

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Василенко В.Н.

«25» \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Специальность  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Квалификация выпускника  
Бухгалтер

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является подготовка выпускника к выполнению и решению профессиональных задач в области экономики и бухгалтерского учета, к освоению следующих видов деятельности:

- документирование хозяйственных операций и ведение бухгалтерского учета активов организации;
- ведение бухгалтерского учета источников формирования активов, выполнение работ по инвентаризации активов и финансовых обязательств организации;
- проведение расчетов с бюджетом и внебюджетными фондами;
- составление и использование бухгалтерской (финансовой) отчетности.

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. № 69. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» (с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г.) (далее – ФГОС СПО).

## 2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;
- средства профилактики профессиональных заболеваний

### Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);
- взаимодействовать в группе и команде.

| № /п | Код компетенции | Наименование компетенции  | Индикаторы достижения компетенции  |
|------|-----------------|---|--|
| 1    | ОК 01           | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Знания: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического |

|   |       |  |  |
|---|-------|--|--|
| 2 | ОК 02 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.   | здоровья для специальности.<br>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Знания: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.  |
| 3 | ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.  | Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Знания: основы здорового образа жизни.   |
| 4 | ОК 04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  | Умения: взаимодействовать в группе и команде<br>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  |
| 5 | ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | Умения: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).<br>Знания: средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; средства профилактики профессиональных заболеваний |

### 3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» и изучается в 3,4,5,6 семестрах.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_160\_\_ ак. ч.

| Виды учебной работы                                   | Всего академических часов | Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч |           |           |           |
|---|---------------------------|--|-----------|-----------|-----------|
|   |                           | 3 семестр                                      | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| Общая трудоемкость дисциплины                         | 160                       | 38   | 54        | 38        | 30        |
| <b>Контактная работа</b> , в т.ч. аудиторные занятия: | 160                       | 38   | 54        | 38        | 30        |
| Практические занятия                                  | 156                       | 36   | 54        | 36        | 30        |
| <i>в том числе в форме практической</i>               | 156                       | 36   | 54        | 36        | 30        |

|                                       |   |       |       |       |                          |
|---------------------------------------|---|-------|-------|-------|--------------------------|
| <i>подготовки</i>                     |   |       |       |       |                          |
| Лекции                                | 4 | 2     | -     | 2     | -                        |
| Консультации                          | - | -     | -     | -     | -                        |
| <b>Вид аттестации (зачет/экзамен)</b> |   | зачет | зачёт | зачёт | Дифференцированный зачёт |
| <b>Самостоятельная работа</b>         | - | -     | -     | -     | -                        |

**5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### 5.1 Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела<br>(указываются темы и дидактические единицы)   | Трудоемкость раздела, часы |                                 |
|-------|---------------------------------|--|----------------------------|---------------------------------|
|       |                                 |  | В традиционной форме       | В форме практической подготовки |
| 1     | Лёгкая атлетика                 | Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. | 2                          | 52                              |
| 2     | Лыжная подготовка               | Техника безопасности по лыжной подготовке; изучение техники попеременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных ходов; преодоление подъёмов и спусков; совершенствование техники одношажного хода. Изучение техники бесшажного хода. Изучение техники спуска. Изучение техники конькового хода. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.  | 0                          | 40                              |
| 3     | Спортивные игры                 | Волейбол, баскетбол. Правила игры в баскетбол и волейбол. Техника передачи мяча и остановки мяча в парах. Изучение техники верхней и нижней подачи. Изучение техники броска с различных дистанций.   | 2                          | 64                              |

Изучение техники ведения мяча. Двусторонние игры по баскетболу и волейболу. Сов-ние командно-технических приёмов национальных видах спорта.

