

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Курганский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «КГУ»)

Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени  
Т.С. Мальцева – филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(Лесниковский филиал ФГБОУ ВО «КГУ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

\_\_\_\_\_ / Н.В. Дубив /

«23» января 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета

ОУП.06 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

Квалификация:

Бухгалтер

Форма обучения

**Очная**

Лесниково

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта – ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018 г. №69.

Разработчик (и):  
преподаватель,

\_\_\_\_\_ В.В. Мухина

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии  
ФГБОУ ВО Курганская ГСХА « 30 » июня 2022 г. протокол № 6 .

Заведующая отделом планирования и организации  
учебного процесса

учебно-методического управления \_\_\_\_\_ А.У. Есембекова

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018 г. №69.

## **1.2 Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура является общим учебным предметом цикла среднего общего образования в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## **1.3 Цель и планируемые результаты освоения предмета.**

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных двигательных действий; - формирование основ знаний о личной гигиене;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

**ЛИЧНОСТНЫХ:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:**
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками

с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения предмета обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности. В результате освоения предмета обучающийся должен знать;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и

физической подготовленности;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - основы здорового образа жизни;

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	118
лекции, уроки	-
лабораторные работы	-
практические занятия 1 семестр	52
практические занятия 2 семестр	66
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет в 1 и во втором семестре	-
Всего по предмету	118

### 2.1 Тематический план и содержание предмета

#### 1 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на короткие дистанции. 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 3. Техника низкого старта. 4. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 5. Специальные беговые упражнения	
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	2
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. 3. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость	
	Практическое занятие № 2 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег.	2
	Содержание учебного материала 1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Развитие специальной и общей выносливости. 3. Кроссовый бег. 4. Методические основы занятий оздоровительным бегом.	
	Практическое занятие № 3 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости. Кроссовый бег	2

Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Специальные подводящие упражнения. 3. Специальные прыжковые упражнения.	
	Практическое занятие № 4 Обучение технике прыжков в длину с места и разбега. Техника отталкивания, полета и приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные, подводящие беговые и прыжковые упражнения. Основы судейства прыжковых видов легкой атлетики.	2
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала 1. Техника метания из-за головы. 2. Специальные упражнения для мышц рук и туловища. 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.	
	Практическое занятие № 5 Обучение технике держания и выпуска гранаты. Обучение технике финального усилия. Обучение технике разбега. Специальные упражнения для мышц рук и туловища. Спортивная игра. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях	2
Раздел 2. Гимнастика.		
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 3. Упражнения с мячом, обручем (девочки). 4. Комплексы упражнений на тренажерах.	
	Практические занятия № 6 1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости. 2. Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с обручем. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки	2
Тема 2.2. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4. Развитие гибкости. 5. Формирования правильной осанки	
	Практические занятия № 7 Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки	2
	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	



	<p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.</p> <p>4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.</p> <p>5. Подбор упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>6. Развитие гибкости.</p>	
	<p>Практические занятия № 8</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.</p> <p>Комплексы упражнений с предметами</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.</p> <p>4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.</p> <p>5. Подбор упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>6. Развитие гибкости.</p>	
	<p>Практические занятия № 9-10</p> <p>Развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов на гибкость. Развитие гибкости: упражнения «полушпагат», «шпагат».</p>	4
Раздел 3. Спортивные игры		
Тема 3.1. Волейбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.</p> <p>3. Передача сверху, снизу двумя руками.</p> <p>4. Нападающие удары в опоре .</p> <p>5. Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>6. Учебная игра 2х2, 3х3.</p> <p>7. Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия № 11-12</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты.</p> <p>Приём и передача мяча сверху, снизу в парах</p>	4
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.</p> <p>3. Передача сверху, снизу двумя руками.</p> <p>4. Подача мяча через сетку .</p> <p>5. Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>6. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.</p> <p>7. Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия № 13-14</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Подача мяча через сетку. Развитие быстроты</p>	4
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.</p> <p>3. Передача сверху, снизу двумя руками.</p>	

