

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)  
Колледж технологий и управления

Регистрационный  
№24-1/4

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Дисциплина СГ.04 Физическая культура**

**Специальность 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

**Квалификация Бухгалтер**

**Уровень ППССЗ базовая**

**Срок освоения ППССЗ 2 г 10 мес**

**Форма обучения заочная**

**Общая трудоемкость 144 ч**

Якутск 2025

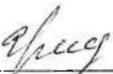
Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № 437 от 24.06.2024г.

- Учебным планом специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ №38 от 27.03.2025 г.

Разработчик(и) РПД Прокопьева Елена Петровна – преподаватель

Председатель ЦК ГиЕД

  
подпись

/Васильева Е.К./

фамилия, имя, отчество

Протокол заседания ЦК ГиЕД №10 от 04 апреля 2025г.

Директор КТиУ

  
подпись

/Яковлева Н.М./

фамилия, имя, отчество

10 апреля 2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	...
2	Структура и содержание учебной дисциплины	...
3	Условия реализации учебной дисциплины	...
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	...

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ 04. Физическая культура

### 1.1. Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышение квалификации или переподготовка) при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы.

#### *Освоение дисциплины способствует формированию компетенций:*

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

**Цель дисциплины** - подготовка путем формирования у студентов навыков физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- формирование основных понятий мотивационно – ценностного отношения к физической культуре;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности.

#### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

У 1. - использовать физкультурнооздоровительную 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

#### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

З 1.- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

3 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

3 3. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

***1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:***

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 6 часов;
- самостоятельной работы обучающихся – 138 часов.

.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающихся	138
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	В том числе часы по практической подготовке (указать кол-во часов)	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b>				
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Лекция №1 Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма.</p> <p>Самостоятельная работа №1 Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p>	2		1
<b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Практическое занятие №1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля</p>	2	2	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Практические основы формирования физической</b>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Самостоятельная работа №2. Биомеханические основы техники</p>	6		2

<b>культуры личности. Легкая атлетика</b>	бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения			
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №3. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	6		2
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники длительного бега</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15 -20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6		2
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №5. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4		2
<b>Тема 2.5. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №6. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4		2
<b>Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №7. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4		2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №8 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4		2
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №9 Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4		2
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №10. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4		2

<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Самостоятельная работа №11 Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4		2
	Самостоятельная работа №12 Обучение по остановки мяча (остановка мяча опорной ногой; остановка подошвой катящегося мяча; остановка подошвой опускающегося мяча; остановка мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подъемом, бедром, внешней стороны стопы, грудью, головой).	4		2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Баскетбол.</b>			
<b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Самостоятельная работа №13 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4		2
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Самостоятельная работа №14 Выполнение упражнений для развития скоростно - силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4		2
<b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Самостоятельная работа №15 Техника передачи мяча	4		2
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Самостоятельная работа №16 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4		2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика.</b>			
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Самостоятельная работа №17 Отработка строевых приёмов	2		2
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Самостоятельная работа №18 Отработка техники акробатических упражнений	2		2
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			

<b>(юноши). Гиревой спорт</b>	Самостоятельная работа №19 Брусья: висы, упоры, махи, подвоящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гилями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2		2
<b>Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<i>Содержание учебного материала</i>  Самостоятельная работа №20 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2		2
<b>Раздел 6.</b>	<b>Бадминтон</b>			
<b>Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<i>Содержание учебного материала</i>  Самостоятельная работа №21 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		2
<b>Тема 6.2. Подачи</b>	<i>Содержание учебного материала</i>  Самостоятельная работа №22 Отработка подач	2		2
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<i>Содержание учебного материала</i>  Самостоятельная работа №23 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	4		2
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<i>Содержание учебного материала</i>  Самостоятельная работа №24 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4		2
<b>Раздел 7.</b>	<b>Национальные виды спорта (НВС)</b>			
<b>Тема 7.1. Борьба хапсагай</b>	<i>Содержание учебного материала</i>  Самостоятельная работа №25 Ознакомление с приемами. ОФП	4		2
<b>Тема 7.2. Обучение и</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			