## 5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                      | Лекции, ак. ч        |                                 | Практические (семинарские) занятия, ак. ч |                                 | СРО, ак. ч |
|-------|--|----------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|------------|
|       |  | в традиционной форме | в форме практической подготовки | в традиционной форме                      | в форме практической подготовки |            |
| 1     | Лёгкая атлетика                                      | 2                    | -                               | -   | 52                              | 0          |
| 2     | Лыжная подготовка                                    | 0                    | -                               | -   | 40                              | 0          |
| 3     | Спортивные игры                                      | 2                    | -                               | -   | 64                              | 0          |
| 4     | <i>Консультации текущие</i>                          | -                    |                                 |   |                                 |            |
| 5     | <i>Консультации перед дифференцированным зачетом</i> | -                    |                                 |   |                                 |            |
| 6     | <i>Дифференцированный зачет</i>                      | -                    |                                 |   |                                 |            |

### 5.2.1 Лекции

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика лекционных занятий                          | Трудоемкость, Ак. час |
|-------|---------------------------------|--|-----------------------|
| 1     | Лёгкая атлетика                 | История развития легкой атлетики                     | 2                     |
| 2     | Спортивные игры                 | История возникновения олимпийского движения в России | 2                     |

### 5.2.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий  | Трудоемкость, Час |
|-------|---------------------------------|--|-------------------|
| 1     | Легкая атлетика                 | *Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья             | 2                 |
|       |                                 | *Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.                            | 2                 |
|       |                                 | *Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 2                 |
|       |                                 | *Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.                      | 2                 |
|       |                                 | *Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона,              | 2                 |

|   |                   |  |   |
|---|-------------------|--|---|
|   |                   | финиширования  |   |
|   |                   | *Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.                                     | 2 |
|   |                   | *Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.                                     | 2 |
|   |                   | *Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м | 2 |
|   |                   | *Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м   | 2 |
|   |                   | *Техника бега на длинные дистанции.  | 2 |
|   |                   | *Прыжковая подготовка.   | 2 |
|   |                   | *Сдача контрольного норматива: девушки -2000, юноши-3000 м.  | 2 |
|   |                   | *Техника бега с низкого старта.  | 2 |
|   |                   | *Совершенствование техники на короткие дистанции.  | 2 |
|   |                   | *Техника бега с низкого старта.  | 2 |
|   |                   | *Прыжки в длину.   | 2 |
|   |                   | * Техника финиширования.   | 2 |
|   |                   | *Совершенствование техники на короткие дистанции.  | 2 |
|   |                   | *Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.  | 2 |
|   |                   | *Пересдача контрольных нормативов.   | 2 |
|   |                   | *Изучение техники эстафетного бега.  | 2 |
|   |                   | *Изучение техники передачи эстафетной палочки.   | 2 |
|   |                   | *Совершенствование техники эстафетного бега.   | 2 |
|   |                   | *Изучение техники спортивной ходьбы.   | 2 |
|   |                   | *Совершенствование техники спортивной ходьбы.  | 2 |
|   |                   | *Пересдача контрольных нормативов.   | 2 |
| 2 | Лыжная подготовка | *Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.                   | 2 |
|   |                   | *Полу коньковый и коньковый ход.   | 2 |
|   |                   | *Передвижение по пересечённой местности.   | 2 |
|   |                   | *Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.                            | 2 |
|   |                   | *Прыжки на лыжах с малого трамплина.   | 2 |
|   |                   | *Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  | 2 |
|   |                   | *Совершенствование техники попеременного двушажного хода.  | 2 |
|   |                   | *Прохождение дистанций.  | 2 |

