

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования

«Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»

Кафедра «Экономика и управление»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дисциплины**

ОГСЭ. 06 Физическая культура

*(код и наименование дисциплины по учебному плану специальности)*

Для специальности (ей): 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Входит в состав цикла: общий гуманитарный и социально-экономический цикл

Входит в состав части учебного плана обязательная  
(обязательная (базовая), вариативная)

Форма обучения: очная

Статус	Должность	И.О.Фамилия	Подпись
Разработал	Зав. каф. ФКиС	В.О.Ксендзов	
Одобрена на заседании каф. ФКиС 25 февраля 2022 г., протокол № 6	Зав. каф. ФКиС	В.О.Ксендзов	
Согласовал	Руководитель ППССЗ	Д.В.Ремизов	

Рубцовск 2022

## Содержание

1	Паспорт рабочей программы дисциплины	3
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации учебной дисциплины	21
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22
5	Лист актуализации рабочей программы дисциплины	24
	Приложение А (обязательное). Фонд оценочных средств (контролирующие материалы, оценочные средства) для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине .....	25

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 06 Физическая культура

### **1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура» является составной частью подготовки специалистов среднего звена экономического профиля, призванных в соответствии с требованиями ФГОС СПО достичь определённого уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, позволяющей использовать его в профессиональной деятельности в рамках данного направления.

Дисциплина «Физическая культура», изучаемая в течение четырех семестров первого и второго годов обучения, относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла, является важнейшим элементом общей и профессиональной культуры специалиста и показателем его готовности к профессиональной деятельности.

### **1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

**Цель дисциплины** – формирование физической культуры личности, как части общей культуры человека, отражающей ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-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 воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранения 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.

## Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Номер/индекс компетенции ФГОС СПО	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:	
		знать	уметь
ОК. 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	естественнонаучные основы физической культуры и спорта; теорию и методику избранного вида спорта; способы и средства обеспечения здорового и безопасного образа жизни, значение физической культуры в жизнедеятельности человека	пользоваться методиками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; совершенствовать теоретическую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность, техническую подготовленность, психологическую подготовленность, тактическую подготовленность, интегральную спортивную подготовленность, организаторскую и судейскую подготовленность в избранном виде спорта; самостоятельно выстраивать и реализовывать перспективные линии физического саморазвития и самосовершенствования; применять способы и средства сохранности здоровья, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

всего – 160 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 124 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 18 часов;

консультаций – 18 часов.

Зачеты в 1, 2, 3, 4 семестрах

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебного занятия</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
в том числе:	
практические занятия	124
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>18</b>
<b>Консультации</b>	<b>18</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
I семестр				
<b>Раздел 1</b>	Легкая атлетика, ППФП			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Теоретические сведения: правила проведения соревнований по л/а, средства и методы тренировочных занятий			1
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25		
	Консультация			
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25		
<b>Тема 1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.			2
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			

	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 1.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 1.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Бег 100 м с в/с на результат. Техника финиширования. Специальные упражнения - бег по виражу и по прямой		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Тема 1.5.</b>		Бег 400 м на результат. Специальные упражнения: ускорение 3х40 м, 3х80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу		2
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		0,25	
		Общая и специальная физическая подготовка		
	Консультация		0,25	
		Общая и специальная физическая подготовка		
<b>Тема 1.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег с ускорением 5х30 м. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление		
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		0,25	
		Общая и специальная физическая подготовка		
	Консультация		0,25	
	Общая и специальная физическая подготовка			
<b>Тема 1.7</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
		Кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров. Тактика и техника бега по дистанции. Бег по песку и твёрдому грунту. Бег на преодоление подъёма, бег по пологому спуску, бег с преодолением		

	препятствий, стволов деревьев и т.п.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Раздел 2</b>	<b>Баскетбол</b>		
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 2.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра		2
	Практические занятия	2	

	Самостоятельная работа обучающихся		0,25	
		Общая и специальная физическая подготовка		
Консультация		0,25		
	Общая и специальная физическая подготовка			
<b>Тема 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			1
		Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Учебная игра		
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		0,25	
		Общая и специальная физическая подготовка		
	Консультация		0,25	
	Общая и специальная физическая подготовка			
<b>Тема 2.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок. Учебная игра		
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		0,25	
		Общая и специальная физическая подготовка		
	Консультация		0,25	
	Общая и специальная физическая подготовка			