	<p>4. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега.</p> <p>5. Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>6. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.</p> <p>7. Контрольные упражнения.</p>	
	<p>Практические занятия № 15-16</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Поддача мяча через сетку. Контрольные упражнения. 2 ЛР 32 ЛР 29 Содержание учебного материала 1. Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, поддачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками . 2. Контрольные упражнения</p>	4
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, поддачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками.</p> <p>2. Контрольные упражнения.</p>	
	<p>Практические занятия № 17-18</p> <p>1. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>2. Командные взаимодействия в игре. Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.</p>	4
Тема 3.2. Баскетбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения.</p> <p>3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.</p> <p>4. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления.</p> <p>5. Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия № 19-20</p> <p>1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Техника выполнения передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Двусторонняя игра</p>	4
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения.</p> <p>3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.</p> <p>4. Передачи мяча на месте и в движении.</p> <p>5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления.</p> <p>6. Штрафной бросок.</p> <p>7. Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия № 21-23</p> <p>1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты.</p>	6

	2.Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча с полутскока. Ловля катящегося мяча. Передача от груди. Передача из-за головы. Передача из-за спины. Развитие координационных способностей.	
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. 4. Передачи мяча на месте и в движении. 5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 6. Штрафной бросок. 7. Двусторонняя игра.	
	Практические занятия № 24-26 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча с полутскока. Ловля катящегося мяча. Передача от груди. Передача с отскоком. Передача из-за головы. Передача из-за спины. «Скрытая» передача. Развитие координационных способностей.	6
	Зачёт Оценка физической подготовленности	
	<i>Всего за 1 семестр</i>	52

## 2 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка.</b>		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. 3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. 4. Транспортировка лыж.	
	Практические занятия № 1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. Транспортировка лыж. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	2
	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. 3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. 4. Транспортировка лыж.	
	Практические занятия № 2 Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода.	2
	Содержание учебного материала 1. Техника спусков. 2. Техника подъемов.	

	3. Техника и тактика бега по дистанции. 4. Развитие выносливости.	
	Практические занятия № 3 Техника спусков, подъемов. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуелочкой, ступающими шагами. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным. Прохождение дистанции 1-1,5 км.	2
	Содержание учебного материала 1. Техника поворотов. 2. Техника торможений 3. Техника и тактика бега по дистанции. 4. Бег на лыжах (дистанция до 1000 метров).	
	Практические занятия № 4 Техника поворотов, торможений. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.	2
Раздел 2 . Спортивные игры		
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. 3. Передача сверху, снизу двумя руками. 4. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 5. Взаимодействие игроков в паре. 6. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4. 7. Двусторонняя игра.	
	Практические занятия № 5 Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега в парах, у сетки.	2
	Содержание учебного материала 1. Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками, 2. Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. 3. Взаимодействие игроков в паре. 4. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. 5. Контрольные упражнения.	
	Практические занятия № 6 Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. Подача мяча через сетку. 3. Взаимодействие игроков в паре. 4. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6	2
	Содержание учебного материала 1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра.	

	4. Развитие ловкости	
	Практические занятия № 7 Технико-тактическая подготовка в волейболе. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. Техника блокирования в волейболе. Одиночный блок. Групповой блок	2
	Содержание учебного материала 1. Технико-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра. 4. Развитие ловкости	
	Практические занятия № 8 Нападающие удары в волейболе. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Удар с переводом вправо или влево. Развитие ловкости. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Техника ведения и передачи мяча в движении. 4. Передачи мяча на месте и в движении. 5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 6. Штрафной бросок. 7. Двусторонняя игра.	
	Практические занятия № 9 1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие скорости. 2. Техника ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. Развитие координационных способностей. Броски по кольцу в баскетболе. Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Слэм - данк. Бросок крюком. Броски одной и двумя руками стоя на месте, в движении и после ведения	2
	Содержание учебного материала 1. Отбор мяча в баскетболе. 2. Технико -тактическая подготовка в баскетболе. 3. Развитие координационных способностей. 4. Правила соревнований.	
	Практические занятия № 10 1. Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита. Развитие специальной выносливости 2. Технико-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Позиционное нападение с изменением позиций. Прессинг. Индивидуальная и зонная защита. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований.	2
	Содержание учебного материала 1. Отбор мяча в баскетболе. 2. Технико-тактическая подготовка в баскетболе. 3. Развитие координационных способностей. 4. Правила соревнований.	
	Практические занятия № 11 1. Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание.	2

