

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02910EEB0091B3CE8F47F67E8CA37D6860
Владелец: Яндиев Руслан Русланович
Действителен: с 10.11.2025 до 10.02.2027

УТВЕРЖДЕНА
в составе образовательной программы
педагогическим советом
от 03 июля 2025 г., протокол № 7.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
на базе основного общего образования**

Специальность: 38.02.06 Финансы
Квалификация: финансист
Форма обучения: очная, заочная

На _____ нь, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.06 Финансы для студентов ЧПОУ «Социально- педагогический колледж»

Организация-разработчик:	Частное профессиональное образовательное учреждение «Социально-педагогический колледж»
--------------------------	---

Автор(ы)-составитель(и):	Мартазанов А.М., преподаватель
--------------------------	--------------------------------

Рабочая программа рекомендована и одобрена кафедрой финансы:	протокол № 8 от 27 июня 2025 года зав. кафедрой Яндиева А.Р.
--	---

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	25
5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	27
6. ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ФОНД ОЦЕННОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	29

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 38.02.06 Финансы

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Перечень формируемых компетенций

общие компетенции-

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;

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

Программой предусмотрено одно вводные лекционные занятия, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	130
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
Теоретическое обучение	2
практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Итоговая аттестация - Дифференцированный зачет	

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности			6	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала			
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.		4	2
	1	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	2	
	2	Сущность и ценности физической культуры.	1	
	3	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	1	

Практические занятия		4	3
1	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	1	
2	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	1	
3	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	1	
4	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	1	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.			

Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности			1
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	
	1 Физические качества и способности человека, основы методики их воспитания.		
	2 Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.		
	3 Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.		
	4 Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.		
	5 Особенности физической и функциональной подготовленности.		
	Практические занятия.	4	2
	1 Построения. Перестроения в колонну по два, три.	1	

	2	Различные виды ходьбы	1	
	3	Обучение и совершенствование беговых и прыжковых упражнений.	1	
	4	Обучение и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.2.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			3
	Практические занятия по лёгкой атлетике		18	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Обучение бега на короткие дистанции 30 м., 60 м.	1	
	2	Обучение и совершенствование высокого старта, стартовый разгон, финиширование.	1	
	3	Обучение и совершенствование бега на короткие дистанции 100м, 200 м.	1	
	4	Обучение и совершенствование кроссовой подготовки.	1	
	5	Обучение и совершенствование низкого старта, стартовый разбег, бег по дистанции.	1	
	6	Кроссовая подготовка 1500 м без учета времени. Обучение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений.	1	
	7	Выполнение контрольных нормативов в кроссовой	1	

	подготовке.		
8	Обучение и совершенствование прыжка в длину с места способами «согнув ноги» и «прогнувшись».	1	
9	Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись».	1	
10	Совершенствование прыжка в длину с места и разбега способами «согнув ноги».	1	
11	Обучение и совершенствование технике прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	
12	Выполнение контрольных нормативов по прыжкам с места.	2	
13	Выполнение контрольных нормативов по прыжкам с разбега.	1	
14	Обучение и совершенствование метания набивного мяча.	1	
15	Обучение и совершенствование технике метание гранаты на дальность.	1	
16	Обучение и совершенствование технике бега по прямой и виражу.	1	
17	Обучение и совершенствование технике бега на стадионе и пересечённой местности.	1	
18	Обучение и совершенствование технике бега при выходе с виража на прямую. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	1	

	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала			3
	Баскетбол		10	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Ведение мяча с броском в корзину. Учебная игра.	1	
	2	Совершенствование ведения мяча с броском в корзину. Подача одной, двумя руками. Учебная игра	1	
	3	Обучение и совершенствование ведение баскетбольного мяча с поворотами вправо, влево.	1	
	4	Обучение и совершенствование броску по кольцу штрафной линии.	1	
	5	Передача мяча. Обучение и совершенствование передачи мяча в парах от груди двумя руками.	1	
	7	Обучение и совершенствование броска с нестандартных положений. Обучение и совершенствование ведение мяча с передачей в парах, одной и двумя руками, отскок от пола.	1	
	8	Обучение и совершенствование броска по кольцу двумя руками. Обучение и совершенствование броска в корзину одной рукой	1	