<b>Тема 2.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Игра в защите 2x2, 3x3 с отбором мяча. Учебная игра		2
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация			
		Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 2.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Учебная игра		2
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация			
		Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 2.7</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Контрольное занятие: тесты на технику штрафного броска, бросков с разных точек Учебная игра		2
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			

	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Раздел 3</b>	Акробатика, гимнастика, стрельба, ППФП		
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях, стойка на голове). Стрельба		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 3.2</b> <b>Зачетное занятие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Упражнения на высокой и низкой перекладинах. Опорный прыжок. Стрельба		2
	Сдача контрольных нормативов промежуточного контроля		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		

	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
II семестр			
<b>Раздел 4</b>	Лыжная подготовка, ППФП		
<b>Тема 4.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
		Основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 3 км	
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся		0,375
		Общая и специальная физическая подготовка	
	Консультация		
		Общая и специальная физическая подготовка	0,375
<b>Тема 4.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
		Одновременные ходы. Переход с одновременного на переменный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на скорость	
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся		0,375
		Общая и специальная физическая подготовка	
	Консультация		
		Общая и специальная физическая подготовка	0,375
<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>Тема 4.3</b>		Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков		2
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		0,375	
		Общая и специальная физическая подготовка		
	Консультация		0,375	
		Общая и специальная физическая подготовка		
<b>Тема 4.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время		
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		0,375	
		Общая и специальная физическая подготовка		
	Консультация		0,375	
	Общая и специальная физическая подготовка			
<b>Раздел 5</b>	Волейбол			
<b>Тема 5.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
		Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра		
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			

	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
<b>Тема 5.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
<b>Тема 5.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Нижняя прямая и боковая подачи. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Тема 5.4</b>		Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра		2
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		0,375	
		Общая и специальная физическая подготовка		
	Консультация		0,375	
		Общая и специальная физическая подготовка		
<b>Тема 5.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
		Прием подачи в волейболе. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра		
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		0,375	
		Общая и специальная физическая подготовка		
	Консультация		0,375	
		Общая и специальная физическая подготовка		
<b>Тема 5.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
		Нападающий удар в волейболе. Совершенствование нападающего удара из разных зон. Учебная игра		
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			

	Общая и специальная физическая подготовка	0,375		
	Консультация	0,375		
	Общая и специальная физическая подготовка			
<b>Тема 5.7</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
		Тактика нападения в волейболе. Совершенствование верхних и нижних передач, нападающего удара, подач. Учебная игра		
	Практические занятия			2
	Самостоятельная работа обучающихся			0,375
		Общая и специальная физическая подготовка		
	Консультация			0,375
		Общая и специальная физическая подготовка		
<b>Тема 5.8</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
		Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Совершенствование верхних и нижних передач, нападающего удара, подач. Учебная игра		
	Практические занятия			2
	Самостоятельная работа обучающихся			0,375
		Общая и специальная физическая подготовка		

	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
<b>Раздел 6</b>	Легкая атлетика, ППФП		
<b>Тема 6.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
<b>Тема 6.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Бег 100 м с в/с на результат. Техника финиширования. Специальные упражнения - бег по виражу и по прямой. Учебно-тренировочная игра – футбол		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
Консультация			

	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
<b>Тема 6.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров. Тактика и техника бега по дистанции. Бег по песку и твёрдому грунту. Бег на преодоление подъёма, бег по пологому спуску, бег с преодолением препятствий, стволов деревьев и т.п.		2
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
<b>Тема 6.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)		2
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,375	
<b>Зачетное занятие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Сдача контрольных нормативов промежуточного контроля		2

	Практические занятия	2	
III семестр			
<b>Раздел 1</b>	Легкая атлетика, ППФП		
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
		Теоретические сведения: правила проведения соревнований по л/а, средства и методы тренировочных занятий	
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся		0,25
		Общая и специальная физическая подготовка	
	Консультация		0,25
		Общая и специальная физическая подготовка	
<b>Тема 1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
		Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.	
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся		0,25
		Общая и специальная физическая подготовка	
	Консультация		0,25
		Общая и специальная физическая подготовка	

<b>Тема 1.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега		2
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация			
		Общая и специальная физическая подготовка	0.25	
<b>Тема 1.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Бег 100 м с в/с на результат. Техника финиширования. Специальные упражнения - бег по виражу и по прямой		2
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация			
		Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Бег 400 м на результат. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу		2
	Практические занятия		2	
Самостоятельная работа обучающихся				