	<p>Борьба за мяч после отскока от щита. Развитие специальной выносливости.</p> <p>2. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Позиционное нападение с изменением позиций. Прессинг. Индивидуальная и зонная защита. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований.</p>	
	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные элементы игры.</li> <li>2. Стойки и перемещения.</li> <li>3. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.</li> <li>4. Передачи мяча на месте и в движении.</li> <li>5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления.</li> <li>6. Штрафной бросок.</li> <li>7. Двусторонняя игра.</li> </ol>	
	<p>Практические занятия № 12</p> <p>Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Развитие быстроты.</p>	2
Раздел 3. Гимнастика.		
Тема 3.1. Основная гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>2. Упражнения в паре с партнером.</li> <li>3. Упражнения с гимнастической палкой.</li> </ol>	
	<p>Практические занятия № 13</p> <p>1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с гимнастической палкой. Спортивная игра с гимнастической палкой. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>2. Упражнения с гантелями, с набивными мячами.</li> <li>3. Упражнения с мячом, обручем (девушки).</li> <li>4. Комплексы упражнений на тренажерах.</li> </ol>	
	<p>Практические занятия № 14</p> <p>1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости.</p> <p>2. Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с обручем. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.</li> </ol>	

	<p>2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.  3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.  4. Развитие гибкости.  5. Формирования правильной осанки</p>	
	<p>Практические занятия № 15  Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала  1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.  2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.  3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.  4. Развитие гибкости. 5. Формирования правильной осанки</p>	
	<p>Практические занятия № 16  Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала  1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.  2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.  3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.  4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.  5. Специальные силовые упражнения. 6. Развитие гибкости.</p>	
	<p>Практические занятия № 17  Развитие физических качеств. Специальные упражнения с партнером для развития силы. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов на развитие силы.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала  1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание на месте и в движении.  2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.  3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.  4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.  5. Упражнения на координацию движения.  6. Развитие гибкости.</p>	
	<p>Практические занятия № 18  Упражнения на координацию движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами на координацию движения. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов.</p>	2
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.	<p>Содержание учебного материала  1.Силовая подготовка.  2.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.  3.Развитие физических качеств: гибкости, ловкости и координации.  4.Общая физическая подготовка.</p>	

	5. Упражнения с собственным весом.	
	Практические занятия № 19 Развитие гибкости, ловкости. Круговой метод тренировки для развития гибкости основных мышечных групп с эспандерами, гантелями. Техника безопасности занятий. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц	2
	Содержание учебного материала 1. Силовая подготовка. 2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3. Развитие физических качеств. 4. Общая физическая подготовка. 5. Упражнения с собственным весом. 6. Упражнения с отягощениями.	
	Практические занятия № 20 Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Упражнения с гантелями весом 16 кг (юноши). Развитие физических качеств. Упражнения с собственным весом.	2
	Содержание учебного материала 1. Силовая подготовка. 2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3. Развитие физических качеств. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 5. Общая физическая подготовка. 6. Упражнения с собственным весом. 7. Упражнения с отягощениями.	
	Практические занятия № 21 Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения с собственным весом. Упражнения с гантелями весом 16 кг (юноши).	2
	Содержание учебного материала 1. Силовая подготовка. 2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3. Развитие физических качеств. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 5. Общая физическая подготовка. 6. Упражнения с собственным весом. 7. Упражнения с отягощениями.	
	Практические занятия № 22 Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения с собственным весом. Упражнения с гантелями весом 16 кг (юноши).	2
Раздел 4. Легкая атлетика		
Тема 4.1. Эстафетный бег	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.	
	Практическое занятие № 23 1. Обучение технике передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Обучение технике эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет	2
	Содержание учебного материала	



