.01.2025). – Режим доступа: по подписке.

2. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 191 с. – (Университеты России). – ISBN 978-5-534-07190-0. – Текст : электронный // ЭБС "Юрайт" : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/438915 (дата обращения: 24.01.2025). – Режим доступа: по подписке.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2022. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-09867-7. – Текст : электронный // ЭБС "BOOK.RU" : [сайт]. – URL: https://book.ru/book/943895 (дата обращения: 14.02.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Зайцева, И.П. Физическая культура и спорт : учебник для среднего профессионального образования / И.П. Зайцева. – Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 427 с. – ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. – Текст : электронный // ЭБС "IPR SMART" : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/129198.html (дата обращения: 14.02.2024). – Режим доступа: по подписке.

5. Муллер, А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС "Юрайт" : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/511813 (дата обращения: 14.02.2024). – Режим доступа: по подписке.

6. Туревский, И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // ЭБС "Юрайт" : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/518200 (дата обращения: 14.02.2024). – Режим доступа: по подписке.

7. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В. Ягодин, З.В. Сенук. – Москва : Юрайт, 2023. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст : электронный

// ЭБС "Юрайт" : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/517710 (дата обращения: 14.02.2024). – Режим доступа: по подписке.

5.3 ИНТЕРНЕТ_РЕСУРСЫ

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:https://book.ru/book/943895 (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:https://book.ru/book/940094 (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru
5. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/
7. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html. – ЭБС «IPRbooks»

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их	распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения		
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:*** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную	владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей специальности применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы 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 специальности		

ПРИМЕРНЫЕ ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

7. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО РПД ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7.1. Область применения оценочных средств промежуточной аттестации

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации являются частью рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

7.2. Цели и задачи промежуточной аттестации

Целью промежуточной аттестации является установление соответствия уровня освоенности компетенций, обеспечивающих соответствующую квалификацию и уровень образования обучающихся, ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Промежуточная аттестация призвана способствовать систематизации и закреплению знаний и умений обучающегося по специальности при решении конкретных профессиональных задач, определить уровень подготовки выпускника к самостоятельной работе.

7.3. Формы проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются:

- зачет - по традиционной системе оценивания («зачтено», «не зачтено»).

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее соответственно — инвалиды, лица с ограниченными возможностями здоровья) промежуточная аттестация проводится с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности).

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующей дисциплине или практике не более двух раз.

Задания I уровня формируются в соответствии с общими и профессиональными компетенциями специальности СПО 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» в виде тестового задания.

Задания II уровня формируются в соответствии с видами профессиональной деятельности специальности СПО 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» в виде практико-ориентированных задач.

7.4. ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.4.1. Задание 1 уровня «Тестирование»

№ п/п	Задание	Коды общих компетенций и личностных результатов, проверяемых в результате выполнения задания
	Общепрофессиональная подготовка	
1	Выберите верный ответ: В каком году и в какой стране появился баскетбол? а) в 1891году в США в) в 1901 году в Италии б) в 1890 году в Канаде г) в 1932 году в Греции	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
2	Выберите верный ответ: Основателем современного баскетбола является: а) Ларри Берд в) Джеймс Нейсмит б) Мэджик Джонсон г) Майкл Джордан	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
3	Выберите верный ответ: Какая страна является родиной волейбола? а) Россия; б) Франция; в) США	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
4	Выберите верный ответ: Кто придумал волейбол как игру? а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
5	Ответьте на вопрос: Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как …….	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9

6	Ответьте на вопрос: В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют …	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
7	Ответьте на вопрос: Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ….	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
8	Ответьте на вопрос: Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как ….	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
9	Сопоставьте выдающихся спортсменов и виды спорта, в которых они выступают: 1. Илья Авербух а. Синхронное плавание 2. Светлана Ромашина б. Художественная гимнастика 3. Маргарита Мамун в. Фигурное катание 4. Игорь Акинфеев г. Футбол	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
10	Сопоставьте ЧСС и показатели интенсивности при нагрузке: 1. 180 ударов в минуту и выше а. средней интенсивности 2. 130-160 ударов в минуту б. низкой интенсивности 3. 165-180 ударов в минуту в. большой интенсивности 4. до 130 ударов в минуту г. высокой интенсивности	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
11	Сопоставьте размеры площадок в игровых видах спорта: 1. Бадминтон а. 28х15 метров 2. Баскетбол б.13,4х18 метров 3. Волейбол в. 40х20 метров 4. Флорбол г. 9х18 метров	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
12	Установите соответствие: Качества: 1.Выносливость 2.Сила 3.Скорость 4.Ловкость, координация 5.Гибкость Упражнения: а.Челночный бег б.Плавание без остановок от 25 м. до 100м в.Пружинящие приседания г.Подвижные игры д.Лазание по канату,шесту,поднимание гантелей.	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
13	Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите правильную последовательность:	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9

