



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**

**ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

Велико-Устюгский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет  
(по отраслям)  
базовой подготовки*

Великий Устюг  
2017 г.

ОДОБРЕНА

на заседании ПЦК общеобразовательных,  
общетехнических дисциплин

Протокол № 1/4 от « 30 » 08 2017г.

Председатель Кис В.В.Киселева

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

Н.А.Парфенова

« 31 » 08 2017г..

**Организация-разработчик:** Велико-Устюгский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

**Разработчик:**

Двойников Олег Викторович - преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 № 832 по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (базовая подготовка), входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ, ОГСЭ 05.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате освоения программы «Физическая культура» формируются общие (ОК) компетенции:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

1.4.Количество часов на освоение программы дисциплины:

**Очная форма**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 118 час.

### ***Заочная форма***

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 232 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма	Заочная форма
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118	4
<i>в том числе:</i>		
<i>теоретические занятия</i>	2	4
<i>практические занятия</i>	116	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118	232
<b>Промежуточная аттестация</b>		
	дифференцированный зачет, 3 курс, 6 сем.	дифференцированный зачет, 1 курс

### 2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура» (очная форма)

Коды профессиональных компетенций ФГОС СПО (ОК и ПК)	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины. Макс/обязательная/самост. учебная нагрузка, часов
	<b>2 курс</b>	<b>144/72/72</b>
Введение	Меры безопасности при занятиях физической культурой. Здоровый образ жизни	2/2/0
ОК 2, ОК 6, ОК 8	Раздел 1 «Учебно-практические основы формирования физической культуры личности»	142/70/72
	<b>3 курс</b>	
ОК 2, ОК 6, ОК 8	Раздел 1 «Учебно-практические основы формирования физической культуры личности»	<b>92/46/46</b>
	<b>Всего</b>	<b>236/118/118</b>

**2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура» (заочная форма)**

Коды профессиональных компетенций ФГОС СПО (ОК и ПК)	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины. Макс/обязательная/самост. учебная нагрузка, часов
	<b>1 курс</b>	<b>236/4/232</b>
Введение	Меры безопасности при занятиях физической культурой. Здоровый образ жизни Раздел 1 «Учебно-практические основы формирования физической культуры личности»	<b>236/4/232</b>
ОК 2, ОК 6, ОК 8		

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов (макс/обяз/сам.р)		Уровень освоения
		Очная форма	Заочная форма	
<b>2 курс</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/2/0</b>	<b>236/4/232</b>	
	Меры безопасности при занятиях физической культурой. Здоровый образ жизни	<b>2</b>	<b>4</b>	
Раздел I «Учебно-практические основы формирования физической культуры личности»		<b>142/70/72</b>		
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b> <b>ОК 2, ОК 6, ОК 8</b>	<b>Практические занятия</b>	2		<b>2</b>
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой в разделе лёгкая атлетика. Мониторинг физической подготовленности. Общие развивающие упражнения			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		<b>2</b>
	Совершенствовать выполнение общеразвивающих упражнений.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		<b>2</b>
	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега на короткие дистанции.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		<b>2</b>
	Совершенствование кроссового бега.			
	<b>Практическое занятие</b>	4		<b>2</b>
	Элементы спортивных игр. Совершенствование техники метания гранаты.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		<b>2</b>
	Укрепление мышц плечевого пояса.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		<b>2</b>
	Кроссовая подготовка (2-5 км) Бег 400 м.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		<b>2</b>	



	Совершенствование кроссового бега 3 км.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Элементы спортивных игр. Совершенствование техники толкания ядра (3 кг-7 кг).			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Выполнение ОРУ на различные группы мышц.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Совершенствование техники эстафетного бега 4*100 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание».			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Выполнение прыжков через скакалку.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Совершенствование прыжка в длину способом согнув ноги.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Выполнение прыжков с места.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Элементы спортивных игр			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Учебная игра по мини-футболу.			
	<b>Практическое занятие</b>	4		2
	Сдача нормативов по лёгкой атлетике. Элементы спортивных игр.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		2
	Учебная игра по мини-футболу.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Сдача нормативов по лёгкой атлетике. Элементы спортивных игр.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Совершенствование бега на различные дистанции.			
<b>Тема 2. Спортивные игры</b> (волейбол, баскетбол)  <b>ОК 2, ОК 6, ОК 8</b>	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Волейбол. Инструкция по ТБ. Порядок проведения разминки перед игрой. Совершенствование техники игры; Стойки, перемещения по площадке.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Совершенствование техники игры.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Совершенствование техники игры; Стойки, перемещения по площадке.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Учебная игра с заданием.			
<b>Практическое занятие</b>	2		2	