	<p>1. Эстафетный бег.</p> <p>2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо.</p> <p>3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.</p>	
	<p>Практическое занятие № 24</p> <p>Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Эстафеты 4*100 м, 4*400 м., "шведская" эстафета. Встречные эстафеты. Линейные эстафеты</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Эстафетный бег.</p> <p>2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо.</p> <p>3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.</p>	
	<p>Практическое занятие № 25</p> <p>1. Обучение технике передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Обучение технике эстафетного бега перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет. с</p>	2
Тема 4.2. Бег на короткие дистанции.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Бег на короткие дистанции.</p> <p>2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.</p> <p>3. Техника низкого старта.</p> <p>4. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.</p> <p>5. Специальные беговые упражнения.</p>	
	<p>Практическое занятие № 26</p> <p>Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Бег на короткие дистанции.</p> <p>2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.</p> <p>3. Техника низкого старта.</p> <p>4. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.</p> <p>5. Специальные беговые упражнения.</p>	
	<p>Практическое занятие № 27</p> <p>Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Контрольные упражнения. Оценка физической подготовленности обучающихся</p>	2
Тема 4.3. Бег на средние и длинные дистанции.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Бег на средние и длинные дистанции.</p> <p>2. Контрольные упражнения на средние дистанции.</p> <p>3. Методические основы занятий оздоровительным бегом.</p> <p>4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость.</p>	
	<p>Практическое занятие № 28</p> <p>Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости</p>	2
	Содержание учебного материала	

	<p>1. Бег на средние и длинные дистанции.  2. Контрольные упражнения на средние дистанции  3. Методические основы занятий оздоровительным бегом.  4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость.</p>	
	<p>Практическое занятие № 29  Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Контрольные упражнения. Оценка физической подготовленности обучающихся</p>	2
Тема 4.4. Прыжки в длину с места, с разбега.	<p>Содержание учебного материала  1. Техника прыжка в длину с места.  2. Техника прыжка в длину с разбега.  3. Специальные прыжковые упражнения.  4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.  5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.</p>	
	<p>Практические занятия № 30  1. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега разными способами. Совершенствование техники разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра (по выбору учащихся).</p>	2
	<p>Содержание учебного материала  1. Техника прыжка в длину с места.  2. Техника прыжка в длину с разбега.  3. Специальные прыжковые упражнения.  4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.  5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.</p>	
	<p>Практические занятия № 31  Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала  1. Техника прыжка в длину с места.  2. Техника прыжка в длину с разбега.  3. Специальные прыжковые упражнения.  4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.  5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.</p>	
	<p>Практические занятия № 32  1. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега разными способами. Совершенствование техники разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра (по выбору учащихся)</p>	2
	<p>Содержание учебного материала  1. Техника прыжка в длину с места.  2. Техника прыжка в длину с разбега.  3. Специальные прыжковые упражнения.  4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.  5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.</p>	
	<p>Практические занятия № 33  Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и</p>	2

	скоростно-силовых физических качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега. Контрольные упражнения. Оценка физической подготовленности обучающихся.	
	<i>Всего за 2 семестр</i>	66
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
	Итого	118

