

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан СПФ

_____ Т.В. Поштарева
«28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Квалификация выпускника – бухгалтер

Форма обучения: очная, заочная

Год начала подготовки – 2024

Разработана

Ст. преподаватель кафедры СГД

_____ В.В. Озерянский

Согласована

Зав. выпускающей кафедрой

финансов, налогов и

бухгалтерского учёта

_____ Н.В. Снегирева

Рекомендована

на заседании кафедры СГД

от «28» августа 2024 г.

протокол № 1

Зав. кафедрой _____ Е.В. Смирнова

Одобрена

на заседании учебно-методической

комиссии СПФ

от «28» августа 2024 г.

протокол № 1

Председатель УМК

_____ Т.В. Поштарева

Ставрополь 2024 г.

Содержание

1.	Цели и задачи освоения дисциплины	3
2.	Место дисциплины в структуре ООП	3
3.	Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
4.	Объем дисциплины и виды учебной работы	3
5.	Содержание и структура дисциплины	4
5.1.	Содержание дисциплины	4
5.2.	Структура дисциплины	5
5.3.	Практические занятия и семинары	6
5.4.	Лабораторные работы	6
5.5.	Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины	6
6.	Образовательные технологии	6
7.	Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	6
8.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	8
8.1.	Основная литература	8
8.2.	Дополнительная литература	8
8.3.	Программное обеспечение	9
8.4.	Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы	9
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	9
10.	Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья	9

Дополнения и изменения в рабочую программу.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачами дисциплины «Физическая культура» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Физическая культура» представлена в общем гуманитарно-экономическом цикле и находится в логической содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе программы среднего общего образования по физической культуре.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций по данной специальности:

Код и наименование компетенции	Результаты обучения
ОК 08 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	знает - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
	умеет - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

физической подготовленности.	
------------------------------	--

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины – 166 академических часов.

ОФО

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		1* (3)**	2* (4)**	3* (5)**	4* (6)**
Аудиторные занятия (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)	116	32	38	28	18
В том числе:					
Лекции	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	116	32	38	28	18
Семинары (С)	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Консультации	-	-	-	-	-
Выполнение курсового проекта (работы)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	50	-	-	28	22
В том числе:					
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям, рубежному контролю)	50	-	-	28	22
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен/контрольная работа)	зачет	зачет	зачет	зачет	диф. зачет
Общий объем (в часах)	166	32	38	56	40

ЗФО

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		1* (3)**	2* (4)**	3* (5)**	4* (6)**
Аудиторные занятия (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)	16	2	4	4	4
В том числе:					
Лекции	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	16	2	4	4	4
Семинары (С)	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Консультации	-	-	-	-	-
Выполнение курсового проекта (работы)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	144	28	32	50	34
В том числе:					
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-

Самподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям, рубежному контролю)	144	28	32	50	34
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен/контрольная работа)	8	2, зачет	2, зачет	2, зачет	2, диф. зачет
Общий объем (в часах)	166	32	38	56	40

*на базе среднего общего образования

**на базе основного общего образования

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
1* (3)**Семестр		
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО Физическая культура в профессиональной деятельности
2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Техника бега по пересеченной местности Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши Техника бега на короткие дистанции Бег на дистанции 60-100 м Правила соревнований по кроссу Бег на результат. Тест К.Купера 12 минутный бег Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом Передача эстафеты с различной скоростью. Контроль Оценка техники и прыжок на результат в длину Челночный бег. Контроль Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель Метания мяча в вертикальную цель - контроль
2* (4)** Семестр		
3.	Гимнастика	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения Построение и перестроения Передвижения Размыкания и смыкания Кувырки вперед и назад Длинный кувырок Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков Стойка на лопатках Стойка на руках Стойка на голове Переворот вперед с опорой головой и руками Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов Подъем туловища. Контроль Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль
3* (5)** Семестр		
4.	Волейбол	ТБ. Упражнения с мячом в парах через сетку Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки Прием мяча снизу двумя руками от сетки (контроль) Передача мяча снизу двумя руками Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара Прием снизу двумя руками Упражнения в движении Упражнения с мячом в парах через сетку