	Общая и специальная физическая подготовка	0,25		
	Консультация			
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25		
<b>Тема 1.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег с ускорением 5х30 м. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление		2	
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25		
	Консультация			
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25		
<b>Тема 1.7</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров. Тактика и техника бега по дистанции. Бег по песку и твёрдому грунту. Бег на преодоление подъёма, бег по пологому спуску, бег с преодолением препятствий, стволов деревьев и т.п.		2	
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			

	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация	0,25	
	Общая и специальная физическая подготовка		
<b>Раздел 2</b>	Баскетбол		
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
		Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры	
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа обучающихся	0,25
		Общая и специальная физическая подготовка	
		Консультация	
		Общая и специальная физическая подготовка	0,25
<b>Тема 2.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
		Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра	
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа обучающихся	0,25
		Общая и специальная физическая подготовка	
		Консультация	

	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Учебная игра		1
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 2.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок. Учебная игра		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 2.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Игра в защите 2x2, 3x3 с отбором мяча. Учебная игра		2

	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 2.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Учебная игра		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 2.7</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Контрольное занятие: тесты на технику штрафного броска, бросков с разных точек Учебная игра		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	

	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Раздел 3</b>	Акробатика, гимнастика и стрельба		
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях, стойка на голове). Стрельба		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
<b>Тема 3.2</b> <b>Зачетное занятие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Упражнения на высокой и низкой перекладинах. Опорный прыжок. Стрельба Сдача контрольных нормативов промежуточного контроля		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,25	

IV семестр			
<b>Раздел 4</b>	Лыжная подготовка, ППФП		
<b>Тема 4.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
		Основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 3 км	
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся		
		Общая и специальная физическая подготовка	0,33
	Консультация		
		Общая и специальная физическая подготовка	0,33
<b>Тема 4.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
		Одновременные ходы. Переход с одновременного на переменный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на скорость	
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся		
		Общая и специальная физическая подготовка	0,33
	Консультация		
		Общая и специальная физическая подготовка	0,33
	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Тема 4.3</b>		Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков		2
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		0,33	
		Общая и специальная физическая подготовка		
	Консультация		0,33	
		Общая и специальная физическая подготовка		
<b>Тема 4.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
		Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время		
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		0,33	
		Общая и специальная физическая подготовка		
	Консультация		0,33	
	Общая и специальная физическая подготовка			
<b>Раздел 5</b>	Волейбол			
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
		Нижняя прямая и боковая подачи. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра		
	Практические занятия		2	
Самостоятельная работа обучающихся				

	Общая и специальная физическая подготовка	0,33	
	Консультация	0,33	
	Общая и специальная физическая подготовка		
<b>Тема 5.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
		Прием подачи в волейболе. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра	
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся		0,33
		Общая и специальная физическая подготовка	
	Консультация		
		Общая и специальная физическая подготовка	0,33
<b>Тема 5.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
		Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Совершенствование верхних и нижних передач, нападающего удара, подач. Учебная игра	
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся		0,33
		Общая и специальная физическая подготовка	
	Консультация		
		Общая и специальная физическая подготовка	0,33

<b>Тема 5.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
		Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра		
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		0,33	
		Общая и специальная физическая подготовка		
	Консультация			
		Общая и специальная физическая подготовка	0,33	
<b>Тема 5.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
		Нападающий удар в волейболе. Совершенствование нападающего удара из разных зон. Учебная игра		
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Общая и специальная физическая подготовка	0,33	
	Консультация			
		Общая и специальная физическая подготовка	0,33	
<b>Тема 5.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
		Совершенствование верхних и нижних передач, нападающего удара, подач. Учебная игра		

	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,33	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,33	
<b>Раздел 6</b>	Легкая атлетика, ППФП		
<b>Тема 6.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника бега на короткие дистанции (техника старта, финиша, бега по прямой и по виражу). Бег 100 м на результат.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,33	
	Консультация		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,33	
<b>Тема 6.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Общая и специальная физическая подготовка	0,33	

	Консультация		0,33	
	Общая и специальная физическая подготовка			
Зачетное занятие	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	Сдача контрольных нормативов промежуточного контроля			
	Практические занятия		2	
		<b>Всего</b>	<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» используются следующие средства: открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, игровой спортивный зал, тренажерный зал, электронный тир «Рубин», другой спортивный инвентарь.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. [Чеснова Е. Л.](#) Физическая культура: учебное пособие. [Директ-Медиа](#), 2013. – 160 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945&sr=1>

Дополнительная литература:

2. Соснин В.П., Коваленко А.С. Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовке студентов: Методические указания для студентов / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2013. – 22 с.