<b>совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мюсяя», «мунэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»;</b>	Самостоятельная работа №26 Национальные физические упражнения. ОФП	4		2
<b>Тема 7.3. Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпсии».</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №27 Национальные физические упражнения. ОФП	4		2
<b>Тема 7.4. Якутские прыжки</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №28 Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылыы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга – одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах – одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами	4		2
<b>Раздел 8.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 8.1. Легкая атлетика.</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №29 Обучение и совершенствование технике бега	2		2
<b>Тема 8.2. Бег на короткие дистанции</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №30 Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	2		2
<b>Тема 8.3. Бег на длинные дистанции</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №31 Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	2		2
<b>Тема 8.4. Прыжки в длину</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			

	Самостоятельная работа №32 Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы».	2		2
<b>Раздел 9.</b>	<b>Футбол.</b>			
<b>Тема 9.1. Тактика игроков средней и передней линии</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №33 Обучение и совершенствование (игроки средней линии – содержание, организация и конструировании атак, действия во время игры без мяча и с мячом). Обучение и совершенствование игроков передней линии (выбор позиции, освобождение от опеки, ведение мяча, остановка мяча прицельные удары по воротам, 11 –метровый удар, финты ).	2		2
<b>Тема 9.2. Индивидуальные тактические действия</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №34 Обучение и совершенствование тактики нападения и индивидуальные тактические действия ( умения освободиться от опеки защитников, уметь создать выгодное условия для партнеров последующей передачи мяча или удара по воротам	2		2
<b>Тема 9.3. Групповые действия в защите</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №35 Обучение и совершенствование ГДЗ (страховка, противодействие против комбинации «стенка», «скрещивание» ).	2		2
<b>Тема 9.4. Командная тактика защиты</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №36 Обучение и совершенствование КТЗ (персональная , зонная и смешанная защита).	2		2
<b>Раздел 10.</b>	<b>Волейбол.</b>			
<b>Тема 10.1. Техника игры волейбола</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №37 Техника игры обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2		2

<b>Тема 10.2. Техника подачи мяча</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №38 Обучение и совершенствование( нижняя прямая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; верхняя боковая подача; верхняя прямая с вращением; верхняя боковая с вращением; нижняя прямая с вращением; нижняя боковая с вращением).	4		2
<b>Тема 10.3. Техника передачи мяча и нападающих ударов</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №39 Обучение и совершенствование (Верхняя передача двумя руками с растопыренными пальцами; верхняя передача одной рукой; нижняя передача одной рукой; передача головой; передача ногой).	2		2
<b>Тема 10.4.</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>			
<b>Раздел 11.</b>	<b>Баскетбол.</b>			
<b>Тема 11.1. Техника игры в баскетбол</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №40 обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2		2
<b>Тема 11.2. Техника перемещений</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №41 Обучение технике перемещений (и.п.; рывок, ускорение, приставные шаги; прыжки толчком двумя ногами; прыжки толчком одной ногой с разбега; остановка двумя шагами; остановка прыжком ).	2		2
<b>Тема 11.3. Техника нападения</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №42 Обучение технике ловля (ловля двумя руками, одной рукой; передачи двумя руками сверху, передача одной рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача одной рукой снизу; передача одной рукой над головой; ведение мяча одной рукой; бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок в прыжке, бросок в движение).	4		2
<b>Тема 11.4. Техника овладения</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			