9	Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Обучение и совершенствование ловли мяча.	1	3
10	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.	1	
Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по баскетболу.			
Практические занятия Волейбол		10	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойка в волейболе. Перемещение по площадке. Приема мяча двумя руками снизу.	1	
2	Передача мяча. Обучение и совершенствование верхней и нижней подачи и передачи мяча. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1	
3	Обучение передвижений и остановок игрока.	1	

		Совершенствование приёма мяча и передачи мяча.		
	4	Обучение индивидуальных, групповых и командных действий игроков в защите и нападении. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	1	
	5	Страховка у сетки. Расстановка игроков. Обучение тактики игры в защите, в нападении.	1	
	6	Обучение перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1	
	7	Обучение индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	1	
	8	Обучение блокированию: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	1	
	9	Обучение перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1	
	10	Обучение приема снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.	1	

	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и обучение техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по волейболу.			3
	Практические занятия Футбол.		6	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Обучение удара по мячу ногой, остановка мяча ногой.	2	
	2	Обучение приёма мяча: ногой, удары по воротам. Техника и тактика игры вратаря.	2	
	3	Обучение перемещения по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	
Тема 2.4. Гимнастика(аэробика)	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками ециальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.			3
	Практические занятия. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.		16	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
	2	Совершенствование силовых способностей и гибкости, строевые упражнения.	1	
	3	Обучение и развитие координационных способностей.	1	

	4	Обучение и развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	5	Обучение и воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	1	
	6	Обучение и развитие ловкости.	1	
	7	Обучение и освоение гимнастических элементов на гимнастических снарядах.	1	
	8	Обучение комбинаций по гимнастике различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	1	
	9	Обучение и совершенствование выполнение игровых действий и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	1	
	10	Обучение и совершенствование общеразвивающих, прикладных упражнений, прыжки и простейшие упражнения в висах и упорах.	1	
	11	Обучение и совершенствование общеразвивающих гимнастических упражнений (повороты, наклоны, вращения, бег, прыжки, движения стоя, сидя, лёжа, танцевальные элементы), гармонично организованный эмоционально-ритмичной музыкой.	1	
	12	Обучение и совершенствование упражнений на укрепления основных мышечных групп (низкие исходные положения, гимнастические снаряды).	1	
	13	Обучение и совершенствование акробатических упражнений, комплексов.	1	
	14	Совершенствование гимнастических элементов на	1	

		гимнастических снарядах.		
	15	Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости.	1	
	16	Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.			
Раздел3. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Приобретение прикладных знаний необходимых для организаторской деятельности учителей начальных классов (знаний и умений, применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха). Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.			
	Практические занятия. Обучение, разучивание, закрепление профессионально - значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		14	
	1	Бег 30 м. Тест предназначен для определения скоростных качеств.	1	
	2	Челночный бег 10 по 5 м. Тест позволяет определить быстроту и ловкость, связанные с изменением направления движения и	1	

	чередований ускорения и торможения.		
3	Кросс 1000 м. Тест предназначен для определения общей выносливости.	1	
4	Обводка стоек баскетбольным мячом. Тест предназначен для определения качества игровых умений и навыков в сочетании со скоростными возможностями, координационных действий занимающихся.	1	
5	Штрафной бросок. Тест предназначен для определения координационных способностей и силовых качеств.	1	

	6	Броски в движении. Тест предназначен для определения координационных движений в сочетании с силовыми качествами и прыгучестью.	1	
	7	Тестирование двигательных качеств, средствами бадминтона. Предназначено для определения игровых умений и навыков в сочетании со скоростными возможностями, координационных действий тестируемых.	1	
	8	Тестирование двигательных качеств, средствами бадминтона. Предназначено для определения игровых умений и навыков в сочетании со скоростными возможностями, координационных действий тестируемых.	1	
	9	Прыжок в длину с места. Тест предназначен для определения динамической (взрывной) силы мышц ног.	1	
	10	Прыжки через скакалку. Тест предназначен для определения Выносливости в сочетании с координационными способностями.	1	
	11	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.	1	
	12	Подъем туловища за 30 сек (фиксируется количество подъемов). Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.	1	
	13	Гибкость позвоночника. Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.	1	
	14	Обучение и умение подавать и выполнять команды, объяснять и показывать упражнения.	1	