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДМЕТА

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

Виды и формы учебной деятельности	Наименование помещения	Наличие материально-технического обеспечения
Практические занятия	Здание главного корпуса Этаж первый Спортивный зал «Для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации» Многофункциональный зал игровых видов спорта с разметкой для игры в мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован электронным табло, инвентарем для спортивных игр.	Оборудование: Тренажер многофункциональный, гири, гантели, скамейка для прессы, механическая беговая дорожка, скакалки, кистевые эспандеры, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические лестницы, турник, мячи для мини-футбола, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, секундомеры
Самостоятельная работа обучающихся	Здание главного корпуса Кабинет №216 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, читальный зал библиотеки	Оборудование: специализированная мебель, компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду. Специальная учебная, учебно-методическая и научная литература
Дифференцированный зачёт	Здание главного корпуса Этаж третий Кабинет № 323 «Социально-экономических дисциплин»	Оборудование: доска, рабочее место преподавателя, количество посадочных мест – 30. Технические средства обучения: переносной мультимедийный проектор, стационарный экран, переносной ноутбук. Программное обеспечение: 1. Операционная система семейства Windows 7, 2. Microsoft Office 2007.

## 3.2 Информационное обеспечение обучения

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

#### Основные источники

1. Лях, В.И. Физическая культура. Базовый уровень: электронная форма учебного пособия для СПО / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2109047> (дата обращения: 05.09.2022). – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680> (дата обращения: 03.09.2022). – Режим.

#### Дополнительные источники

3. Физическая культура и спорт в вузе: Учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков. - Москва: Директ-Медиа, 2020. - 105 с. - ISBN 78-5-4499-0718-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987532> (дата обращения: 06.09.2022). – Режим доступа: по подписке.

4. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 28 с. - ISBN 978-59765-4719-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1851758> (дата обращения: 06.09.2022). – Режим доступа: по подписке.

#### Интернет-ресурсы для обучающихся и преподавателей

5. <https://znanium.com/>-Электронно-библиотечная система издательства «Znanium».

6. <http://elibrary.ru> - Электронная библиотека журналов.

7. <https://minsport.gov.ru> - Сайт Министерства спорта Российской Федерации.

8. [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru) – Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов — ФЦИОР.

9. <https://olympic.ru> - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

### **3.3 Средства адаптации преподавания предмета к потребностям лиц с ограниченными возможностями**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

#### **для лиц с нарушениями зрения:**

- в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат);
- в печатной форме на языке Брайля;
- индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

#### **для лиц с нарушениями слуха:**

- в печатной форме; в форме электронного документа;
- видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика;
- индивидуальные задания и консультации.

#### **для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- индивидуальные задания и консультации.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
<b>Знание:</b>	
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Текущий контроль – оценка за: – устный опрос; – практические занятия; – тестирование. Итоговый контроль: дифференцированный зачет Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
Основы здорового образа жизни	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
<b>Умение:</b>	
Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне	Текущий контроль – оценка за: – устный опрос; – практические занятия; – тестирование. Итоговый контроль: дифференцированный зачет Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
Владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности	
Владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
Владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Курганская государственная сельскохозяйственная академия  
имени Т.С. Мальцева»  
(ФГБОУ ВО Курганская ГСХА)  
Учебно-методическое управление

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая отделом планирования и ор-  
ганизации учебного процесса учебно-  
методического управления

\_\_\_\_\_ А.У. Есембекова  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Фонд оценочных средств  
учебного предмета

ОУП.06 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования  
**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

Квалификация:  
Бухгалтер

Форма обучения  
**Очная**

Лесниково

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу предмета ОУП.06 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) в части овладения усвоенных знаний, сформированности общих компетенций и обеспечивающих их умений.

ФОС представляет собой комплект заданий для проведения входного контроля, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету ОУП.06 «Физическая культура» по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

ФОС включает контрольные материалы и рекомендации для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

### 1 семестр

Контролируемые разделы, темы предмета*	Наименование оценочного средства**	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие № 1. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие № 2-3. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Практическое занятие № 4. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	Практическое занятие № 5. - реферат; - практические занятия;	-
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Практическое занятие № 6. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 2.2. Основная гимнастика.	Практическое занятие № 7-10. - реферат; - практические занятия;	-
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
Тема 3.1. Волейбол.	Практическое занятие № 11-18. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 3.2. Баскетбол.	Практическое занятие № 19-26 - реферат; - практические занятия;	-

