

**Автономная некоммерческая организация высшего образования**  
**«Международный банковский институт имени Анатолия Собчака»**

Решение Ученого совета  
АНО ВО «МБИ имени Анатолия  
Собчака»  
от «07» апреля 2023 г. № 2



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СОО.01.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Санкт-Петербург, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура (базовый уровень)» для профессиональных образовательных организаций (Реестр ПООП СПО ([figro.ru](http://figro.ru))).

Организация-разработчик: АНО ВО «Международный банковский институт имени Анатолия Собчака»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Результаты освоения учебной дисциплины	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СОО.01.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура (базовый уровень)» для профессиональных образовательных организаций (2022 год).

При реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.11 «Физическая культура» могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономического профиля профессионального образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 2 часа в неделю, 72 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком.

### 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в т.ч.:	72
теоретическое обучение	14
практические занятия	56
В том числе профессионально ориентированного содержания	6
Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета	2

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций и личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 семестр		ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы физической культуры</b>	<b>10</b>	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Теоретическое занятие: 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Теоретическое занятие: 2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий	Теоретическое занятие: 3. Особенности самостоятельных	2	ОК 04, ОК 08

физическими упражнениями	занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	4. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	5. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
Тема 2.1. Техника кроссового бега	Учебно-тренировочное занятие: 6. Овладение и закрепление техники кроссового бега с высокого старта, бег по дистанции, финиширование. 7. Совершенствование техники кроссового бега с высокого старта, бег по дистанции, финиширование. Сдача нормативов кроссового бега.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	Учебно-методическое занятие: 8. Обучение простейшим методикам самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции	Учебно-тренировочное занятие: 9. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью, сдача норматива - бег 100 м.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции	Учебно-тренировочное занятие: 10. Овладение и закрепление техники бега на средние дистанции с высокого старта, бег по дистанции, финиширование.	2	
Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции	Учебно-тренировочное занятие: 11. Овладение и закрепление техники бега на длинные дистанции с высокого старта, бег по дистанции, финиширование. 12. Равномерный бег на дистанциях 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Сдача нормативов.	4	

Тема 2.6. Техника эстафетного бега	Учебно-тренировочное занятие: 13. Овладение и закрепление техники эстафетного бега с низкого и высокого старта, бег по дистанции, финиширование. 14. Техника передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне на высокой скорости. Эстафетный бег 4x100м, 4x400 м.	4	
Тема 2.7. Техника прыжка в длину с места	Учебно-тренировочное занятие: 15. Овладение и закрепление техники прыжка в длину с места. 16. Фазы: отталкивание, полет и приземление. 17. Сдача норматива.	6	
<b>Семестр 2</b>			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>	
Тема 3.1. Техника общеразвивающих упражнений	Учебно-тренировочное занятие: 18. Овладение и закрепление техники «общеразвивающих упражнений» для шеи, плечевого пояса, ног и всего тела. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Техника ОРУ в паре с партнером и с предметом. Раздельный и поточный способ проведения ОРУ.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.2. Техника выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Учебно-тренировочное занятие: 19. Овладение и закрепление техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения в чередовании: напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнения у гимнастической стенки. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Учебно-методическое занятие: 20. Обучение основным видам массажа, методы и формы массажа.	2	
Тема 3.5. Техника акробатических упражнений	Учебно-тренировочное занятие: 21. Овладение и закрепление техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений.	2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Здоровье человека и методы самоконтроля</b>	<b>8</b>	
4.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	Теоретическое занятие: 22. Использование методов стандартов, антропометрических индексов,	2	ОК 04, ОК 08

оценки	функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
4.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Теоретическое занятие: 23. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	2	
4.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Теоретическое занятие: 24. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	
4.4. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья)	Учебно-методическое занятие: 25. Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
Тема 5.1. Техника выполнения перемещений, стоек. Техника выполнения верхней и нижней передач двумя руками	Учебно-тренировочное занятие: 26. Техника безопасности игры. Овладение и закрепление техники выполнения перемещений, стоек. Овладение и закрепление техники выполнения верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Правила игры.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. Техника выполнения нижней и верхней подачи и приём после неё	Учебно-тренировочное занятие: 27. Овладение и закрепление техники выполнения нижней и верхней прямой подачи, прием с подачи.	2	