<b>мячом</b>	Самостоятельная работа №43 Обучение и совершенствование (перехват передачи, перехват при ведения мяча; вырывание рывком на себя, вырывание толчком на противнике вперед – вниз; взятие отскока мяча ).	4		2
<b>Раздел 12.</b>	<b>Настольный теннис</b>			
<b>Тема 12.1. Техника игры в настольный теннис</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №44 обучение и совершенствования. Техника накатов Обучение и совершенствование наката слева и справа.	2		2
<b>Тема 12.2. Техника игры в настольный теннис</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №45 Обучение и совершенствование, и.п.-исходное положение, способы держания ракетки, перемещение- выпадами, шагами, прыжками, бросками. Подача «Челнок» Обучение и совершенствование техники «Челнок».	2		2
<b>Тема 12.3. Техника ударов по мячу</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №46 Обучение и совершенствование техники ударов (удар толчком, удар подставкой). Подача «Маятник» Обучение и совершенствование техники «Маятник».	2		2
<b>Тема 12.4. Техника подачи мяча</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №47 Обучение и совершенствование техники прямой подачи и под некоторым углом Подача «Веер». Обучение и совершенствование техники «Веер».	2		2
<b>Раздел 13.</b>	<b>Национальные виды спорта (НВС)</b>			
<b>Тема 13.1. Национальные физические упражнения</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №48 Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: в полуприседе «choхchoхой»; подскоки, в упоре лежа «кырнаастыр»; перетягивание хватом в «замок», «кулуустэний»;	2		2
<b>Тема 13.2. Национальные</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			

<b>физические упражнения.</b>	Самостоятельная работа №49 Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мюся», «муңэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»;	2		2
<b>Тема 13.3. Национальные физические упражнения.</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №50 Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпсии». Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга –одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах –одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами.	2		2
<b>Раздел 14.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 14.1. Легкая атлетика.</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №51 Обучение и совершенствование техники бега	2		2
<b>Тема 14.2. Бег на короткие дистанции</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №52 Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	2		2
<b>Тема 14.3. Бег на длинные дистанции</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №53 Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	2		2
<b>Тема 14.4. Прыжки в длину</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Самостоятельная работа №54 Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы»	4		2
<b>Раздел 15.</b>	<b>Футбол.</b>			
<b>Тема 15.1. Техника игры футбол</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			

	Самостоятельная работа №55 Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	2		2
<b>Тема 15.2. Техника игры с мячом</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Самостоятельная работа №56 Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	2		2
<b>Тема 15.3. Удары по мячу</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Самостоятельная работа №57 Обучение удары по мячу (удары по мячу носком, серединой, внутренней и внешней стороны стопы, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущему мячу).	2		2
<b>Тема 15.4. Остановка мяча</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Самостоятельная работа №58 Обучение по остановки мяча (остановка мяча опорной ногой; остановка подошвой катящегося мяча; остановка подошвой опускающегося мяча; остановка мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подъемом, бедром, внешней стороны стопы, грудью, головой).	4		2
<b>Контрольные нормативы зачёт</b>	<b>Практическое занятие №59</b> Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. Дифференцированный зачёт.	2	2	3
<b>ВСЕГО:</b>		<b>144</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	СГ.04 Физическая культура	<b>6.109 Спортивный зал</b> Зал игровой (18м*36м), зал борцовский (12м*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м*12м), беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу).	<b>Инвентарь:</b> форма баскетбольная (2 шт); ворота футбольные (2 шт); мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт); штанга (3 шт); гантели (2,5 кг – 15кг ) (10 шт); гири (16 кг – 24 кг) (3 шт); мячи медицинские (10 шт); обруч гимнастический (10 шт); скакалка (10 шт); стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт); шкаф для документов (2 шт); шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт); стол для настольного тенниса (2 шт); конь гимнастический (1шт); перекладина гимнастическая передвижная (1 шт); станок тренажерный для жима лежа (3 шт). <b>Оборудование:</b> 1.Компьютер PCIRUCOPP 320*4 5500/4 GB; 2.Монитор Philips 200 V4L; 3.Принтер лазерный ML-1615. <b>Место для стрельбы</b> винтовка; мишень; шкаф для оружия.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Основная литература			
1	Аллянов Ю.Н Письменский И.А	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования	Юрайт 2024 г.
Дополнительная литература			
1	Эммерт М.С. Фадина, О.О.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий	Юрайт 2024 г.

	Шевелева, И.Н Мельникова.О.А.	спортсменов: учебное пособие для среднего профессионального образования	
--	----------------------------------	---	--

### **3.3. Условия реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

#### **3.3.1. Образовательные технологии.**

С целью оказания помощи в обучении студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ применяются образовательные технологии с использованием универсальных, специальных информационных и коммуникационных средств.