|   |                 |   |   |
|---|-----------------|---|---|
|   |                 | *Изучение одновременного двушажного хода.   | 2 |
|   |                 | *Совершенствование одновременного двушажного хода.  | 2 |
|   |                 | *Упражнения на склонах.   | 2 |
|   |                 | *Изучение техники спуска.   | 2 |
|   |                 | *Изучение одновременного двушажного хода.   | 2 |
|   |                 | *Совершенствование одновременного двушажного хода.  | 2 |
|   |                 | *Упражнения на учебной лыжне.   | 2 |
|   |                 | *Сдача контрольных нормативов:<br>Девушки-3000 м, юноши-5000 м.                                   | 2 |
|   |                 | *Общая физическая подготовка.   | 2 |
|   |                 | *Изучение техники конькового хода.  | 2 |
|   |                 | *Совершенствование техники конькового хода.   | 2 |
|   |                 | *Изучение техники падений.  | 2 |
| 3 | Спортивные игры | *Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.                                 | 2 |
|   |                 | *Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.                      | 2 |
|   |                 | *Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.                           | 2 |
|   |                 | *Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | 2 |
|   |                 | *Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.      | 2 |
|   |                 | *Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.           | 2 |
|   |                 | *Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                                   | 2 |
|   |                 | *Применение правил игры в баскетбол в учебной игре  | 2 |
|   |                 | *Силовая подготовка.  | 2 |
|   |                 | *Правила игры в Волейбол.   | 2 |
|   |                 | *Изучение нижней передачи.  | 2 |
|   |                 | *Изучение верхней передачи.   | 2 |
|   |                 | *Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.                       | 2 |
|   |                 | *Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.                                 | 2 |
|   |                 | *Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.                     | 2 |
|   |                 | *Прием мяча.  | 2 |
|   |                 | *Передача мяча. Нападающие удары.   | 2 |
|   |                 | *Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после                      | 2 |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | перемещения.  |   |
|  | *Сдача контрольного норматива по Силовой подготовке.            | 2 |
|  | *Изучение игры «мини-лапта». Основные правила.                  | 2 |
|  | *Изучение верхней подачи. Двусторонняя игра.                    | 2 |
|  | *Совершенствование верхней подачи. Общая физическая подготовка. | 2 |
|  | *Тактические действия в «мини-лапте».                           | 2 |
|  | *Изучение техники ловли мяча при подачи.                        | 2 |
|  | *Изучение техники выбивания соперника. Двусторонняя игра.       | 2 |
|  | *Сдача контрольного норматива «верхняя подача».                 | 2 |
|  | *Изучение техники передачи мяча.                                | 4 |
|  | *Контрольная игра.  | 2 |
|  | *Совершенствование командных действий в мини-лапте.             | 4 |
|  | *Пересдача контрольных нормативов.                              | 2 |

\*в форме практической подготовки

### 5.2.3 Лабораторный практикум

*не предусмотрен*

### 5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся

Не предусмотрена

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

### 6.1 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования — Москва: Издательство Юрайт, 2019. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>

2. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие - Минск: РИПО, 2020.

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=463697](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=463697)

### 6.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск: СФУ, 2021.

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=497151](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=497151)

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2021.

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=499657](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=499657)

3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта – Москва: Спорт, 2020. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=475389](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=475389)



4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры – Москва: Спорт, 2021.

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=454238](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=454238)

### 6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Калугин, С. Л. Физическая культура: методические указания к выполнению самостоятельной работы для обучающихся по специальности 38.02.07 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)»/ВГУИТ, ФСПО - Воронеж, 2020

<http://biblos.vsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/5001>

### 6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| Наименование ресурса сети «Интернет»                                    | Электронный адрес ресурса   |
|---|---|
| «Российское образование» - федеральный портал                           | <a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>                             |
| Научная электронная библиотека  | <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a> |
| Национальная исследовательская компьютерная сеть России                 | <a href="https://niks.su/">https://niks.su/</a>                                   |
| Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» | <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                         |
| Электронная библиотека ВГУИТ  | <a href="http://biblos.vsu.ru/megapro/web">http://biblos.vsu.ru/megapro/web</a>   |
| Сайт Министерства науки и высшего образования РФ                        | <a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>             |
| Портал открытого on-line образования                                    | <a href="https://npoed.ru/">https://npoed.ru/</a>                                 |
| Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»        | <a href="https://education.vsu.ru/">https://education.vsu.ru/</a>                 |

### 6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение – н-р, ОС Windows, ОС ALT Linux.

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

|   |  |
|---|--|
| Спортивный зал (ауд.44)<br>2 раздевалки, 2 душевые,<br>тренажерный зал, | Спортивное оборудование:<br>баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;<br>щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;<br>оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);<br>оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);<br>гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;<br>спортивный комплекс тренажер «Здоровье»;<br>музыкальный центр Panasonic, выносные колонки Dialogw-204 Cherry 50w, микрофон; |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. | <p>мультимедиа проектор SANYOPLC –XU 50 - 1 шт.;</p> <p>экран переносной – 1 шт.;</p> <p>ноутбукASUSK 73 EI5-2410 MСPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HDGraphics 3000– 1 шт.;</p> <p>электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.</p> <p>Элементы полосы препятствия (лабиринт ГТО, разрушенная лестница ГТО, брусья Т-23м, шведская стенка с турниками)</p> |
|--|--|

Аудитория для самостоятельной работы студентов:

|   |   |
|---|---|
| Компьютерный класс для самостоятельной работы, в т.ч. для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.19) | ALT Linux Образование 9 + LibreOffice; Маркерная доска; Информационные стенды, справочные материалы; Комплект учебной мебели. |
|---|---|

Дополнительно, самостоятельная работа обучающихся, может осуществляться при использовании:

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| Ресурсный центр | Компьютеры со свободным доступом в сеть Интернет и Электронными библиотечными и информационно справочными системами. | Альт Образование 8.2 + LibreOffice 6.2+Maxima Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно» |
|-----------------|--|---|

## 8 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

8.1 Оценочные материалы(ОМ) для дисциплины включают в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

8.2 Для каждого результата обучения по дисциплине определяются показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

ОМ представляются отдельным комплектом и входят в состав рабочей программы дисциплины.