3. Соснин В.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста: Методические указания для студентов. Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2013. – 15 с.

4. Соснин В.П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм: Учебно-методическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2014. – 51 с.

5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. Заведений / [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520 с.

6. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учебник/ Ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2010. - 400 с.

Интернет-ресурсы:

7. <http://biblioclub.ru/>; <http://e.lanbook.com/>; <http://elibrary.ru/> - электронные библиотечные системы.

8. [www.teoriya.ru/](http://www.teoriya.ru/)

Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

Разделы дисциплины	Результаты освоения дисциплины	Технологии формирования компетенций	Средства и технологии оценки
<i>Семестр I, III</i>			
<b>Раздел 1 (Легкая атлетика)</b>	Знает: теоретические и методико-практические основы легкой атлетики.	Практические занятия, самостоятельная работа	Учет посещения занятий, сдача контрольных нормативов, зачет
	Умеет: творчески использовать средства и методы легкой атлетики для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.		
	Владеет: основами техники бега, прыжков, метаний в циклических и ациклических видах упражнений легкой атлетики.		
<b>Раздел 2 (Баскетбол)</b>	Знает: теоретические и методико-практические основы баскетбола.	Практические занятия, самостоятельная	Учет посещения занятий, сдача контрольных

	<p>Умеет: творчески использовать средства и методы баскетбола для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.</p>	работа	нормативов, зачет
	<p>Владеет: основами техники и тактики игры в баскетбол.</p>		
<b>Раздел 3 (Гимнастика, акробатика, тренажерный зал)</b>	<p>Знает: теоретические и методико-практические основы гимнастики и акробатики.</p>	Практические занятия, самостоятельная работа	Учет посещения занятий, сдача контрольных нормативов, зачет
	<p>Умеет: творчески использовать средства и методы гимнастики, акробатики и тренажерного зала для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.</p>		
	<p>Владеет: навыками выполнения простейших гимнастических и акробатических упражнений, навыками занятий в тренажерном зале.</p>		
<i>Семестр II, IV</i>			
<b>Раздел 4 (Лыжная подготовка)</b>	<p>Знает: теоретические и методико-практические основы лыжной подготовки.</p>	Практические занятия, самостоятельная работа	Учет посещения занятий, сдача контрольных нормативов, зачет
	<p>Умеет: творчески использовать средства и методы лыжной подготовки для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.</p>		
	<p>Владеет: навыками техники лыжных ходов, спусков и подъемов.</p>		
<b>Раздел 5</b>	<p>Знает: теоретические и методико-</p>	Практические	Учет

<b>(Волейбол)</b>	практические основы волейбола.	занятия, самостоятельная работа	посещения занятий, сдача контрольных нормативов, зачет
	Умеет: творчески использовать средства и методы волейбола для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.		
	Владеет: основами техники и тактики игры в волейбол.		
<b>Раздел 6 (Легкая атлетика)</b>	Знает: теоретические и методико-практические основы легкой атлетики.	Практические занятия, самостоятельная работа	Учет посещения занятий, сдача контрольных нормативов, зачет
	Умеет: творчески использовать средства и методы легкой атлетики для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.		
	Владеет: основами техники бега, прыжков, метаний в циклических и ациклических видах упражнений легкой атлетики.		