Для основных видов учебной работы применяются:

Контактная работа:

- лекции – проблемная лекция, лекция-дискуссия, лекция-диалог, лекция-консультация, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей Интернета;
- практические (семинарские) занятия - практические задания;
- групповые консультации – опрос, работа с лекционным и дополнительным материалом;
- индивидуальная работа с преподавателем - индивидуальная консультация, работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, дистанционные технологии.

Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере).

В качестве самостоятельной подготовки в обучении используется - система дистанционного обучения Moodle.

Самостоятельная работа:

- работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты;
- творческие самостоятельные работы;
- дистанционные технологии.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

#### **3.3.2. Специальное материально-техническое и учебно-методическое обеспечение.**

При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование - «Moodle», ориентированная на организацию дистанционных курсов, а также на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися посредством интерактивных обучающих элементов курса.

*Для обучающихся лиц с нарушением зрения предоставляются:*

- видеоувеличитель-микрокуляр для просмотра Levenhuk Wise 8x25;
- электронный ручной видеоувеличитель видео оптик “wu-tv”;
- возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- версия сайта академии <http://www.agatu.ru/> для слабовидящих.

*Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются:*

- аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон);
- компьютерная техника в оборудованных классах;
- учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором;
- аудитории с интерактивными досками в аудиториях;
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа

*Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются:*

- система дистанционного обучения Moodle;
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа

### **3.3.3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.**

Контроль результатов обучения осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения индивидуальных самостоятельных работ.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ имеются фонды оценочных средств в ИС «Тестирование».

Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), и может проводиться в несколько этапов.

При необходимости, предоставляется дополнительное время для подготовки ответов на зачете, аттестация проводится в несколько этапов (по частям), во время аттестации может присутствовать ассистент, аттестация прерывается для приема пищи, лекарств, во время аттестации используются специальные технические средства.

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: У 1.-использовать физкультурнооздоровительную 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	<i>Сдача норматива по баллам. Итоговая аттестация в форме дифференцированных зачета</i>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: З 1.- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; З 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; З 3. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Сдача норматива по баллам. Итоговая аттестация в форме дифференцированных зачета</i>

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Арктический государственный агротехнологический университет»  
Колледж технологий и управления  
Цикловая комиссия гуманитарных и естественных дисциплин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине**

**СГ.04 Физическая культура**  
для обучающихся по специальности 38.02.01.  
Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Якутск 2025 г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан в соответствии с:

-Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № 437 от 24.06.2024г.

- учебным планом специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ №38 от 27.03.2025 г.

Разработчик(и) ФОС Барашков Иван Иванович - преподаватель

Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура одобрен цикловой комиссией гуманитарных и естественных дисциплин от 04 апреля 2025 г., протокол №10

Председатель ЦК ГиЕД

*Е.К.Смир*  
подпись

/Васильева Е.К./  
фамилия, имя, отчество

Фонд оценочных средств учебной дисциплины рассмотрен и рекомендован к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии Колледжа технологий и управления по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Председатель методической комиссии КТиУ

*В.Г.Ваганова*  
подпись

/Ваганова В.Г./  
фамилия, имя, отчество

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04. Физическая культура

Экономика и бухгалтерский учет

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) <sup>1</sup>	ОК	Наименование темы <sup>2</sup>	Уровен ь освоени я темы	Наименование контрольно-оценочных средств	
				Текущий контроль <sup>3</sup>	Промеж уточная аттеста ция <sup>4</sup>
1	2	3	4	5	6
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	OK-1, OK-2 OK-4 OK-6	<b>Раздел 1.</b> Основы физической культуры	2	- реферативное задание;	ДЗ; практическое задание;
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	OK-1, OK-2 OK-4 OK-6	<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	OK-1, OK-2 OK-4 OK-6	<b>Раздел 3.</b> Футбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	OK-1, OK-2 OK-4 OK-6	<b>Раздел 4.</b> Волейбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.	OK-1, OK-2 OK-4 OK-6	<b>Раздел 5.</b> Баскетбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;