Оценочные материалы формируются в соответствии с П ВГУИТ 2.4.17-2020 «Положение об оценочных материалах».

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЕ 04. Физическая культура**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| № /п | Код компетенции | Наименование компетенции   | Индикаторы достижения компетенции  |
|------|-----------------|--|--|
| 1    | ОК 01           | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.  | Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.   |
|      |                 |  | Знания: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.   |
| 2    | ОК 02           | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.   | Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.   |
|      |                 |  | Знания: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.   |
| 3    | ОК 03           | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.  | Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.   |
|      |                 |  | Знания: основы здорового образа жизни.   |
| 4    | ОК 04           | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  | Умения: взаимодействовать в группе и команде   |
|      |                 |  | Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  |
| 5    | ОК 08           | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | Умения: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). |
|      |                 |  | Знания: средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; средства профилактики профессиональных заболеваний   |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);  
средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;  
средства профилактики профессиональных заболеваний;

уметь использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);  
взаимодействовать в группе и команде.

### **Содержание разделов дисциплины:**

Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.

Техника безопасности по лыжной подготовке; изучение техники попеременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных ходов; преодоление подъёмов и спусков; совершенствование техники одношажного хода. Изучение техники бесшажного хода. Изучение техники спуска. Изучение техники конькового хода. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.

Волейбол, баскетбол. Правила игры в баскетбол и волейбол. Техника передачи мяча и остановки мяча в парах. Изучение техники верхней и нижней подачи. Изучение техники броска с различных дистанций. Изучение техники ведения мяча. Двусторонние игры по баскетболу и волейболу. Сов-ние командно-технических приёмов национальных видах спорта.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## Перечень знаний и умений с указанием этапов их формирования

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
Основы здорового образа жизни;  
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  
Средства профилактики перенапряжения.

### **уметь:**

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

## 2 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

| № п/п | Разделы дисциплины | Индекс контролируемой компетенции (или ее части) | Оценочные средства |                | Технология/процедура оценивания (способ контроля) |
|-------|--------------------|--|--------------------|----------------|---|
|       |                    |  | наименование       | №№ заданий     |   |
| 1     | Лёгкая атлетика    | -  | Нормативы          | 1-5, 10        | Время, метраж                                     |
|       |                    | -  | Реферат            | 1-10           | Уровневая шкала                                   |
| 2     | Лыжная подготовка  | -  | Нормативы          | 12             | Время   |
|       |                    | -  | Реферат            | 11-20          | Уровневая шкала                                   |
| 3     | Спортивные игры    | -  | Нормативы          | 6-9, 11, 13-14 | Время   |
|       |                    | -  | Реферат            | 21-30          | Уровневая шкала                                   |

### **• Оценочные средства для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)**

(типичные контрольные задания (включая тесты) и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины)