### Лист актуализации рабочей программы дисциплины

Наименование дисциплины	Ведущая-разработчик РПД	Предложения об изменении РПД	Подпись заведующего кафедрой/протокол заседания кафедры
1	2	3	4

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет им. И.И.Ползунова»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

*ОГСЭ. 06 Физическая культура*

*направления 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)*

(код и наименование направления подготовки)

г. Рубцовск

Составитель (составители) ФОМ по дисциплине:

Ксендзов Владимир Олегович, доцент, канд.техн.наук

*ФИО, учёное звание, ученая степень*

ФКиС

*наименование кафедры*

25.02.2022 г.  
*дата*

  
*подпись*

Экспертное заключение ФОМ по дисциплине:

**Физическая культура**

Соснин Владимир Петрович, старший преподаватель

*ФИО, учёное звание, ученая степень*

ФКиС

*наименование кафедры*

25.02.2022 г.  
*дата*

  
*подпись*

**ПАСПОРТ**  
**ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
ОГСЭ. 06 Физическая культура  
наименование дисциплины

Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
<b>Легкая атлетика</b> <b>(Раздел 1)</b>	<b>ОК-8</b>	Учет посещения занятий	Журнал учета посещения занятий
		Сдача контрольных нормативов	Комплект контрольных нормативов текущего контроля
		Зачет	Комплект контрольных нормативов промежуточного контроля
<b>Баскетбол</b> <b>(Раздел 2)</b>	<b>ОК-8</b>	Учет посещения занятий	Журнал учета посещения занятий
		Сдача контрольных нормативов	Комплект контрольных нормативов текущего контроля
		Зачет	Комплект контрольных нормативов промежуточного контроля
<b>Гимнастика, акробатика</b> <b>(Раздел 3)</b>	<b>ОК-8</b>	Учет посещения занятий	Журнал учета посещения занятий
		Сдача контрольных нормативов	Комплект контрольных нормативов текущего контроля
		Зачет	Комплект контрольных нормативов промежуточного контроля
<b>Лыжная подготовка</b> <b>(Раздел 4)</b>	<b>ОК-8</b>	Учет посещения занятий	Журнал учета посещения занятий
		Сдача контрольных нормативов	Комплект контрольных нормативов текущего контроля
		Зачет	Комплект контрольных нормативов промежуточного контроля
<b>Волейбол</b>	<b>ОК-8</b>	Учет посещения	Журнал учета посещения

<b>(Раздел 5)</b>		занятий	занятий
		Сдача контрольных нормативов	Комплект контрольных нормативов текущего контроля
		Зачет	Комплект контрольных нормативов промежуточного контроля

### 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код контролируемой компетенции	Этап формирования компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
ОК-8: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	начальный	Учет посещения занятий, сдача контрольных нормативов, зачет	Журнал учета посещения занятий; комплекты контрольных нормативов текущего и промежуточного контроля

### 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» оценка компетенций на различных этапах их формирования производится посредством сдачи контрольных нормативов, с выставлением отметки по пятибалльной шкале. При выставлении отметок в зачетную ведомость необходимо пользоваться следующей таблицей соответствия.

**Таблица соответствия**

<i>Отлично</i>	<i>Зачтено</i>
<i>Хорошо</i>	
<i>Удовлетворительно</i>	
<i>Неудовлетворительно</i>	<i>Не зачтено</i>

**Критерии оценивания сформированности компетенций при проведении текущего контроля**

Контрольные нормативы текущего контроля

Раздел	Контрольный норматив (тест)	Девушки				Юноши			
		Отметка							
		5	4	3	2	5	4	3	2
<i>I, III семестры</i>									
1 (Легкая атлетика)	Бег 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	13,2	13,6	14,0	14,3
	Бег 400 м, мин, с	1'14''	1'20''	1'25''	1'30''	1'02''	1'07''	1'12''	1'17''
	Бег 3000 м (ю), 2000 м (д), мин, с	10'15''	10'50''	11'15''	11'50''	12'00''	12'35''	13'10''	13'50''
2 (Баскетбол)	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10	5	4	3	2	5	4	3	2
	Броски в кольцо с разных позиций, кол-во попаданий из 10	5	4	3	2	5	4	3	2
	Ведение мяча с попаданием в кольцо, кол-во попаданий из 5	4	3	2	1	4	3	2	1
3 (Гимнастика, акробатика, тренажерный)	3 любые упражнения из гимнастики, или комбинация из 3-х акробатических	Оценивается преподавателем визуально							