<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;					
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-2 ОК-4 ОК-6	<b>Раздел 6.</b> Настольный теннис	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-2 ОК-4 ОК-6	<b>Раздел 7.</b> Национальные виды спорта (НВС)	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-2 ОК-4 ОК-6	<b>Раздел 8.</b> Легкая атлетика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-2 ОК-4 ОК-6	<b>Раздел 9.</b> Футбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-1, ОК-2 ОК-4 ОК-6	<b>Раздел 10.</b> Волейбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК-1, ОК-2	<b>Раздел 11.</b> Баскетбол	2	- реферативное задание;	ДЗ; практическое задание;

<p>общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>ОК-4 ОК-6</p>			<p>- выполнение индивидуальных заданий;</p>	<p>кое задание;</p>
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>ОК-1, ОК-2 ОК-4 ОК-6</p>	<p><b>Раздел 12.</b> Настольный теннис</p>	<p>2</p>	<p>- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;</p>	<p>ДЗ; практическое задание;</p>
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>ОК-1, ОК-2 ОК-4 ОК-6</p>	<p><b>Раздел 13.</b> Национальные виды спорта (НВС)</p>	<p>2</p>	<p>- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;</p>	<p>ДЗ; практическое задание;</p>
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>ОК-1, ОК-2 ОК-4 ОК-6</p>	<p><b>Раздел 14.</b> Легкая атлетика</p>	<p>2</p>	<p>- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;</p>	<p>ДЗ; практическое задание;</p>
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>ОК-1, ОК-2 ОК-4 ОК-6</p>	<p><b>Раздел 15.</b> Футбол</p>	<p>2</p>	<p>- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;</p>	<p>ДЗ; практическое задание;</p>

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

OK	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) <sup>1</sup>	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
2	1	3	5
OK-1, OK-2 OK-4 OK-6	<p><b>Знает:</b></p> <p>3 1. - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>3 3. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p>	<p>-Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>- ведение здорового образа жизни</p> <p>- знание основ здорового образа жизни</p>	<p>- реферативное задание;</p> <p>- выполнение индивидуальных заданий;</p>
	<p><b>Умеет:</b></p> <p>У 1.-использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У-2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У-3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p>- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>- Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p>- Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>- Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья.</p> <p>- Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.</p>	<p>Определение уровня физической подготовленности</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля</p> <p>Контроль функционального состояния, развития и совершенствования физических качеств и способностей студентов</p>

## 2.1. Оценка освоения учебной дисциплины

### 2.1.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине, направленные на формирование общих компетенций.

Таблица 3

#### Перечень объектов контроля и оценки

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Оценка (да/нет)
<b><u>Знает:</u></b> 3 1. - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 3 3. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 3 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	-Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; -Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. - ведение здорового образа жизни - знание основ здорового образа жизни	Да
<b><u>Умеет:</u></b> У 1.-использовать физкультурнооздоровительную 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	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	Да

#### Критерии оценивания:

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл, в зависимости от уровня выполнения.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Компетенции оцениваются однозначно «да» или «нет» в зависимости от суммы оценок ОПОР в каждой компетенции. Оценка по каждой ОПОР выставляется как: «да» - 1, «нет» -0.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» (оценок – 1) по ОПОР по всем компетенциям в процентном соотношении от возможной максимальной общей суммы количества оценок ОПОР.

В оценочной ведомости выставляется оценка («да» или «нет») и количество - 1 по каждой компетенции.

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений.

### **Универсальная шкала оценки образовательных достижений**

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
90 ÷ 100	высокий	отлично
70 ÷ 89	продвинутый	хорошо
50 ÷ 69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

## 2.2 Матрица оценок образовательных достижений обучающихся

## 2.2.1. Оценка достижений обучающихся по результатам дифференцированного зачета учебной дисциплины СГ04. Физическая культура

*Группа БУ-*

### «Универсальной шкалой оценки»:

«Учительской школы оценки»		
90 – 100 %	высокий	отлично
70 – 89 %	продвинутый	хорошо
50 – 69 %	пороговый	удовлетворительно
менее 50 %	не освоены	неудовлетворительно

### **3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

#### **Для оценивания компетенций:**

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

#### **3.1. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации**

#### **УСТНЫЙ ОПРОС**

##### **Раздел 1.Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.**

**Тема Физическая культура это часть общей культуры.**

**Вариант 1 Цель и задачи физической культуры**

Задание 1 Освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта

Задание 2 Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

Задание 3 Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

**Вариант 2 .Понятие о физической культуре**

Задание 1 часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;

Задание 2 часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;

Задание 3 наука о природе двигательной деятельности человека

Задание 4. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.

