

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гнаток Сергей Иванович
Должность: Первый проректор
Дата подписания: 23.06.2023 12:59:37
Уникальный программный ключ:
5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba793a5b4422

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

38.02.06 Финансы

(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией гуманитарных и социальных дисциплин.

Протокол № 2 от «06» сентября 2023 г.

Разработана на основе ФГОС СПО Российской Федерации, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 № 65 (ред. от 13.07.2021), ПООП специальности 38.02.06 Финансы

Организация разработчик: Политехнический колледж ЛГАУ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 38.02.06 Финансы.

(указать профессию, специальность, укрупненную группу (группы) профессий или направление (направления) подготовки)

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 38.02.06 Финансы может быть использована на базе среднего (полного общего) образования, в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономический циклу.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по предмету ОГСЭ.04 Физическая культура является освоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СПО РФ и ПООП СПО.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ОГСЭ.04 Физическая культура

Вид учебной работы	Количество часов
1	2
Максимальная учебная нагрузка (всего)	240
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
<i>в т. ч.:</i>	
теоретическое обучение	14
практические занятия	144
Самостоятельная работа обучающегося	80
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2
ИТОГО	240

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов	Коды компетенций
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.			
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 11
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	2	
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.		
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		
	Практическое занятие. Инструктаж по ТБ	-	
Самостоятельная работа обучающихся	6		
1. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.			
РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЙ, РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ.			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	30	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Практическое занятие. Инструктаж по ТБ	24	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
		2	
		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов	Коды компетенций
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2 2	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2 2	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2 2	
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала	32	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.	2	
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.		
	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		
	Практическое занятие. Инструктаж по ТБ	18	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов	Коды компетенций
	7. Тактика подачи и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	2	
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2	
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	12	
	1. Написание сообщений по разделу «Волейбол» (для студентов, временно освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 3. Участие в соревнованиях по волейболу.	6	
	4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	6	
Тема 2.3. Лыжная подготовка¹	Содержание учебного материала	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Практическое занятие. Инструктаж по ТБ	12	
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	5. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	6	

¹ В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов	Коды компетенций
	2. Прохождение дистанции 3-5 км. 3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.		
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала	26	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.	2	
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	Практическое занятие. Инструктаж по ТБ	18	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2 2	
	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2	
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений по разделу «Баскетбол» (для студентов, временно освобожденных от практических занятий)	6		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов	Коды компетенций
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по баскетболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.		
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала	18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Практическое занятие. Инструктаж по ТБ.	12	
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2	
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4	
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	6	
РАЗДЕЛ 3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.			
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание сообщений Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов.	6	
РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.			
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала	38	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Спортивная ходьба.		
	3. Выносливость.		
	4. Кроссовая подготовка.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов	Коды компетенций	
	Практическое занятие. Инструктаж по ТБ	24		
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	8		
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	8		
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	8		
	Самостоятельная работа обучающихся:	12		
	1. Кроссовая подготовка.	6		
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	6		
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала	20	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.	2		
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.			
	3.Индивидуальные тактические действия в волейболе.			
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.			12
	Практическое занятие. Инструктаж по ТБ			
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	4		
	2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	4		
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2		
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов	Коды компетенций
	1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	6	
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала	20	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.	2	
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.		
	Практическое занятие. Инструктаж по ТБ	12	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	4	
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	4	
	3. Прием контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.	6	
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	22	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Производственная гимнастика.	2	
	2. Пилатес.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Самомассаж.		
	Практическое занятие. Инструктаж по ТБ		
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4	
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов	Коды компетенций
	3. Дыхательная гимнастика.	2	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
		6	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции <i>По разделу 2:</i> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <i>По разделу 3:</i> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов	Коды компетенций
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. <i>По разделу 4:</i> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.			
	Промежуточная аттестация	2	
	Всего:	240	
	из них практических занятий	144	
	лекций	14	
	самостоятельная работа	80	
	зачет	2	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный

оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений;

оборудование для занятий аэробикой;

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,

мячи для тенниса,

дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

техническими средствами обучения:

музыкальный центр с микрофоном;

открытый стадион.