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

| Вид упражнений   | Оценки |       |       |   |         |       |       |   |
|--|--------|-------|-------|---|---------|-------|-------|---|
|  | Юноши  |       |       |   | Девушки |       |       |   |
|  | 5      | 4     | 3     | 2 | 5       | 4     | 3     | 2 |
| Бег 100м. сек  | 13,2   | 13,8  | 14,5  | - | 16,0    | 16,5  | 17,0  | - |
| Бег 500м. мин.сек  | -      | -     | -     | - | 1,50    | 2,00  | 2,15  | - |
| Бег 1000 м, мин.сек  | 3,20   | 3,30  | 3,40  | - | -       | -     | -     | - |
| Бег 3000 м.мин.сек.  | 12,00  | 12,35 | 13,10 | - | -       | -     | -     | - |
| Метание гранаты 500 г.м                                    | -      | -     | -     | - | 20      | 18    | 15    | - |
| 700 г.м  | 40     | 35    | 30    | - | -       | -     | -     | - |
| Прыжки в длину с разбега,м                                 | 4,50   | 4,30  | 4,10  | - | 3,40    | 3,20  | 3,00  | - |
| Подтягивание из виса, раз                                  | 14     | 11    | 9     | - | -       | -     | -     | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                | 30     | 25    | 20    | - | 12      | 10    | 8     | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз в мин. | 45     | 40    | 35    | - | 35      | 30    | 25    | - |
| Поднимание прямых ног из виса, раз                         | 20     | 15    | 10    | - | 15      | 12    | 8     | - |
| Прыжок в длину с места, м                                  | 2,50   | 2,30  | 2,10  | - | 2,00    | 1,80  | 1,60  | - |
| Приседание на одной ноге, раз                              | 20     | 15    | 10    | - | 12      | 10    | 8     | - |
| Плавание 50 м, мин. сек                                    | 40     | 45    | 50    | - | 54      | 1,03  | 1,15  | - |
| Туристический поход однодневный на 20 км                   | -      | -     | -     | - | -       | -     | -     | - |
| Бег на лыжах, мин. сек 3 км                                | -      | -     | -     | - | 18,00   | 19,30 | 22,00 | - |
| 5 км   | 25,30  | 26,30 | 28,30 | - | 34,30   | 36,00 | 38,00 | - |
| 10км   | 57,00  | 59,00 | 60,00 | - | -       | -     | -     | - |
| Марш бросок, мин. 3 км                                     | -      | -     | -     | - | 19      | 21    | 23    | - |
| 6 км   | 30     | 32    | 34    | - | -       | -     | -     | - |
| Тесты по ППФП  | -      | -     | -     | - | -       | -     | -     | - |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, раз                        | -      | -     | -     | - | 120     | 110   | 90    | - |

- 5 – отлично (освоено на повышенном уровне)
- 4 – хорошо (освоено на повышенном уровне)
- 3 – удовлетворительно (освоено на базовом уровне)
- 2 – не освоена



## Примерные темы для рефератов.

| № задания | Формулировка темы  |
|-----------|--|
| 1         | Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).           |
| 2         | Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.     |
| 3         | Методика составления программ физического воспитания   |
| 4         | Основы методики самомассажа.   |
| 5         | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью. |
| 6         | Методика корригирующей гимнастики.   |
| 7         | Методика организации и проведения туристического похода.   |
| 8         | Методика оценки и коррекции телосложения.  |
| 9         | Методы контроля за функциональным состоянием организма.  |
| 10        | Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы).   |
| 11        | Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.  |
| 12        | Основы методики судейства по избранному виду спорта.   |
| 13        | Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.   |
| 14        | Методы регулирования психоэмоционального состояния.  |
| 15        | Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.   |
| 16        | Методика проведения производственной гимнастики в заданных условиях.   |
| 17        | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                                       |

### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания в ходе изучения дисциплины знаний, умений и практического опыта, характеризующих этапы формирования компетенций, регламентируются положениями:

- П ВГУИТ 2.4.03 – 2017 Положение о курсовых экзаменах и зачетах;
- П ВГУИТ 4.01.02 – 2018 Положение о рейтинговой оценке текущей успеваемости.

### **5. Критерии оценивания реферата.**

Работа не допускается к зачету, если не носит самостоятельного характера и не соответствует требованиям, изложенным в данных методических указаниях. Обязателен самостоятельный подбор и изучение научной литературы и иной информации по избранной теме (от 5 до 10 источников).

- оценка «отлично» выставляется, если реферат подробно раскрывает заявленную тему, автор подбирает основной фактографический и

биографический материал, соответствующий данной проблематике, в конце реферата приведены выводы по исследованию;

- оценка «хорошо», если обучающийся раскрыл тему реферата не полностью, были допущены несколько фактических ошибок;

- оценка «удовлетворительно», если обучающийся допустил несколько ошибок, не изучил достаточное количество научной литературы и иной информации по избранной теме;

- оценка «неудовлетворительно», если обучающийся совершенно не раскрыл тему реферата и не сделал заключительных выводов по работе.