Задание 5 Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре

##### **Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры**

**Вариант 1 Организм как биологическая система**

Задание 1 Саморегуляция и самосовершенствование организма

Задание 2 Гомеостаз

Задание 3 Сердечно-сосудистая система

**1. Вариант 2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры**

Задание 1 Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой

Задание 2 Естественно-научные основы физической культуры и спорта.

Задание 3 Понятие об органе и системе органов.

### **Раздел 3. Основы здорового образа жизни.**

#### **Тема Понятие «здоровья» и его содержание.**

##### **Вариант 1 Влияние окружающей среды на здоровье**

Задание 1 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности

.

Задание 2 Профилактика вредных привычек.

Задание 3 Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

##### **Вариант 2 Ориентация студентов на здоровый образ жизни**

Задание 1 Организация режима труда, отдыха, сна и правильного питания.

Задание 2 Организация двигательной активности.

Задание 3 Личная гигиена и закаливание.

### **Раздел 4 Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

#### **Тема Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

##### **Вариант 1 Особенности бюджета времени студента**

Задание 1 Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.

Задание 2 Динамика умственной работоспособности.

Задание 3 Условие высокой продуктивности учебного труда студентов.

##### **Вариант 2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Задание 1 Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышение работоспособности.

Задание 2 Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятие нервно-эмоционального напряжения.

Задание 3 Использование средств физической культуры и спорта в свободное время

### **Раздел 5 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

#### **Тема Общая физическая, специальная подготовка.**

##### **Вариант 1 Принципы методики физического воспитания**

Задание 1 Средства и методы физического воспитания

Задание 2 Общая физическая подготовка

Задание 3 Специальная физическая подготовка

##### **Вариант 2 Принципы спортивной подготовки**

- Задание 1 Средства и методы спортивной подготовки  
Задание 2 Физическая, техническая, тактическая подготовленность спортсмена  
Задание 3 Формы проведения тренировочных занятий.

## **Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

### **Тема Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

#### **Вариант 1 Содержание самостоятельных занятий.**

- Задание 1 Средства и методы самостоятельных занятий  
Задание 2 Формы самостоятельных занятий.  
Задание 3 Особенности самостоятельных занятий с женщинами.

#### **Вариант 2 Планирование объема и интенсивности физических упражнений**

- Задание 1 Характеристика интенсивности физической для студентов.  
Задание 2 Управление процессом самостоятельных занятий  
Задание 3 Гигиена и закаливание самостоятельных занятий

## **Раздел 7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.**

### **Тема Спорт**

#### **Вариант 1 Общая характеристика спорта**

- Задание 1 Спорт в высших учебных заведениях  
Задание 2 Студенческие спортивные соревнования  
Задание 3 Единая спортивная классификация.

#### **Вариант 2 Индивидуальный выбор вида спорта**

- Задание 1 Характеристика влияние избранного вида спорта  
Задание 2 Модельные характеристики спортсмена высокого класса.  
Задание 3 Требования правил соревнований в избранном виде спорта

## **Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

### **Тема Диагностика, самодиагностика врачебный контроль**

#### **Вариант 1 Самодиагностика**

- Задание 1 Врачебный контроль, его содержание  
Задание 2 Методы стандарт, антропометрических индексов для оценки физического развития  
Задание 3 Субъективные и объективные показатели самоконтроля

#### **Вариант 2 Оценка функционального состояния систем организма.**

- Задание 1 Контроль за физической подготовленностью  
Задачи 2 Педагогический контроль  
Задание 3 Оценка по показаниям частоты сердечных сокращений.

