

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.О.06 Физическая культура

(код и наименование дисциплины по учебному плану специальности)

Для специальности:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Входит в состав цикла: ОЦ

Входит в состав части учебного плана

обязательная

(обязательная (базовая), вариативная)

Форма обучения: очная, заочная

Статус	Должность	И.О. Фамилия	Подпись
Разработчик	<i>Преподаватель</i>	<i>А.И. Толяков</i>	<i>[Подпись]</i>
Одобрена на заседании кафедры ЦФ «22» 02.2022 г. протокол № 6	Зав. кафедрой ЦФ	Ю.Г. Швецов	<i>[Подпись]</i>
Согласовал	Руководитель ППСЗ	Ю.Г. Швецов	<i>[Подпись]</i>
	Директор УТК	О.Л. Бякина	

Барнаул

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	3
1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	8
3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.....	8
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
ПРИЛОЖЕНИЕ А (обязательное) Фонд оценочных средств по дисциплине.....	12
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Методические рекомендации и указания .....	23

# 1 Паспорт рабочей программы дисциплины Физическая культура

**1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** базовая часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

**1.2 Цель планируемые результаты освоения учебной дисциплины:** цель учебной дисциплины – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности

Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

<b>В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:</b>	
<b>знать</b>	<b>уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- основы истории развития физической культуры;</li><li>- педагогические, физиологические, и психологические основы обучения двигательных действий;</li><li>- биодинамические особенности и содержание физических упражнений;</li><li>- как правильно использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;</li><li>- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств;</li><li>- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта;</li><li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li><li>- контролировать и регулировать функциональное состояние;</li><li>- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.</li></ul>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Общий объем учебной нагрузки</b>	<b>110</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>110</b>
в том числе:	
лекционные занятия	16
практические занятия	94
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>
в том числе:	-
<i>Подготовка к практическим занятиям, в том числе работа с материалами лекций</i>	-
<i>Подготовка докладов (публичных выступлений) и /или рефератов</i>	-
<i>Подготовка к зачету</i>	-
Промежуточная аттестация	<b>зачет</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения*
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		
Тема	Содержание учебного материала		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Способность поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.	2	репродуктивный
Лит-ра [1-3, интернет-ресурсы]			
	<b>Практическое занятие</b> 1.Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3.Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. 4.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессии будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5.Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих	16	продуктивный

	<p>упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).</p> <p>6.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p> <p>7. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>8.Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</p> <p>9.Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p>		
<b>Раздел 2</b>	<b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		
Тема	Содержание учебного материала		
Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	2	репродуктивный
[1-3, интернет-ресурсы]	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостоятельной страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких.</p> <p>3. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p> <p>4. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на</p>	16	продуктивный

	перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.		
Тема	Содержание учебного материала		
Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.  [1-3, интернет-ресурсы]	Способность оценивать образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.	2	репродуктивный
	<b>Практическое занятие</b> <i>Ходьба:</i> обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полу приседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, с крестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная. <i>Бег:</i> обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега. <i>Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах.</i> Кроссовая или лыжная подготовка проводятся с учетом климатических и географических условий региона. <i>Кросс:</i> особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. <i>Лыжная подготовка:</i> выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями. <i>Оздоровительное плавание.</i> Определение плавательной подготовленности: способы пере-	16	продуктивный

	<p>движения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные, составные. Изучение и совершенствование спортивных способов плавания — кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием.</p> <p><i>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</i> Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, махи ногами, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к практическому занятию</p>	1	продуктивный
Тема	Содержание учебного материала		
Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.</p>	2	репродуктивный
[1-3, интернет-ресурсы]	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.</li> <li>2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.</li> <li>3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.</li> <li>4. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности</li> </ol>	16	продуктивный

	двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.		
<b>Раздел 3</b>	<b>Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		
Тема	Содержание учебного материала		
Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.	2	репродуктивный
[1,2, Интернет-ресурсы]	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся).</p> <p><i>Плавание: Упражнения на суше.</i> Обучение упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости. <i>Упражнения в воде.</i> Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки). Обучение технике старта и поворота. Проведение обучающимися разминки.</p> <p>2. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и обучающихся).</p> <p><i>Дартс.</i> Техника броска в дартсе. Отработка отдельных элементов: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков».</p> <p>3. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.</p> <p>Контроль овладения умениями и навыками: вариативная часть - составление и демонстрация комплексов упражнений для самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастикой, проведение разминки по одному из базовых видов спорта, участие в соревнованиях по виду спорта, тесты на проверку специальной подготовки.</p>	8	продуктивный
Тема	Содержание учебного материала		
Профессионально-	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подго-	2	репродуктивный

<p>прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>[1-3, интернет-ресурсы]</p>	<p>товки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.</p>		
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>4. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.</p>	8	продуктивный
<p>Тема</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее</p>	2	репродуктивный