	Подачи мяча, прием мяча. Учебная игра с заданием.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Совершенствование подач мяча.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Тактика игры в защите и нападении. Судейство игры. Учебная игра с отработкой блокировки.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Совершенствование тактики игры.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Баскетбол. Правила игры. Тактика игры в защите и нападении. Перемещение по площадке. Ведение, передача мяча.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Баскетбол. Совершенствование тактики игры в защите и нападении.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Броски мяча по кольцу с места и в движении. Учебная игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Отработка бросков по кольцу с места.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Броски мяча по кольцу с места и в движении. Учебная игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Учебная игра с заданием.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Учебная игра с заданием.			
<b>Тема 3. Атлетическая гимнастика ОК 2, ОК 6, ОК 8</b>	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Приём норматива (классический жим). Совершенствование техники жима штанги лёжа.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Выполнение комплекса упражнений с гантелями.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Приём норматива (русский жим). Взятие штанги на бицепс.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Выполнение упражнений на отдельные группы мышц.			

Тема 4. Лыжная подготовка ОК 2, ОК 6, ОК 8	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Работа на тренажёрах.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Тренировка на тренажёрах.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Техника безопасности. Подготовка лыжного инвентаря. Совершенствование классических лыжных ходов.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Подготовить лыжный инвентарь.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Совершенствование конькового хода. Спуски и подъёмы с гор. Преодоление неровностей.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование классических ходов.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции 2-3 км. Совершенствование лыжных ходов.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Передвижение на лыжах по пересечённой местности.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Передвижение на лыжах по пересечённой местности. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции 3-5 км.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Совершенствование спусков, подъёмов.			
<b>Практическое занятие</b>	2		2	
Прохождение спусков, подъёмов, повороты торможения. Эстафета с элементами лыжных гонок.				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2	
Совершенствование поворотов, торможений.				
<b>Практическое занятие</b>	2		2	
Эстафета с элементами лыжных гонок.				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2	
Совершенствование техники перехода с хода на ход.				

	<b>Практическое занятие</b>	2		<b>2</b>
	Сдача нормативов по лыжной подготовке. Совершенствование техники лыжных ходов.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		<b>2</b>
	Прохождение отрезков по 500 м с соревновательной скоростью.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		<b>2</b>
	Совершенствование лыжных ходов. Сдача нормативов по лыжной подготовке.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		<b>2</b>
	Лыжные прогулки.			
	<b>Практическое занятие</b>	4		<b>2</b>
	Лыжный переход 5-10 км.			
	Лыжный переход 10-15 км.			
<b>3 КУРС</b>				
Раздел «Учебно-практические основы формирования физической культуры личности»		<b>92/46/46</b>		
<b>Тема 1. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) ОК 2, ОК 6, ОК 8</b>	<b>Практическое занятие</b>	2		<b>2</b>
	Волейбол. Совершенствование нападающего удара. Тактика игры в нападении. Учебная командная игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		<b>2</b>
	Учебная игра с отработкой нападающего удара.			
	<b>Практическое занятие</b>	4		<b>2</b>
	Тактика игры в защите. Блокировка нападающего удара. Совершенствование отдельных элементов техники игры.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		<b>2</b>
	Совершенствование отдельных элементов техники игры.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		<b>2</b>
	Групповые и командные действия игроков. Сдача зачётов. Совершенствование техники игры. Учебная командная игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		<b>2</b>
	Учебная игра с отработкой отдельных элементов техники.			
<b>Практическое занятие</b>	2		<b>2</b>	
Баскетбол. Совершенствование техники игры. Индивидуальные действия игроков. Учебная игра с отработкой командных действий.				