### 2 семестр

Контролируемые разделы, темы предмета*	Наименование оценочного средства**	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	Практическое занятие № 1-4. - реферат; - практические занятия;	-



<b>Раздел 2 . Спортивные игры</b>		
Тема 2.1. Волейбол	Практическое занятие № 5-8. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 2.2. Баскетбол	Практическое занятие № 9-12. - реферат; - практические занятия;	-
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		
Тема 3.1. Основная гимнастика.	Практическое занятие № 13-18. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 19-22. - реферат; - практические занятия;	-
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>		
Тема 4.1. Эстафетный бег	Практическое занятие № 23-25. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 4.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие № 26-27. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 4.3. Бег на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие № 28-29. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 4.4. Прыжки в длину с места, с разбега.	Практическое занятие № 30-33. - реферат; - практические занятия;	-

## **2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

Не предусмотрен.

## **3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (по видам контроля)**

### **Рефераты**

Текущий контроль проводится в форме написания рефератов во время проведения практического занятия с целью оценки знаний, умений.

Темы рефератов учебного предмета

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
10. Гипокинезия и гиподинамия.
11. Средства физической культуры.
12. Физиологическая классификация физических упражнений.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
17. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
21. Производственная физическая культура и гимнастика.
22. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
23. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
24. Витамины и их роль в обмене веществ.
25. Общие положения развития физических качеств.
26. Сила, методика ее развития и определения.
27. Быстрота, методика ее развития и определения.
28. Выносливость, методика ее развития и определения.
29. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
30. Гибкость, методика ее развития и определения.
31. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
32. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Спортивные игры в физическом воспитании
34. Характеристика понятий «адаптация», «рефлекс», «максимальное потребление кислорода», «гомеостаз», «утомление», «восстановление».
35. Средства восстановления (педагогические, психологические, медикобиологические).
36. Здоровье в трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
37. Вредные привычки и их профилактика.
38. Особенности здорового образа жизни.
39. Педагогическая классификация физических упражнений.
40. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физиче-

ского воспитания.

41. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.
42. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности (особенностей проявления отдельных физических качеств).
43. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку или признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.
44. Классификация физических упражнений по видам спорта.
45. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.
46. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.

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

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

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

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы

#### Выполнение контрольных нормативов

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Раздел Легкая атлетика					
Бег 500 м	2.00 мин	5	Бег 1000 м.	3.20 мин	5
	2.10 мин	4		3.40 мин	4
	2.20 мин	3		4.00 мин	3
Метание спортивного снаряда (500 гр)	16 м	5	Метание спортивного снаряда (700 гр)		5
	13 м	4			4
	11 м	3			3
Раздел Спортивные игры					
Штрафные броски в баскетболе	3 раза из 5	5	Штрафные броски в баскетболе	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раз из 5	3		1 раз из 5	3
Броски по кольцу с ведення	3 раза из 5	5	Броски по кольцу с ведення	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раз из 5	3		1 раз из 5	3
Подача мяча по волейболе	3 раза из 5	5	Подача мяча по волейболе	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раз из 5	3		1 раз из 5	3
Верхняя передача над собой в волейболе	9 раз	5	Верхняя передача над собой в волейболе	9 раз	5
	7 раз	4		7 раз	4
	5 раз	3		5 раз	3
Раздел Лыжная подготовка					
Бег на лыжах 5 км	36 мин	5	Бег на лыжах 5 км	26 мин	5
	38 мин	4		28 мин	4
	40 мин	3		30 мин	3
Бег на лыжах 1 км (спринт)	7 мин	5	Бег на лыжах 1 км (спринт)	6 мин	5
	8 мин	4		7 мин	4
	9 мин	3		8 мин	3
Раздел Гимнастика					

Поднимание и опускание туловища	50 раз	5	Поднос ног к перекладине	8 раз	5
	40 раз	4		6 раз	4
	30 раз	3		4 раза	3
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120 раз	5	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130 раз	5
	110 раз	4		120 раз	4
	100 раз	3		110 раз	3

#### 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1 Формой проведения оценочной процедуры является дифференцированный зачет, который проводится в форме тестирования. Дифференцированный зачет формируется из заданий, распределенных по компетенциям.