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 5 лет.

4.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные издания

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 06.10.2021). — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2017. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006> (дата обращения: 06.10.2021). — Текст : электронный.

Дополнительные источники

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»
3. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
5. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.
6. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
7. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
9. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>
10. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
11. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
12. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
13. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умения:		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах,

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
		тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Финансы»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

»

(наименование учебной дисциплины)

38.02.06 Финансы

(код, наименование профессии/специальности)

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Оценочные средства для текущего контроля знаний

Текущий контроль знаний, в рамках изучения дисциплины «Физическая культура», предполагает тестирование и решение задач/выполнение заданий.

Шкала оценки тестирования

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин.с)	12.30	14.00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин. с)	25.50	27.20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин. с)	45.00	52.00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
7. Силовой тест: подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест: челночный бег 3*10 м (с)	7.3	8.0	8.3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс: упражнений утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин.с)	11.00	13.00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин. с)	19.00	21.00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин. с)	1.00	1.20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0
7. Силовой тест: подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест: челночный бег 3*10 м (с)	8.4	9.3	9.7
9. Гимнастический комплекс: упражнений утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Шкала оценивания физической подготовленности студентов

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные: Бег 30 м.с	16, 17	4.4 и выше 4.3	5.1-4.8 5.0-4.7	5.2 и ниже 5.2	4.8 и выше 4.8	5.9-5.3 5.9-5.3	6.1 и ниже 6.1
2	Координационные: Челночный бег 3*10 м.с	16, 17	7.3 и выше 7.3	8.0-7.7 7.9-7.5	8.2 и ниже 8.1	8.4 и выше 8.4	9.3-8.7 9.3-8.7	6.1 и ниже 6.1
3	Скоростно-силовые: Прыжки в длину с места, см	16, 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выносливость: 6-минутный бег, м	16, 17	1500 и выше	1300 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050- 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость: Наклон вперед из положения стоя, см	16, 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые: Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16, 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

Основная цель **индивидуального исследования*** (далее реферат) по физической культуре – выработка и развитие у студентов навыков научного исследования. Работа над рефератом также способствует закреплению и углублению полученных знаний по дисциплине. Выполняющий работу должен, прежде всего, научиться критически, анализировать источники, использовать имеющуюся по исследуемой проблематике научную литературу и делать самостоятельные, научно обоснованные выводы на основании изученного материала.

Примерные темы рефератов

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
3. Утомление при физической и умственной некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных
7. систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Механизмы образования двигательного навыка.
9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
10. Влияние образа жизни на здоровье.
11. Изменение физического и психического состояния экзаменационной сессии.
12. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление, их причины и профилактика.
13. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
14. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
15. Основные положения методики закаливания.
16. Физическое состояние и сексуальность.
17. Самоконтроль, его цель и задачи.
18. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
19. Дневник самоконтроля.
20. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
21. Специальная физическая подготовка.
22. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
23. Функциональное состояние организма.

Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
6. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
8. ЛФК при черепно-мозговой травме.
9. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
10. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
11. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
12. ЛФК после перенесенных травм.
13. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
14. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
15. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
16. Здоровый образ жизни студента.
17. Здоровье человека как ценность, факторы, его определяющие.
18. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
20. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
21. Общее представление о строении тела человека.
22. Функциональные системы организма.
23. Средства физической культуры и спорта.