## **Раздел 9. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.**

Тема Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений

## **Вариант 1 Классификация и характеристика физических упражнений.**

- Задание 1 Методика применение ЛФК
- Задание 2 Средства ЛФК
- Задание 3 Формы ЛФК

## **Вариант 2 Применение ЛФК при различных заболеваниях**

- Задание 1 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.(примерные комплексы упражнений)
- Задание 2 ЛФК при заболеваниях органов дыхания (примерные комплексы упражнений)
- Задание 3 ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ.

## **Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.**

Тема Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.

### **Вариант 1 Общие положения профессионально- прикладной физической подготовки.**

- Задание 1 Цели и задачи профессионально- прикладной физической подготовки
- Задание 2 ППФП в системе физического воспитания студентов
- Задание 3 Средства ППФП студентов.

### **Вариант 2 Специфические требования к ППФП специалистов сельского хозяйства**

- Задание 1 Характеристика санитарно-гигиенических условий труда специалистов сельского хозяйства
- Задание 2 Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускников сельскохозяйственных вузов
- Задание 3 Особенности ППФП студентов будущих специалистов сельского хозяйства по избранным специальностям.

### **Критерии оценки:**

"Зачтено" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "зачтено" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

"Не зачтено" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "не зачтено" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## РЕФЕРАТ

### Примерные темы рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

#### *Критерии оценивания*

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

**Новизна текста:** а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

**Степень раскрытия сущности вопроса:** а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

**Обоснованность выбора источников:** а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

**Соблюдение требований к оформлению:** а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объему реферата.

**Рецензент должен чётко сформулировать** замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

**Рецензент может также указать:** обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

**Учащийся** представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до зачета. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя. Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную

работу и выставляет оценку после защиты реферата. Для устного выступления ученику достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

**Оценка 5 ставится**, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка 4** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка 3** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка 2** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Оценка 1** – реферат студентом не представлен.

**3.2.Типовые задания для промежуточной аттестации**  
**Перечень вопросов для дифференцированного зачета**  
**Контрольные тесты и требования**  
**по ФК 20 – 20 учебный год**

Основная медицинская группа (девушки)

Дисциплина	Осенний семестр		I курс ( 1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	135	145	155	165	175	140	150	160	170	180
	2	Бег 20 метров (сек)	4.6	4.4	4.2	4.0	3.8	4.5	4.3	4.1	3.9	3.8	4.4	4.2	4.0	3.8	3.7
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0	4	8	12	16	1	5	9	13	17	2	6	10	14	18
	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	7	8	10	5	7	8	10	12	6	8	10	12	14
	5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа 90 см (количество раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.)	22	28	33	38	42	25	30	35	40	45	33	35	38	43	48
	7	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55
	8	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
ИТОГО			20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100

**Контрольные тесты и требования  
по ФК 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**Основная медицинская группа (юноши)**

Дисциплина	Осенний семестр		I курс ( 1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения															
	1	Прыжок в длину с места (см)	200	205	215	225	235	205	210	220	230	240	210	215	225	235	245
	2	Бег 20 метров (сек)	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0	2	5	9	13	0	2	5	9	13	0	2	5	9	13
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.)	34	38	42	46	50	39	43	47	51	55	44	48	52	56	60
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55
	7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	5 1	10 2	15 3	20 4	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
ИТОГО			20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100

## Ведомость зачетных тестов на 20\_\_-20\_\_ учебный год

## Семестр осенний

## Факультет

Курс, группа \_\_\_\_\_ (основная, юноши)

ФИО преподавателя, тренера \_\_\_\_\_

Дисциплина \_\_\_\_\_ Дата проведения зачета \_\_\_\_\_

## Ведомость зачетных тестов на 20\_\_-20\_\_ учебный год

## Семестр осенний

Факультет \_\_\_\_\_

Курс, группа \_\_\_\_\_ (основная, девушки)

ФИО преподавателя, тренера \_\_\_\_\_

## Дисциплина

— Дата проведения зачета