##### Тест № 1

1. Выберите один верный вариант ответа. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью,**
- б. гибкостью,
- в. силовой выносливостью

2. Выберите один верный вариант ответа. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма в. потере подвижности**

3. Выберите один верный вариант ответа. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков**

4. Выберите один верный вариант ответа. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы**
- в. лучезапястный, локтевой суставы

5. Выберите один верный вариант ответа. К спортивным играм относится:

- а. гандбол**
- б. лапта
- в. салочки

6. Выберите один верный вариант ответа. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра**
- б. гимнастике
- в. беге

7. Выберите один верный вариант ответа. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м**
- б. 7 м
- в. 6,25 м

8. Выберите один верный вариант ответа. Наиболее опасным для жизни является....перелом.

- а. открытый**
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Выберите один верный вариант ответа. Продолжительность туристического похода для

детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Выберите один верный вариант ответа. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки**

11. Выберите один верный вариант ответа. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция**

12. Выберите один верный вариант ответа. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол**
- в. бег

13. Выберите один верный вариант ответа. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике**

14. Выберите один верный вариант ответа. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное**
- б. венозное
- в. капиллярное

15. Выберите один верный вариант ответа. Вид спорта, который не является олимпийским - это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд**
- в. керлинг

16. Выберите один верный вариант ответа. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких**
- б. памяти
- в. зрения

17. Выберите один верный вариант ответа. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол**

18. Выберите один верный вариант ответа. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбра-

сывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

**в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке**

19. Выберите один верный вариант ответа. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

**а. гимнастика,**

б. керлинг,

в. бокс

20. Выберите один верный вариант ответа. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах,

**б. калориях,**

в. углеводах

### Тест № 2

1. Выберите один верный вариант ответа. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой,

б. гибкостью,

**в. силовой выносливостью**

2. Выберите один верный вариант ответа. Нарушение осанки приводит к расстройству:

**а. сердца, легких**

б. памяти

в. зрения

3. Выберите один верный вариант ответа. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

**а. мяч засчитан**

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

4. Выберите один верный вариант ответа. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

**в. голени**

5. Выберите один верный вариант ответа. К подвижным играм относятся:

а. плавание

б. бег в мешках

**в. баскетбол**

6. Выберите один верный вариант ответа. Скоростная выносливость необходима на занятиях:

**а. боксом**

б. стайерским бегом

б. баскетболом

7. Выберите один верный вариант ответа. Оказывая первую доврачебную помощь при тепло-

вом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего  
в холодную воду

**б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце**

в. поместить пострадавшего в холод

8. Выберите один верный вариант ответа. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а. Лейк-Плесида

б. Солт-Лейк-Сити

**в. Пекине**

9. Выберите один верный вариант ответа. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

а. 30 км

б. 20 км

**в. 12 км**

10. Выберите один верный вариант ответа. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

а. ваттах

**б. калориях**

в. углеводах

11. Выберите один верный вариант ответа. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

а. 776 г. до н.э.

**б. 876 г. до н.э.**

в. 976 г. до н.э.

12. Выберите один верный вариант ответа. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:

а. бокс

**б. гимнастика**

в. керлинг

13. Выберите один верный вариант ответа. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

**а. батут**

б. гимнастика

в. керлинг

14. Выберите один верный вариант ответа. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

**б. ведение здорового образа жизни**

в. наличие спортивных сооружений

15. Выберите один верный вариант ответа. Кровь возвращается к сердцу по:

**а. артериям**

б. капиллярам

в. венам



6. Выберите один верный вариант ответа. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

**б. Пьеру Де Кубертену**

в. Зевсу

17. Выберите один верный вариант ответа. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

**а. от 40 до 80 уд\мин,**

б. от 90 до 100 уд\мин,

в. от 30 до 70 уд\мин

18. Выберите один верный вариант ответа. Длина круговой беговой дорожки составляет:

**а. 400 м,**

б. 600 м,

в. 300 м.