		Игровые взаимодействия Групповые упражнения Одиночное блокирование Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача Нападающий удар Нападающий удар с переводом Индивидуальные действия в нападении Индивидуальные действия в защите Групповые действия в нападении Групповые действия в защите Учебная игра (контроль)
5.	Баскетбол	ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами Ведение мяча с различной высотой отскока Остановка двумя шагами и прыжком после ведения Ведение мяча с изменением направления и скорости Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Вырывание и выбивание мяча Броски мяча в прыжке Броски мяча из различных исходных положений Броски мяча после ведения два шага Штрафной бросок одной рукой Перехват мяча Тактика свободного нападения Техника выполнения защитных действий Штрафной бросок одной рукой – контроль Изучение жестов судьи в баскетболе Учебная игра
4* (6)** Семестр		
6.	Футбол	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом Повороты с мячом и вытеснение игрока Высокие мячи Удары с лета Владение мячом и отбор мяча Остановка высоколетающего мяча Обработка и передача мяча Контроль мяча с помощью ног Удары по мячу Дриблинг Игра в пас Действия в нападении Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых Действия в защите Учебная игра по правилам (Контроль)

5.2. Структура дисциплины ОФО

№ п/п	Наименование тем	Количество часов				
		Всего часов	Л	ПЗ (С)	ЛР	СР
1* (3)**Семестр						
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16		16		-
2	Гимнастика	16		16		-
Всего		32		32		-
2* (4)** Семестр						
3	Волейбол	38		38		-
Всего		38		38		-
3* (5)** Семестр						
4	Баскетбол	56		28		28
Всего		56		28		28

4* (6)** Семестр					
5	Футбол	40		18	22
Всего		40		18	22
Общий объем, час		166		116	50

ЗФО

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		Всего часов	Л	ПЗ (С)	ЛР
1* (3)** Семестр					
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	2		2	14
2	Гимнастика	-		-	14
	Промежуточная аттестация	2			
Всего		32		2	28
2* (4)** Семестр					
3	Волейбол	38		4	32
	Промежуточная аттестация	2			
Всего		38		4	32
3* (5)** Семестр					
4	Баскетбол	56		4	50
	Промежуточная аттестация	2			
Всего		56		4	50
4* (6)** Семестр					
5	Футбол	40		4	34
	Промежуточная аттестация	2			
Всего		40		4	34
Общий объем, час		166		16	144

*на базе среднего общего образования

**на базе основного общего образования

5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид (ПЗ, С)	Тема	Кол-во часов	
				ОФО	ЗФО
1* (3)** Семестр					
1	1	ПЗ	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16	2
2	2	ПЗ	Гимнастика	16	2
2* (4)** Семестр					
3	3	ПЗ	Волейбол	38	4
3* (5)** Семестр					
4	4	ПЗ	Баскетбол	28	4
4* (6)** Семестр					
5	5	ПЗ	Футбол	18	4

5.4. Лабораторные работы (не предусмотрено)

5.5. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа) – не предусмотрено

5.6. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

№ раздела (темы)	Темы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	
		ОФО	ЗФО
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		14
2	Гимнастика		14
3	Волейбол		32
4	Баскетбол	28	50
5	Футбол	22	34

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

№ раздела (темы)	Вид занятия (Л, ПЗ, С, ЛР)	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
3	ПР	Проведение соревнования по волейболу	2	2
5	ПР	Проведение соревнования по футболу	2	2

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**7.1. Типовые задания для текущего контроля
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
(основная группа)**

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	16,00 и больше
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
(основная группа)**

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	15,00 и больше
2	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Студенты подготовительной группы, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида, выполняют тестовые задания без учета времени и количества раз.

Типовые комплексные задания для самостоятельной внеаудиторной работы

- 1) Составить комплекс физических упражнений, направленных на профилактику простудных заболеваний
- 2) Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики

Вопросы для устного опроса

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры в формировании жизненно необходимых умений и навыков.
6. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
7. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
8. Основные цели и задачи физического воспитания в среднем профессиональном образовании.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
11. Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
12. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни.
13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
14. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
15. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
16. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
17. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
18. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
19. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
20. Какие существуют методы самоконтроля функционального состояния организма на занятиях физической культурой?