зал)	упражнений								
<i>II,IV семестры</i>									
4 (Лыжня я подгото вка)	Бег на лыжах 5000 км (ю), 3000 км (д), мин, с	<b>18' 00''</b>	<b>18' 30''</b>	<b>19' 30''</b>	<b>20' 00''</b>	<b>23' 50''</b>	<b>25' 00''</b>	<b>26' 25''</b>	<b>27' 45''</b>
5 (Волейб ол)	Верхняя передача над собой, кол-во раз	10	8	6	4	10	8	6	4
	Нижняя передача над собой, кол-во раз	10	8	6	4	10	8	6	4
	Верхняя передача в парах, кол-во раз	20	16	12	8	20	16	12	8
	Нижняя передача в парах, кол-во раз	20	16	12	8	20	16	12	8
	Подача, кол-во правильных подач из 5	4	3	2	1	4	3	2	1
6 (Легкая атлетик а)	Бег 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	13,2	13,6	14,0	14,3
	Бег 400 м, мин, с	1'1 4''	1'2 0''	1'2 5''	1'3 0''	1'0 2''	1'0 7''	1'1 2''	1'1 7''
	Бег 3000 м (ю), 2000 м (д), мин, с	10'1 5''	10' 50''	11' 15''	11' 50''	12' 00''	12' 35''	13' 10''	13' 50''

**Критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточного контроля**

Контрольные нормативы промежуточного контроля

*(I-IV семестры)*

Контрольный норматив (тест)	Девушки				Юноши			
	Отметка							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Челночный бег 3x10 м, с	8,0	8,5	9,0	9,5	7,0	7,5	8,0	8,5
Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 с, раз	22	20	18	16	28	26	24	22
Прыжок в длину с места, м	1,90	1,80	1,68	1,60	2,50	2,40	2,30	2,23
Подтягивание на перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д), раз	16	14	12	10	15	12	9	7
Наклон вперед (тест на гибкость), см	20	15	10	5	18	10	5	0

**3. 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**

*3.1. Контрольные нормативы текущего контроля успеваемости по дисциплине*

*I, III семестры*

### **Модуль 1 (Легкая атлетика)**

1. Бег 100 м;
2. Бег 400 м;
3. Бег 3000 м (ю), 2000 м (д);

### **Модуль 2 (Баскетбол)**

4. Штрафной бросок;
5. Броски мяча в кольцо с разных позиций;
6. Введения мяча с попаданием в кольцо;

### **Модуль 3 (Гимнастика, акробатика, тренажерный зал)**

7. 3 любые упражнения из гимнастики, или комбинация из 3-х акробатических упражнений;

## **II, IV семестры**

### **Модуль 4 (Лыжная подготовка)**

8. Бег на лыжах 5000 км (ю), 3000 км (д);

### **Модуль 5 (Волейбол)**

9. Верхняя передача над собой;
10. Нижняя передача над собой;
11. Верхняя передача в парах;
12. Нижняя передача в парах;
13. Подача;

### **Модуль 6 (Легкая атлетика)**

14. Бег 100 м;
15. Бег 400 м;
16. Бег 3000 м (ю), 2000 м (д);

## ***3.2. Контрольные нормативы промежуточного контроля успеваемости по дисциплине***

### **I - IV семестры**

1. Челночный бег 3x10 м;

2. лежа за 30 с; Поднимание и опускание туловища из положения
3. Прыжок в длину с места;
4. Подтягивание на перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д);
5. Наклон вперед (тест на гибкость).

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций,** определены локальными нормативными актами СТО АлтГТУ 12100-2015 Фонд оценочных средств образовательной программы. Общие сведения, СТО АлтГТУ 12560-2011 Текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

За первую аттестацию студент получает оценку, вычисляемую как среднее арифметическое оценок за контрольные нормативы текущего контроля (см. п. 3.1 ФОС), сданные с начала семестра до первой аттестации.

За вторую аттестацию студент получает оценку, вычисляемую как среднее арифметическое оценок за контрольные нормативы текущего контроля (см. п. 3.1 ФОС), сданные от первой аттестации до второй.

На промежуточном контроле (зачете) студент получает оценку, вычисляемую как среднее арифметическое оценок за контрольные нормативы промежуточного контроля (см. п. 3.2 ФОС).

Итоговая оценка студента за семестр (которая и выставляется в зачетную ведомость) вычисляется как среднее арифметическое оценок за все запланированные контрольные нормативы текущего контроля (см. п. 3.1 ФОС) от начала до конца семестра и все контрольные нормативы промежуточного контроля (см. п. 3.2 ФОС).

Если в течение семестра студент не пропустил ни одного занятия, то к его итоговой оценке прибавляется 1 балл, а за каждый пропуск занятия без уважительной причины от итоговой оценки отнимается 0,15 балла.