19. Выберите один верный вариант ответа. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г,

**б. 700 г,**

в. 800 г

20. Выберите один верный вариант ответа. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

**а. 243 см**

б. 220 см

в. 263 см

### Тест № 3

1. Выберите один верный вариант ответа. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

**б. ведение здорового образа жизни**

в. наличие спортивных сооружений

2. Выберите один верный вариант ответа. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

**а. от 40 до 80 уд\мин**

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Выберите один верный вариант ответа. Олимпийский флаг имеет.....цвет.

а. красный

б. синий

**в. белый**

4. Выберите один верный вариант ответа. Следует прекратить прием пищи за.....до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

**в. за 2 часа**

5. Выберите один верный вариант ответа. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 x 12 м

**б. 28 x 15 м**

в. 26 x 14 м

6. Выберите один верный вариант ответа. Длина круговой беговой дорожки составляет:

**а. 400 м,**

б. 600 м,

в. 300 м

7. Выберите один верный вариант ответа. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г,

**б. 700 г,**

в. 800 г

8. Выберите один верный вариант ответа. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

**а. 243 м,**

б. 220 м,

в. 263 м

9. Выберите один верный вариант ответа. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.

а. 1960 г

**б. 1980 г**

в. 1970 г

10. Выберите один верный вариант ответа. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей ....

а. 22

**б. 5**

в. 30

11. Выберите один верный вариант ответа. В баскетболе играют.....периодов и .... минут.

**а. 2x15 мин**

б. 4x10 мин

в. 3x30 мин

12. Выберите один верный вариант ответа. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 мин

**б. 5-7 мин**

13. Выберите один верный вариант ответа. Прием анаболических препаратов.....естественное развитие организма.

**а. нарушает**

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Выберите один верный вариант ответа. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

**б. затылком, спиной, пятками**

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками.

15. Выберите один верный вариант ответа. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона,

б. 200 м,

**в. одной стадии.**

16. Выберите один верный вариант ответа. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части потому что:

**а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них**

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.

17. Выберите один верный вариант ответа. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

**а. беге на 100 м**

б. беге на 1000 м

в. хоккее

18. Выберите один верный вариант ответа. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

**в. синий, желтый, красный, зеленый, черный**

19. Выберите один верный вариант ответа. Вес баскетбольного мяча составляет:

**а. 500-600 г**

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Выберите один верный вариант ответа. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

**б. игра продолжается в. игрок удаляется**

#### 4.2 Критерии оценки

Дифференцированный зачет проводится в группе численностью не более 25 человек.  
Время выполнения задания – 90 минут.

#### Шкала оценивания контролируемых компетенций

Процент результативности правильных ответов	Качественная оценка	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
85-100	5	отлично
66-84	4	хорошо
51-65	3	удовлетворительно
менее 51	2	неудовлетворительно

**Эталоны ответов**

Номер вопроса	Ответ
Вариант №1	
1	а
2	б
3	в
4	б
5	а
6	а
7	а
8	в
9	в
10	в
11	б
12	б
13	в
14	а
15	б
16	а
17	в
18	в
19	а
20	б
Вариант №2	
1	в
2	а
3	а
4	в
5	в
6	а
7	б
8	в
9	в
10	б
11	б
12	б
13	а
14	б
15	а
16	б
17	а
18	а
19	б
20	а
Вариант №3	
1	б
2	а
3	в
4	в
5	б

6	a
7	$\bar{b}$
8	a
9	$\bar{b}$
10	$\bar{b}$
11	a
12	$\bar{b}$
13	a
14	$\bar{b}$
15	B
16	a
17	a
18	B
19	a
20	$\bar{b}$