	а. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия; б. Начальное разучивание; в. Углубленное, детализированное разучивание;	
14	Установите правильную последовательность. Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры: а. Дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом; б. Вызвать скорую помощь; в. Положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему; г. Перенести пострадавшего в прохладное место; д. Снять с пострадавшего стесняющую одежду; е. Дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай;	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
15	Установите последовательность правильной техники обучения перемещениям баскетболиста: а. бег б. ходьба в. прыжки	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
16	Установите последовательность обучения подачи в волейболе: а. имитация б. рассказ в. показ г. обработка подачи д. имитация подачи в целом	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
17	Выберите верный ответ: Какая страна приняла первый чемпионат мира по футболу? а. Бразилия б. Уругвай в. Италия	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
18	Выберите верный ответ: В каком году футбол был включен, в программу олимпийских игр? а. 1900 г б. 1952 г в. 1980 г	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9
19	Выберите верный ответ: Как называется расстояние по фронту между занимающимися? а. фланг б. шеренга в. интервал г. строй	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9

20	Выберите верный ответ: Как называется положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении? а. стойка на коленях б. присед в. сед г. упор присев	ОК 08 ЛР 1, ЛР 9

7.4.2. Задание II уровня «Решение практико-ориентированных профессиональных задач»

Примерные практические задания для проведения промежуточной аттестации

Раздел. Легкая атлетика

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Норматив физической подготовленности (оценка)					
			юноши			девушки		
			5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)	5 (отлично)	4 (хорошо)	4 (удовлет)
1	Бег 30 м, с	16	4,4	4,8	5,2	4,8	5,3	6,1
		17	4,3	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Бег 100 м, с	16	14,2	14,7	15,5	16,4	17,2	18,2
		17	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
3	Челночный бег 3х10 м, с	16	7,3	7,7	8,2	8,4	9,0	9,7
		17	7,2	7,6	8,1	8,4	9,0	9,6
4	Прыжок в длину с/м, см	16	230	210	180	210	190	160
		17	240	220	190	210	190	160
5	Бег 1000 м, мин., с	16	3.35	4.00	4.30	---	---	---
		17	3.30	3.50	4.20	---	---	---
6	Бег 500 м, мин., с	16	---	---	---	2.05	2.20	2.35
		17	---	---	---	2.00	2.15	2.30

Раздел. Спортивные игры. Волейбол

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Норматив физической подготовленности (оценка)					
			юноши			девушки		
			5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)
1	Передача мяча над собой сверху в круге (Ø3 м), кол-во правильных передач до потери мяча или выхода из круга.	16	8	6	4	8	6	4
		17	8	6	4	8	6	4
2	Передача мяча над собой снизу в круге (Ø3 м), кол-во правильных передач до потери мяча или выхода из круга.	16	8	6	4	8	6	4
		17	8	6	4	8	6	4
3	Передачи мяча двумя руками сверху в парах, кол-во передач	16	15	12	10	15	12	10
		17	15	12	10	15	12	10
4	Передачи мяча двумя руками снизу в парах, кол-во передач	16	12	10	8	12	10	8
		17	12	10	8	12	10	8
5	Подача мяча, кол-во подач из 6 попыток	16	4	3	2	3	2	1
		17	4	3	2	3	2	1

Раздел. Гимнастика

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Норматив физической подготовленности (оценка)					
			юноши			девушки		
			5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)
1		16	11	8	5	---	---	---

	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	17	12	8	5	---	---	---
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	16	---	---	---	15	11	8
		17	---	---	---	16	12	8
3	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	15	9	5	20	12	7
		17	15	9	5	20	12	7
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с, кол-во раз	16	25	23	20	22	19	16
		17	25	23	20	22	19	17