7.2. Типовые задания для промежуточной аттестации

Типовые контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной группы

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	выше 4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	7,6 и выше	7,8–8,0	8,1 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	7,5	7,7	8,0 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и	170–190	160 и ниже

			17	240	205–220	190	выше 210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300–1400	1100	1300 и	1050–1200	900 и ниже
			17	выше 1500	1300–1400	ниже 1100	выше 1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниже
			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) (кол-во раз)	16	11 и	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	выше 12	9–10	4	18	13–15	6

Типовые контрольные нормативы для оценки индивидуального уровня физической подготовленности студентов подготовительной группы

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	6,0	6,4	7,8 и ниже	6,5	7,6	8,9 и ниже
			17	6,0	6,4	7,8 и ниже	6,5	7,6	8,9 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8.3-8.5	8.6-8.8	8.9 и ниже	8.7-8.9	9.0-9.2	9.3 и ниже
			17	8.0-8.2	8.3-8.5	8.6-8.8	8.6-8.8	8.9-9.1	9.2 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	200	190	180	180	170	150
			17	200	190	180	180	170	150
4	Выносливость	Бег 1000 м	16	б/у*					
			17						
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	9–12	7-9	8 и ниже	12–14	10-12	9 и ниже
			17	9–12	7-9	8 и ниже	12–14	10-12	9 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекл	16	7	4	3 и ниже	13	10	7 и ниже

	адинеиз виса, кол-во раз(юноши), на низкойперекл адинеиз виса лежа,кол-во раз(девушки)	17	8	5	4 иниже е	14	11	8 иниже
--	---	----	---	---	-----------------	----	----	------------

*нормативвыполняетсябезучетавремени

Примечание: Контрольнорегулятиввыполняюттолькостуденты,неимеющиепротиво
показанийквыполнениюдвиженийиупражненийданноговида. Устудентов,неимеющихпроти
вопоказаний,отслеживается динамикарезультатовпосеместрам.

Примерные темы рефератов для студентов, освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
3. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значение в жизни современного общества.
4. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
5. Процесс организации здорового образа жизни.
6. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
7. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
8. Основные системы оздоровительной физической культуры.
9. Техника безопасности и меры предосторожности во время занятий физической культуры.
10. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
11. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
12. Взаимосвязь физического, интеллектуального и духовного развития личности.
13. Адаптация к физическим упражнениям на разных уровнях физической подготовленности и возрастных этапах.
14. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
15. Развитие общей выносливости и ее значение в жизнедеятельности человека.
16. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
17. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
18. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
19. Лечебная физическая культура.
20. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
21. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
22. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
23. Место физической культуры в общей культуре человека.
24. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
25. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

Нечетные семестры: 1-4 недели – выбор темы, оформление содержания;

5-10 недели – написание введения (актуальность темы, практическая значимость);

11-16 основная часть;

Четные семестры: 1-4 недели – основная часть;
 5-11 недели – заключительная часть, выводы;
 11-14 недели – оформление в печатном виде;
 15-16 недели – защита реферата

Процедура зачет/дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» включает в себя: собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам из перечня и выполнение контрольных нормативов.

ПРИМЕР ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАЧЕТА/ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

1. Контрольный вопрос:

1. Социальные функции физической культуры и спорта

2. Контрольный норматив:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (промежуточная аттестация) (основная группа)

№	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с) – юноши Бег 2000 м (мин, с) - девушки	12,30	14,00	16,00 и больше	11,00	13,00	15,00 и больше
2	Бег 100 м (с)	14,5-14,2	14,9-14,5	15,5-15,0	16,5-16,0	17,0 - 16,5	17,8 - 17,0
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190	190	175	160
4	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
5	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	50	40	30	40	30	20

Перечень типовых заданий для зачета/дифференцированного зачета, требования к процедуре проведения и оценивания определяются фондом оценочных средств по дисциплине (пункт 4.1. фонда оценочных средств).

Критерии шкалы оценки зачета для студентов основной и подготовительной групп

«зачтено»	<p>Выставляется студенту, если он посетил не менее 70% занятий. Выставляется, если студент выполнил контрольные тесты в полном объеме (типовые контрольные нормативы). У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.</p> <p>Также выставляется студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, не регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительными формами ФК, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.</p>
-----------	---

«незачтено»	Выставляется, если студент пропустил более 30% занятий Выставляется, если студент не выполнил контрольные тесты в полном объеме. (Типовые контрольные нормативы). У студентов, не имеющих противопоказаний, не отслеживается динамика результатов по семестрам.
-------------	--

Критерии шкалаоценки зачетадлястудентовспециальной группы

«зачтено»	Выставляетсястуденту,есливполномобъемепредставлен очереднойэтапписьменнойработы(реферата),предусмотренныйвтекущемсеместре попрограмме дисциплины.
«незачтено»	Выставляется,еслистудентневыполнилэтапписьменнойработы(реферата)попрограммедисциплины,предусмотренный втекущемсеместре.