## 5. Описание показателей и критериев оценивания уровня сформированности компетенций

| Результаты обучения по этапам формирования компетенций  | Методика оценки (объект, продукт или процесс) | Показатель оценивания  | Критерии оценивания сформированности компетенций  | Шкала оценивания               |                              |
|---|---|--|---|--------------------------------|------------------------------|
|   |   |  |   | Академическая оценка или баллы | Уровень освоения компетенции |
| <b>ОК-1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</b>                    |   |  |   |                                |                              |
| <b>Знать:</b> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.                            | Собеседование (зачет)                         | Уровень владения материалом                                  | Студент демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации | Зачтено<br>60-100 %            | Освоена                      |
|   |   |  | Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий  | Не зачтено<br>0-59,99 %        | Не освоена                   |
| <b>Уметь:</b> Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.                                   | Выполнение заданий на практических занятиях   | Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий | Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%  | Зачтено<br>60-100 %            | Освоена                      |
|   |   |  | Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%   | Не зачтено<br>0-59,99 %        | Не освоена                   |
| <b>ОК-2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</b> |   |  |   |                                |                              |
| <b>Знать:</b> Средства профилактики перенапряжения;   | Собеседование                                 | Уровень  | Студент демонстрирует владение  | Зачтено                        | Освоена                      |

|  |   |  |  |                         |            |
|--|---|--|--|-------------------------|------------|
| Основы здорового образа жизни.   | (зачет)                                     | владения материалом  | информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации | 60-100 %                |            |
|  |   |  | Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий   | Не зачтено<br>0-59,99 % | Не освоена |
| <b>Уметь:</b> Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | Выполнение заданий на практических занятиях | Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий | Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%   | Зачтено<br>60-100 %     | Освоена    |
|  |   |  | Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%  | Не зачтено<br>0-59,99 % | Не освоена |

**ОК-3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.**

|  |                          |                             |   |                     |         |
|--|--------------------------|-----------------------------|---|---------------------|---------|
| <b>Знать:</b> Основы здорового образа жизни. | Собеседование<br>(зачет) | Уровень владения материалом | Студент демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации | Зачтено<br>60-100 % | Освоена |
|--|--------------------------|-----------------------------|---|---------------------|---------|

|  |   |   |  |                         |            |
|--|---|---|--|-------------------------|------------|
|  |   |   | Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий | Не зачтено<br>0-59,99 % | Не освоена |
| <b>Уметь:</b> Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности | Выполнение заданий на практических занятиях | Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий. | Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%   | Зачтено<br>60-100 %     | Освоена    |
|  |   |   | Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%  | Не зачтено<br>0-59,99 % | Не освоена |

|  |   |   |   |                         |            |
|--|---|---|---|-------------------------|------------|
| <b>ОК-4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</b>   |   |   |   |                         |            |
| <b>Знать:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  | Собеседование (зачет)                       | Уровень владения материалом                                   | Студент демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации | Зачтено<br>60-100 %     | Освоена    |
|  |   |   | Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий  | Не зачтено<br>0-59,99 % | Не освоена |
| <b>Уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности. | Выполнение заданий на практических занятиях | Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий. | Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%  | Зачтено<br>60-100 %     | Освоена    |
|  |   |   | Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%   | Не зачтено<br>0-59,99 % | Не освоена |
| <b>ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание</b>   |   |   |   |                         |            |

|  |   |   |   |                      |            |
|--|---|---|---|----------------------|------------|
| необходимого уровня физической подготовленности.   |   |   |   |                      |            |
| <b>Знать:</b> Основы здорового образа жизни;<br>Средства профилактики перенапряжения.                    | Собеседование (зачет)                       | Уровень владения материалом                                   | Студент демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в полном объеме, достаточном для качественного выполнения всех профессиональных действий с учетом многофакторности производственной ситуации | Зачтено 60-100 %     | Освоена    |
|  |   |   | Студент не демонстрирует владение информацией на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, в объеме, требуемом для выполнения профессиональных действий  | Не зачтено 0-59,99 % | Не освоена |
| <b>Уметь:</b> Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | Выполнение заданий на практических занятиях | Результаты и полнота выполнения заданий практических занятий. | Студент выполнил задания практических занятий не менее чем 70%  | Зачтено 60-100 %     | Освоена    |
|  |   |   | Студент выполнил задания практических занятий менее чем 70%   | Не зачтено 0-59,99 % | Не освоена |