Шкала оценивания реферата/индивидуального проекта

Оценка	Критерии
Отлично	Содержание работы соответствует теме, объем укладывается в заданные рамки: 20–25 страниц. Текст отформатирован согласно основным рекомендациям, везде, где необходимо, сопровождается сносками на источники и литературу (в том числе Интернет-ресурсы), оформленными надлежащим образом. В тексте представлен анализ основных проблем, заявленных во Введении. Все разделы работы логично связаны. Продemonстрировано владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи, выводы самостоятельны и оригинальны. Высокая степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала: стилистические обороты, манера изложения, словарный запас. Отсутствуют стилистические и орфографические ошибки в тексте. Заключение содержит основные выводы по результатам исследования и соответствует поставленной во Введении цели. Список источников и литературы содержит все упомянутые в основном тексте документы и литературу и оформлен согласно ГОСТ.
Хорошо	Содержание работы соответствует теме, объем укладывается в заданные рамки: 20–25 страниц. Текст отформатирован согласно основным рекомендациям, везде, где необходимо, сопровождается сносками на источники и литературу (в том числе Интернет-ресурсы), оформленными надлежащим образом. Основная часть работы включает в себя несколько разделов или минимум две главы, разбитые на параграфы. В тексте представлен анализ основных проблем, заявленных во Введении. Все разделы работы логично связаны. Продemonстрировано владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Средняя степень самостоятельности и оригинальности представленного материала: стилистические обороты, манера изложения, словарный запас. Отсутствуют серьезные стилистические и орфографические ошибки в тексте. Заключение содержит основные выводы по результатам исследования и соответствует поставленной во Введении цели. Список источников и литературы содержит все упомянутые в основном тексте документы и литературу, в оформлении имеются незначительные ошибки.
Удовлетворительно	Содержание работы соответствует теме, объем несколько больше или меньше заданного. Текст отформатирован согласно основным рекомендациям, не везде, где необходимо, есть сноски на источники и литературу (в том числе Интернет-ресурсы), которые оформлены с некоторыми ошибками. Основная часть работы включает в себя несколько разделов или минимум две главы, разбитые на параграфы. Не все заявленные во Введении проблемы проанализированы в основном содержании. Разделы логично связаны. Продemonстрировано владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины. Выводы самостоятельны, но присутствуют стилистические, пунктуационные, орфографические ошибки. Заключение содержит основные выводы по результатам исследования, частично соответствует поставленной во Введении цели. Список источников и литературы содержит не все упомянутые в основном тексте документы и литературу (больше или меньше наименований), в оформлении имеются ошибки.

Оценка	Критерии
Неудовлетворительно	Содержание работы не соответствует теме задания или соответствует ему в очень малой степени, объем значительно больше или меньше заданного. Текст не отформатирован согласно основным рекомендациям, отсутствуют сноски на источники и литературу (в том числе Интернет-ресурсы). Структура работы представляет собой либо сплошной текст без разбивки на главы и параграфы, либо нарушена логика последовательности разделов. Нарушена логика изложения, имеются многочисленные стилистические ошибки, которые приводят к существенному искажению смысла. Большое число пунктуационных и орфографических ошибок. Заключение содержит выводы, не соответствующие поставленной во Введении цели. Список литературы содержит не всю упомянутую в основном тексте литературу (больше или меньше наименований), в оформлении повсеместно имеются ошибки.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (дифференцированный зачет) выставляется в зачетную неделю, в случае если студент успешно выполнил программу в части практических занятий; выполнение предусмотренных программой аудиторных и (или) внеаудиторных контрольных и иных письменных работ.

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине (части дисциплины, читаемой в течение одного семестра), закрываемой семестровой (итоговой) аттестацией, равна 100. На основе набранных баллов, успеваемость студентов в семестре определяется следующими оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» за дисциплины, закрываемые зачетом с оценкой по следующей шкале

Оценка в баллах	Обоснование	Уровень сформированности требований
91 -100 «Отлично»	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Высокий уровень
74-90 «Хорошо»	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	Продвинутый уровень
61-73 «Удовлетворительно»	Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	Пороговый уровень
Менее 60 «Неудовлетворительно»	Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	Требования не сформированы