	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
Тема 5.3. Техника выполнения прямого нападающего удара	Учебно-тренировочное занятие: 28. Овладение и закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. 29. Игра по упрощенным правилам волейбола.	4	
Тема 5.4. Техника приема «блокирование», тактика нападения, тактика защиты	Учебно-тренировочное занятие: 30. Овладение и закрепление техники выполнения игрового приема «одиночное блокирование», тактика нападения, тактика защиты. 31. Игра по правилам.	4	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>	
Тема 6.1. Техника выполнения основных элементов игры в баскетболе	Учебно-тренировочное занятие: 32. Техника безопасности игры. Овладение и закрепление техники «ловля и передача» мяча, «ведение», броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), подбор мяча после броска в корзину. Правила игры.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.2. Техника выполнения приема «вырывание» и «выбивание» мяча	Учебно-тренировочное занятие: 33. Овладение и закрепление техники выполнения приема «вырывание» и «выбивание» мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
Тема 6.3. Техника выполнения приема «защита — перехват». Приемы, применяемые против броска, «накрывание», тактика нападения, тактика защиты.	Учебно-тренировочное занятие: 34. Овладение и закрепление техники выполнения приема «защита — перехват». Приемы, применяемые против броска, «накрывание», тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам.	2	
Тема 6.4. Техника владения баскетбольным мячом	Учебно-тренировочное занятие: 35. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Игра по правилам.	2	
36. Промежуточная аттестация (дифференциальный зачет)		2	
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличие спортивного зала.

Оборудование и инвентарь для реализации рабочей программы учебной дисциплины:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки; маты гимнастические, гимнастические коврики, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные 3,4 кг, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, рулетка, конусы;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка

волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, табло для счёта ручное;

- комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

- Аптечка медицинская, сетка заградительная

При реализации рабочей программы учебной дисциплины СОО.01.11 «Физическая культура» «Физическая культура» может быть использовано программное обеспечение Big Blue Button (BBB), Moodle, Я-диск, zoom и др.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основная литература:

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0 — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 07.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей— Текст : электронный.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 07.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный

4. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1— URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 07.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей— Текст : электронный.

5. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 29.05.22). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

6. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Спорт, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html> (дата обращения: 29.05.22). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

7. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 29.05.22). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

8. Сапожникова, О. В. Фитнес: учебное пособие для СПО / О. В. Сапожникова. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 с. — ISBN 978-5-4488-0493-9, 978-5-7996-2855-0. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87895.html> (дата обращения: 29.05.22). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

9. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология : учебное пособие для СПО / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомашвили ; под редакцией Г. И. Семеновой. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 111 с. — ISBN 978-5-4488-0511-0, 978-5-7996-2809-3.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/87872.html> ((дата обращения: 29.05.22). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское

образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2016. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

3. Михайлова Т.В. Дневник спортсмена [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Т.В. Михайлова, В.П. Губа— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2017.— 78 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65558.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс]/ А.А. Николаев, В.Г. Семёнов— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2017.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65573.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniy.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_58da4dd5479ec](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_58da4dd5479ec).

6. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63654.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

### **3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура» определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с

различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

***Примечание:** Преподаватели, учебные курсы которых требуют от студентов выполнения определенных специфических действий и представляющих собой проблему или действие, невыполнимое для студентов, испытывающих трудности с передвижением или речью, обязаны в РПД учесть эти особенности и предлагать студентам-инвалидам и студентам с ОВЗ альтернативные методы закрепления изучаемого материала.*

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

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

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий. Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета.

##### Оценка уровня физических способностей студентов

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	16	1500 и выше	1300 – 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 – 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 – 1400	1100	1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

На основании Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

##### V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50

	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	7	8	6	7	8

\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов).

### Перечень тем для докладов по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Социальные функции физической культуры.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
5. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
6. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
7. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
8. Мировые и олимпийские рекорды в легкой атлетике. Выдающиеся спортсмены.
9. Основные виды спортивных игр.
10. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
11. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.

12. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
13. Влияние физических упражнений на мышцы.
14. Виды гимнастики и их характеристика.
15. Туристские походы. Организация и проведение. Разработка плана похода.
16. Принципы комплектования походной группы и ее подготовка.
17. Классификация снаряжения по назначению и на основании количества субъектов его использующих.
18. Методика комплектования походной аптечки экстренной помощи и ремонтного набора.
19. Особенности выбора походных продуктов.
20. Классификация техники страховки по ее содержанию (приемам, способам, средствам страховки).  
Самостраховка, взаимная страховка, массовая (перильная) страховка.

Наименование специальности  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

16