	15	Выполнение и сдача зачета.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время			
Тема 3.2. Военно - прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала Строевая, физическая, строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.			3
	Практические занятия		14	
	1	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2	
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	3	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	2	

	4	Учебно-тренировочные схватки.	2	
	5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	2	
	6	Разучивание, закрепление и совершенствование без опорных и опорных прыжков.	2	
	7	Разучивание, закрепление и совершенствование прыжки в глубину, соскакивание и выскакивание, передвижение по узкой опоре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		4	
	ВСЕГО:		130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в настольный теннис, оборудование для силовых упражнений (гантели), оборудование для занятий аэробикой, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон.
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. - Ростов/Д. Феникс. 2012-252с ЭБС
2. Физическая культура. Чертов Н.В. - Ростов н/Д. ЮФУ 2012 -118с

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

- 3.Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
- 4.Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
- 5.Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
- 6.Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
- 7.Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече,2001. - 320 с.
- 8.Жмулин А. В., Масагина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.
- 9.Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика,1995. - 158 с.
- 10.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер:Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.
- 11.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
- Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Мурахов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.
- 13.Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
- 14.Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
- 17.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по

	спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.
	Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка.
	Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся, наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе - начало учебного года, семестра; на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.
	Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Адаптация рабочей программы дисциплины проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование учебного кабинета для самостоятельной работы обучающихся для обучающихся с различными видами ограничения здоровья.

Оснащение кабинета *самостоятельной работы обучающихся* в соответствии с п. 3.1. должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра, использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ незрительного доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижной регулируемой партой

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п. 3. рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее одного вида):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее одного вида):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития) (не менее одного вида):

- использование текста с иллюстрациями;

- мультимедийные материалы.

Вовремя самостоятельной подготовки обучающиеся
инвалиды и лица

с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Социально-педагогический колледж»**

УТВЕРЖДЕН
в составе образовательной программы
педагогическим советом

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности Финансы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачёта.

1. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08	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	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

2. Условия аттестации: промежуточная аттестация проводится в форме *зачёта и дифференцированного зачета*.

3. Программа оценивания контролируемой компетенции

№	Контролируемые модули, разделы (темы)	Код контролируемой	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.	ОК 06, ОК 08	Реферат Тестирование
2	Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.	ОК 06, ОК 08	Реферат Выполнение контрольных нормативов
3	РАЗДЕЛ 3. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.	ОК 06, ОК 08	Реферат Выполнение контрольных нормативов Разработка комплексов упражнений
Промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет		ОК 06, ОК 08	Вопросы к зачёту

Примерная тематика рефератов

По разделу 1:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции

По разделу 2:

1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).

2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.

По разделу 3:

1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника
 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.
 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.
-
1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.

Критерии оценки:

Критерии: Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата

Оценка «отлично» выставляется студенту 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.

Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

Вопросы к зачёту

1. Базовые понятие физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.

5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечнососудистой системы.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Основы социологии физической культуры и спорта.
11. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.
12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.
15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно – ценностные компоненты физической культуры).
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.
18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и стресс.
21. Физическая культура работников умственного труда.
22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: выносливость.
23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.
24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.
25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.
26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.
27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.
28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста.
29. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.
31. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: юношеского и зрелого возраста.
32. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: пожилого и старческого возраста.
33. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: младшего школьного и старшего школьного возраста.
34. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: юношеского и зрелого возраста.
35. Характеристика профессиональной деятельности и задачи профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Критерии оценки зачета

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он посещал занятия, усвоил программный материал курса, стал контролировать нормативы, понимает роль физической культуры в профессиональной деятельности, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами, использует на практике знания о здоровом образе жизни.