Раздел. Спортивные игры. Баскетбол

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Норматив физической подготовленности (оценка)					
			юноши			девушки		
			5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	16	9	8	6	8	7	5
		17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	16	5	4	3	5	4	2
		17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	16	5	4	3	5	4	2
		17	5	4	3	5	4	2
4		16	7,0	8,0	10,0	8,0	9,0	11,0

	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	17	7,0	8,0	10,0	8,0	9,0	11,0

7.4.3. Ответы задания 1 уровня «Тестирование»:

№ п/п	Задание	Верный вариант ответа
1	Выберите верный ответ: В каком году и в какой стране появился баскетбол? а) в 1891году в США в) в 1901 году в Италии б) в 1890 году в Канаде г) в 1932 году в Греции	а
2	Выберите верный ответ: Основателем современного баскетбола является: а) Ларри Берд в) Джеймс Нейсмит б) Мэджик Джонсон г) Майкл Джордан	в
3	Выберите верный ответ: Какая страна является родиной волейбола? а) Россия; б) Франция; в) США	в
4	Выберите верный ответ: Кто придумал волейбол как игру? а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.	в
5	Ответьте на вопрос: Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как …….	силовая выноси-вость
6	Ответьте на вопрос: В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют …….	либеро

7	Ответьте на вопрос: Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ……	специали-зация
8	Ответьте на вопрос: Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как …….	разрыв
9	Сопоставьте выдающихся спортсменов и виды спорта, в которых они выступают: 1. Илья Авербух а. Синхронное плавание 2. Светлана Ромашина б. Художественная гимнастика 3. Маргарита Мамун в. Фигурное катание 4. Игорь Акинфеев г. Футбол	1 – в 2 – а 3 – б 4 - г
10	Сопоставьте ЧСС и показатели интенсивности при нагрузке: 1. 180 ударов в минуту и выше а. средней интенсивности 2. 130-160 ударов в минуту б. низкой интенсивности 3. 165-180 ударов в минуту в. большой интенсивности 4. до 130 ударов в минуту г. высокой интенсивности	1 – г 2 – а 3 – в 4 - б
11	Сопоставьте размеры площадок в игровых видах спорта: 1. Бадминтон а. 28х15 метров 2. Баскетбол б.13,4х18 метров 3. Волейбол в. 40х20 метров 4. Флорбол г. 9х18 метров	1 – б 2 – а 3 – г 4 – в
12	Установите соответствие: Качества: 1.Выносливость 2.Сила 3.Скорость 4.Ловкость, координация 5.Гибкость Упражнения: а.Челночный бег б.Плавание без остановок от 25 м. до 100м в.Пружинящие приседания г.Подвижные игры д.Лазание по канату,шесту,поднимание гантелей.	1 – б 2 – д 3 – г 4 – а 5 – в
13	Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите правильную последовательность: а. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия; б. Начальное разучивание; в. Углубленное, детализированное разучивание;	б, в, а
14	Установите правильную последовательность. Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры: а. Дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;	г, а, в, д, е, б

	б. Вызвать скорую помощь; в. Положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему; г. Перенести пострадавшего в прохладное место; д. Снять с пострадавшего стесняющую одежду; е. Дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай;	
15	Установите последовательность правильной техники обучения перемещениям баскетболиста: а. бег б. ходьба в. прыжки	б, в, а
16	Установите последовательность обучения подачи в волейболе: а. имитация б. рассказ в. показ г. обработка подачи д. имитация подачи в целом	б, в, а, д, г
17	Выберите верный ответ: Какая страна приняла первый чемпионат мира по футболу? а. Бразилия б. Уругвай в. Италия	б
18	Выберите верный ответ: В каком году футбол был включен, в программу олимпийских игр? а. 1900 г б. 1952 г в. 1980 г	а
19	Выберите верный ответ: Как называется расстояние по фронту между занимающимися? а. фланг б. шеренга в. интервал г. строй	в
20	Выберите верный ответ: Как называется положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении? а. стойка на коленях в. сед б. присед г. упор присев	б

7.4.4. Ответы задания II уровня «Решение практико-ориентированных профессиональных задач»

Ответы задания II уровня выполняются в виде контрольных упражнений на оценку.