[1-3, интернет-ресурсы]	профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.		
	<p><b>Практическое занятие</b>          Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.          Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе.          Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашный бой, дзю-до. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.</p>	6	продуктивный
Тема Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков [1-3, интернет-ресурсы]	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов .</p> <p><i>Спортивно-оздоровительный туризм.</i> Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p>	2	репродуктивный
		8	продуктивный

	<p>1.Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся).  <i>Плавание: Упражнения на суше.</i> Обучение упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости. <i>Упражнения в воде.</i> Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки). Обучение технике старта и поворота. Проведение обучающимися разминки.</p> <p>2. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и обучающихся).  <i>Дартс.</i> Техника броска в дартсе. Отработка отдельных элементов: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков».</p> <p>3. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.  Контроль овладения умениями и навыками: вариативная часть - составление и демонстрация комплексов упражнений для самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастикой, проведение разминки по одному из базовых видов спорта, участие в соревнованиях по виду спорта, тесты на проверку специальной подготовки.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Подготовка публичного выступления (доклада) по профессиональной тематике.</p>	1	продуктивный
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> по подготовке к зачету по дисциплине		-	
Промежуточная аттестация		Зачет	
Всего:		110	

\*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:  
ознакомительный - узнавание ранее изученных объектов, свойств;  
репродуктивный - выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством;  
продуктивный - планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия следующих объектов:

- **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий с вспомогательными помещениями**

Основное оборудование: открытые спортивные площадки (волейбольная, баскетбольная, мини-футбольная); полоса препятствий с элементами (одиночный "окоп", разрушенная лестница, лабиринт, разрушенный мост).

- **Плавательный бассейн «Олимпийский»**

Основное оборудование: цельнометаллическая чаша 25x16 метров (400 кв.м) 6 отдельных дорожек, 6 стартовых стоек.

- **Спортивный манеж**

Основное оборудование: беговые дорожки (100м., 60м., дорожки по кругу 200м.); гимнастические снаряды (брусья, перекладина, гимнастические лавочки); сектор для прыжков; площадка для игры в мини-футбол и гандбол; волейбольная площадка; баскетбольная площадка; зал для занятий борьбой; зал для занятия тяжелой атлетикой (штанга, гири, гантели, помост).

- **Спортивный зал**

Основные элементы: спортивные площадки (волейбольная, баскетбольная); сектор со спортивными снарядами (перекладина, тренажёры).

- **Лыжная база**

Основное оборудование: открытая площадка для игры в мини-футбол (в зимнее время заливается каток); волейбольная площадка, спортивный инвентарь (лыжи, коньки, мячи волейбольные, мячи футбольные); гимнастические снаряды (перекладина, брусья); громкоговорящая связь; снегоход «Буря» для обслуживания лыжной трассы.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература

1. Лях В.И. **Физическая культура**. 10-11 классы. Линия УМК: Физическая культура. (Базовый) - М.: Просвещение, 2021.

##### Дополнительная литература

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 13.11.2020). – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.

4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

#### **Интернет-ресурсы**

Window.edu.ru Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам".

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контрольная оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также при выполнении студентами индивидуальных заданий, сдаче зачета.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>

<p><b>Знать:</b></p> <p>способы и методы использования физической подготовки при решении задач профессиональной деятельности;</p> <p>формат оформления результатов поиска информации;</p> <p>информацию для совершенствования теоретической физической подготовленности, требования к организаторской и судейской деятельности в избранном виде спорта;</p> <p>основы деятельности коллектива;</p> <p>правила оформления документов;</p> <p>сущность общечеловеческих ценностей в разрезе отношения к здоровью человека;</p> <p>способы и средства сохранности здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций</p> <p>естественнонаучные основы физической культуры и спорта;</p> <p>теорию и методiku избранного вида спорта;</p> <p>способы и средства обеспечения здорового и безопасного образа жизни, значение физической культуры в жизнедеятельности человека;</p> <p>порядок использования современного программного обеспечения;</p> <p>лексический минимум, относящийся к описанию спорта, физической культуры и здорового образа жизни;</p>	<p><i>Защита реферата, зачеты</i></p>
<p><b>Уметь:</b></p> <p>использовать физическую подготовленность для решения задач профессиональной деятельности;</p> <p>определять задачи для поиска информации;</p> <p>определять необходимые источники информации;</p> <p>структурировать получаемую информацию;</p> <p>совершенствовать теоретическую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность, техническую подготовленность, психологическую подготовленность, тактическую подготовленность, интегральную спортивную подготовленность, организаторскую и судейскую подготовленность в избранном виде спорта;</p>	<p><i>Защита реферата, зачеты</i></p>
<p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы на государственном языке;</p> <p>соблюдать основы здорового образа жизни;</p> <p>применять способы и средства сохранности здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций:</p> <p>пользоваться методиками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>самостоятельно выстраивать и реализовывать перспективные линии физического саморазвития и самосовершенствования;</p> <p>применять способы и средства сохранности здоровья.</p> <p>использовать современное программное обеспечение</p>	