оценка «незачтено» выставляется обучающемуся, который посетил мало занятий, не сдал контрольные нормативы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на дополнительные вопросы

Выполнение контрольных нормативов Первая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Бег 100 м (сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	18,0 и меньше	17,9 и больше
Бег 3000 м, 2000 м (мин. сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	12,5 и меньше	12,4 и больше
Прыжок в длину с места (м, см)	Ю	1,90 и больше	1,89 и меньше
	Д	1,50 и больше	1,49 и меньше
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	3,80 и больше	3,79 и меньше
	Д	3,0 и больше	2,9 и меньше
Метание гранаты 700г, 500 г (м, см.)	Ю	23 и больше	22 и меньше
	Д	11 и больше	10 и меньше

Вторая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	7 и больше	6 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	20 и больше	19 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	20 и больше	19 и меньше
	Д	6 и больше	5 и меньше
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Ю	6 и больше	5 и меньше
	Д	8 и больше	7 и меньше
Бег на лыжах на 5 км, 3 км	Ю	25.50 и меньше	сошел с дистанции
	Д	19.10 и меньше	сошла с дистанции

Третья группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено

В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	4 и больше	3 и меньше
Приседание на одной ноге без опоры	Д	5/5 и больше	4/4 и меньше
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,7 и меньше	8,8 и больше
	Д	9,7 и меньше	9,8 и больше
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	3 и больше	2 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Ю	10 и больше	9 и меньше
	Д	10 и больше	9 и меньше

Четвертая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	4 и больше	3 и меньше
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4 и больше	3 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Подача теннисного мяча (10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	5 и больше	4 и меньше

Разработка комплексов упражнений

1. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений по лёгкой атлетике.
2. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных общеразвивающих упражнений.
3. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений с мячом.
4. Составление конспекта и демонстрация комплекса круговой тренировки по ОФП.
5. Составление конспекта и демонстрация комплекса по ППФП (малые формы ФК).
6. Творческое задание составление и демонстрация комплекса корригирующей гимнастики.
7. Составление конспекта и демонстрация комплекса производственной гимнастики

Критерии оценки:

Оценка учитывает методы и средства, использованные при составлении комплексов упражнений, правильность и последовательность упражнений.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание, используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования

Тест

1. Из перечисленного к методологическим подходам построения концепции валеологического воспитания молодежи относят:

- 1) системно-ценностный подход;
- 2) личностно-ориентированный подход;
- 3) образовательный подход;
- 4) воспитательный подход

Правильным ответом является

1. 2, 3, 4
2. 1, 3, 4
3. 1, 2, 3
4. 1, 2, 4

2. Программа олимпийского образования детей и молодежи представлена следующими направлениями:

- 1) познавательными;
- 2) мотивационными;
- 3) практическими;
- 4) деятельностными.

Правильным ответом является

1. 2, 3, 4
2. 1, 3, 4
3. 1, 2, 4
4. 1, 2, 3

3. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает _____ направление самостоятельных занятий

1. тактико-техническое
2. профессионально-прикладное
3. оздоровительно-рекреативное
4. теоретическое

4. Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, как

1. физкульт минута
2. утренняя гигиеническая гимнастика
3. упражнения в течение рабочего дня
4. учебно-тренировочные занятия

5. Возможность формирования у человека теоретических знаний, охватывающих спектр философских, медицинских и других наук, тесно связанных с физкультурным знанием, составляют сущность ... воспитания.

6. Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к ...?

7. Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к ... ценностям

8. Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется ...?

9. Создателем курсов организованного физического воспитания обучающихся в России был ...? (П.Ф. Лесгафт)

10. Соотнесите понятие основ системы физического воспитания с их определяющими характеристиками

Критерии оценки для тестирования:

«5» - 85-100% верных ответов

«4» - 69-84% верных ответов

«3» - 51-68% верных ответов

«2» - 50% и менее