Критерии и шкала оценки дифференцированного зачета для студентов основной и подготовительной группы

отлично	Выставляетсяобучающемуся,обнаружившемувсестороннеезнаниеучебно-программногоматериала,умениесвободновыполнятьпрактическиезадания,приближенныекбудущейпрофессиональнойдеятельности,усвоившемувзаимосвязьосновныхпонятийдисциплиныивихзначениидляприобретенияспециальности,проявившимтворческиеспособностиивыполнениииспользованииучебно-программногоматериала, а также, если показаны результатысоответствующегонорматива
хорошо	Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знаниеучебно-программногоматериала,успешновыполнившемупрактическиезадания,приближенныекбудущейпрофессиональнойдеятельностиивстандартных ситуациях,показавшемудостаточныйуровеньуменийинавыковподисциплине, способному к их самостоятельному пополнению иобновлениювходедальнейшейучебыипрофессиональнойдеятельности, атакже,еслипоказанырезультатысоответствующегонорматива
удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, обнаружившему знаниеосновного учебно-программногоматериала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы поспециальности,справляющемсясвыполнениемзаданий,предусмотренныхпрограммой,обладающемунеобходимымиумениямиинавыками,но допустившемнеточностиивыполнении,атакже,еслипоказанырезультатысоответствующегонорматива
неудовлетворительно	Выставляетсяобучающемуся,непродемонстрировавшемуумения и навыки основного учебно-программногоматериала вобъеме,необходимомдлядальнейшейучебыипредстоящейработы по специальности, не умеетвыполнятьпрактическиезадания,приближенныекбудущейпрофессиональнойдеятельности,еслипоказанырезультатысоответствующегонорматива

Критериишкалаоценкидифференцированногозачета студентовспециальнойгруппы

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, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
хорошо	Выставляется студенту, если 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.
удовлетворительно	Выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
неудовлетворительно	Выставляется, если студент не выполнил (не защитил) письменную работу (реферат) по программе дисциплины, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенно непонимание проблемы.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. 1 Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

8.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные

технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539408>

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556261>



Периодические издания:

Ежемесячный журнал «Аудит» <http://www.iprbookshop.ru/30702.html>

8.3. Программное обеспечение, поисковые системы

Поисковая система Rambler <http://www.rambler.ru>

Поисковая система Yandex <https://www.yandex.ru>

Поисковая система Google <https://www.google.ru>

8.4. Базы данных, информационно-справочные системы, Интернет-ресурсы

1. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» — <http://www.consultant.ru/>

2. Цифровой образовательный ресурс IPRsmarth <https://www.iprbookshop.ru>

3. Образовательная платформа ЮРАЙТ - <https://urait.ru/>

4. Электронная библиотека «Все учебники» - <http://www.sbio.info>

5. Поисковая система Yandex - <https://www.yandex.ru>

6. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Спортивный зал

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

2. Институт обеспечивает проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья, развитие адаптационного потенциала, приспособляемости к учебе.

3. В лекционных материалах отражаются методики построения моделей физкультурно-спортивной деятельности для решения проблем со снижением или ограничением двигательной активности обучающихся с ОВЗ, основывающиеся на использовании соответствующих методик.

4. На основе совокупности самостоятельных исследований и лекционного материала, обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.

5. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе;

- лекционные занятия по тематике здоровьесберегающих технологий.

6. Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создается фонд оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

7. Для прохождения обучения по данной адаптированной программе должны быть представлены в Центр Здоровья следующие документы:

- заявление студента (либо законного представителя);

- заключение психолого-медико-педагогической комиссии медицинского учреждения (далее - ПМПК). В заключении ПМПК должно быть указано: рекомендуемая учебная нагрузка на обучающегося (количество дней в

неделю, часов в день); оборудование технических условий (при необходимости); сопровождение и (или) присутствие родителей (законных представителей) во время учебного процесса (при необходимости); организация психолого-педагогического сопровождения обучающегося с указанием специалистов (при необходимости).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)