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственных технический университет им. И. И. Ползунова»

Университетский технологический колледж

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Физическая культура**

Для специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Уровень подготовки: специалист среднего звена

Форма обучения: очная

Барнаул 2022

ПАСПОРТ  
 ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
 «Физическая культура»

Контролируемые разделы дисциплины	Способ оценивания	Оценочное средство
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>	<i>Защита реферата Зачеты</i>	Темы рефератов Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>	<i>Защита реферата Зачеты</i>	Темы рефератов Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов
<b>Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<i>Защита реферата Зачеты</i>	Темы рефератов Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов

# 1 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

## Темы рефератов для контроля текущей успеваемости

1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в вузе.
2. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
3. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.
4. Основы методики самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ в избранном виде физической активности.
5. Основные формы самостоятельных занятий студентов – методика и организация занятий по виду спорта и другим видам физической активности.
6. Средства физической культуры и комплексы физических упражнений как восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
7. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах.
8. ЛФК при остеохондрозе
9. Реабилитация и ЛФК после перелома верхних конечностей.
10. ЛФК после перелома нижних конечностей.
11. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм.
12. Организация самостоятельных занятий с элементами единоборства.
13. Организация занятий с использованием приспособлений и простейших тренажеров в индивидуальных программах физической подготовки.
14. Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии.
15. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой по индивидуальной программе.
16. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта.
17. Подбор индивидуальных комплексов для исправления недостатков фигуры.
18. Освоение базовых вариантов утренних самостоятельных занятий (гигиенический и тренировочный варианты).
19. Организационно – методические основы проведения самостоятельных занятий студентов, имеющих разный уровень физической подготовленности.
20. Методика воспитания ловкости.
21. Методика воспитания общей выносливости.
22. Методика воспитания скорости.
23. Методика воспитания силы.
24. Методика воспитания гибкости.
25. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни.
26. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках. Контроль над весом тела.
27. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик занятий физическими упражнениями.
28. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.
29. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корректирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
30. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.

### Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

#### Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 75 – 100 баллов – «отлично»;
- 50 – 74 баллов – «хорошо»;
- 25 – 49 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 25 балла – «неудовлетворительно».

## 2 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**Контрольные нормативы и критерии оценки для промежуточной аттестации студентов (мужчины). Проверяемые компетенции: ОК08**

Баллы 100-балльной шкалы	Прыжок в длину с места	Кросс 3000м	Бег 100м (сек)	Подтягивания	Отжимания (брусья)	Перевороты в упор (перекл)	Количество пропущенных занятий (б/у/пр)
100	260	11:40	12,8	18	18	10	0
99	259	11:43	12,9	17	17	9	0
97	257	1:47	13,0	17	17	9	1
95	255	11:50	13,0	16	16	9	1
93	253	11:52	13,1	16	16	8	1
91	252	11:55	13,1	15	15	8	2
89	251	11:57	13,2	15	15	8	2
87	250	12:00	13,2	15	15	8	2
85	249	12:02	13,3	14	14	7	3
83	248	12:05	13,3	14	14	7	3

81	247	12:07	13,4	14	14	7	3
79	246	12:10	13,4	14	14	7	4
77	245	12:12	13,5	13	13	6	4
75	244	12:15	13,5	13	13	6	4
73	243	12:17	13,6	13	13	6	5
71	243	12:20	13,6	13	13	6	5
69	242	12:22,5	13,7	13	13	6	5
67	242	12:25	13,7	12	12	5	6
65	241	12:27	13,7	12	12	5	6
64	241	12:30	13,8	12	12	5	6
63	240	12:32	13,8	12	12	5	7
62	240	12:35	13,8	12	12	5	7
60	239	12:38	13,9	11	11	4	7
57	238	12:42	13,9	11	11	4	8
54	237	12:45	13,9	11	11	4	8
51	236	12:49	13,9	10	10	4	8
49	235	12:52	13,9	10	10	4	9
46	234	12:56	14,0	10	10	3	9
43	233	12:59	14,0	9	9	3	9
42	232	12:03	14,0	9	9	3	10
39	231	12:06	14,0	9	9	3	10
37	230	13:10	14,0	9	9	3	10
35	229	13:14	14,1	8	8	2	11
33	228	13:18	14,1	8	8	2	11
31	227	13:22	14,1	8	8	2	11
30	226	13:26	14,2	8	8	2	12
28	225	13:30	14,2	8	8	2	12
26	225	13:34	14,2	7	7	2	12
24	224	13:38	14,3	7	7	2	13
22	224	13:42	14,3	7	7	2	13
20	223	13:46	14,3	7	7	2	13
18	223	13:50	14,3	7	7	2	14
17	222	13:51	14,4	5	6	1	14
16	221	13:52	14,4	5	6	1	14
15	220	13:53	14,5	5	6	1	15
14	219	13:54	14,5	5	6	1	15
12	218	13:55	14,5	5	5	1	15
10	217	13:56	14,6	5	5	1	16
8	216	13:58	14,6	5	5	1	16
6	215	14:00	14,6	5	5	1	16
5	214	14:02	14,7	4	4	0	16
4	213	14:04	14,8	3	3	0	17
3	212	14:06	14,9	2	2	0	17
2	211	14:08	15,0	0	0	0	17
1	210	14:10	15,1	0	0	0	17

**Контрольные нормативы и критерии оценки для промежуточной аттестации студентов (женщины). Проверяемые компетенции: ОК08**

Баллы 100-балльной шкалы	100м	Кросс 2000м	Подтягивания. Брусья, h=90см	Пресс (кол-во)	«Спина» - (лёжа на животе: прогибания)	Прыжок в длину с места (см)	Приседы на правой -левой
100	15,4	9:40	26	70	70	200	16/16
99	15,5	9:44	25	69	69	199	15/15
98	15,5	9:48	24	68	68	198	15/15
97	15,5	9:52	23	67	67	197	14/14
95	15,6	9:56	22	65	65	195	14/14
93	15,6	10:00	21	63	63	193	13/13
91	15,6	10:05	21	62	62	192	13/13
89	15,7	10:10	20	61	61	191	12/12
<b>87</b>	<b>15,7</b>	<b>10:15</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>190</b>	<b>12/12</b>
84	15,8	10	19	59	59	189	11/11
81	15,8	10	19	58	58	188	11/11
79	15,8	10	19	57	57	187	11/11

77	15,8	10	18	56	56	186	11/11
75	15,9	10	18	55	55	185	11/11
71	15,9	10	17	54	54	184	10/10
69	15,9	10	17	53	53	183	10/10
67	15,9	10	17	52	52	182	10/10
65	16,0	10	17	51	51	181	10/10
64	16,0	10	16	50	51	181	10/10
63	16,0	10	16	50	50	180	10/10
<b>62</b>	<b>16,0</b>	<b>10:50</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>180</b>	<b>10/10</b>
60	16,1	10:	15	49	49	179	9/9
58	16,2	10:	15	48	48	178	9/9
56	16,3	10:	14	47	47	176	9/9
54	16,4	10:	14	46	46	175	9/9
52	16,5	11:	13	45	45	174	9/9
49	16,6	11:	13	44	44	173	9/9
46	16,7	11:	12	43	43	172	8/8
43	16,8	11:	12	42	42	171	8/8
40	16,9	11:	11	41	41	170	8/8
<b>37</b>	<b>17,0</b>	<b>11:15</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>168</b>	<b>8/8</b>
36	17,1	11:18	9	39	39	167	7/7
34	17,2	11:21	9	38	38	167	7/7
32	17,2	11:23	9	37	37		7/7
30	17,3	11:26	8	36	36	166	7/7
28	17,4	11:30	8	35	35	165	7/7
26	17,5	11:34	8	34	34	164	6/6
24	17,6	11:38	7	33	33	163	6/6
22	17,7	11:42	7	32	32	162	6/6
20	17,8	11:46	6	31	31	161	6/6
<b>18</b>	<b>17,9</b>	<b>11:50</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>160</b>	<b>6/6</b>
17	18,0	11:54	5	29	29	159	5/5
16	18,1	11:57	5	28	28	158	5/5
15	18,2	12:00	5	27	27	157	5/5
14	18,3	12:03	5	26	26	156	5/5
12	18,4	12:06	4	25	25	155	4/4
10	18,5	12:09	4	24	24	154	4/4
8	18,6	12:12	4	22	22	152	4/4
<b>6</b>	<b>18,7</b>	<b>12:15</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>150</b>	<b>4/4</b>
5	18,8	12:20	3	16	16	148	3/3
4	18,9	12:25	2	12	12	146	2/2
3	19,0	12:30	2	8	8	144	2/2
2	19,1	12:35	1	4	4	142	1/1
1	19,2	12:40	1	1	1	140	1/1

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА.

**Целью реферата** является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

**Тема реферата** выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

**Содержание** реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и **приводится «история вопроса»**. Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструментарий для корректного раскрытия темы.

### **Структура реферата:**

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, под вопроса (пункта);
- 3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение (подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна быть обоснованна, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

*Объем реферата* от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль).

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

**Защита** реферата в форме устного доклада.