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Баскетбол. Тренировка индивидуальных действий игроков.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра. Зачёт по технике игры.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Учебная игра 5×5			
<b>Тема 2. Атлетическая гимнастика ОК 2, ОК 6, ОК 8</b>	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики. Упражнения на блочных тренажёрах. Упражнения с собственным весом. Методы регулирования нагрузки, изменения веса, исходного положения упражнения.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Выполнение упражнений на блочных тренажёрах.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Круговая тренировка. Комплекс упражнений для развития определённых мышечных групп.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Выполнение комплекса для определённых мышц.			
<b>Тема 3. Лёгкая атлетика ОК 2, ОК 6, ОК 8</b>	<b>Практическое занятие</b>	4		2
	Кроссовая подготовка. Совершенствование бега на короткие дистанции.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		2
	Кроссовый бег 3-5 км.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Элементы спортивных игр. Совершенствование техники метания гранаты.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Совершенствование техники разбега.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Кроссовая подготовка (2-5 км). Бег 400 м.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Кросс (2-5 км).			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Элементы спортивных игр. Совершенствование техники толкания ядра (3 кг-7 кг).			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
Комплекс упражнений на определённые группы мышц.				
<b>Практическое занятие</b>	2		2	

	Совершенствование техники эстафетного бега 4*100 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание».			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Прыжки через скакалку.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Совершенствование прыжка в длину способом согнув ноги.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Прыжки с места на результат.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Сдача нормативов по лёгкой атлетике. Элементы спортивных игр.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Совершенствование бега на различные дистанции.			
<b>Тема 4 Лыжная подготовка ОК 2, ОК 6, ОК 8</b>	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Совершенствование лыжных ходов. Переход с хода на ход, исходя из местности.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Совершенствование перехода с хода на ход.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Передвижение по пересечённой местности. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Передвижение на лыжах по пересечённой местности.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	Лыжная эстафета 4*3 км юноши, 4*2 км девушки. Совершенствование техники спусков и подъёмов, подъёмов с гор.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Совершенствование техники спусков и подъёмов.			
	<b>Практическое занятие</b>	2		2
	Совершенствование полуконькового и конькового хода. Прохождение отрезков с максимальной скоростью.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		2
	Прохождение отрезков 500 м с максимальной скоростью.			
<b>Практическое занятие</b>	2		2	
Спуски с гор. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции 10 км юноши, 5 км				

девушки.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		<b>2</b>
Спуски с гор в различных стойках.			
<b>Практическое занятие</b>	2		<b>2</b>
Совершенствование лыжных ходов, Переход с хода на ход. Сдача нормативов по спускам с гор.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		<b>2</b>
Совершенствование техники конькового хода 3 км – 5 км.			
<b>Практическое занятие</b>	2		<b>2</b>
Сдача нормативов. Подведение итогов в разделе лыжная подготовка.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		<b>2</b>
Совершенствование классических ходов 3-5 км.			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия

1. спортивного зала
2. открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

скамейки, стол теннисный, сетка для настольного тенниса. копье, диск, кольца баскетбольные, маты гимнастические, козел спортивный, мостик гимнастический, канат для перетягивания. Сетка волейбольная. Мячи баскетбольные – 5 шт. Волейбольные – 3 шт. Беговые лыжи, палки, крепления для ботинок, ботинки - 60 комплектов. Гранаты 500гр, 700гр. Флажки, рулетка, секундомер, свистки. Гири, гантели, штанги. Мячи футбольные.

##### **Открытый стадион широкого профиля:**

Оборудование: наклонная лестница – 2 шт., шест металлический, вертикальная лестница – 4 шт. турники – 4 шт., брусья параллельные – 2 шт., бревно на цепях, забор, спортивная площадка.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### ***Основные источники:***

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования/ А.А.Бишаева. – 7-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2014г <http://www.academia-moscow.ru/>

##### ***Дополнительные источники***

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. <http://znanium.com>

##### ***Ресурсы Интернет:***

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
2. <http://www.openclass.ru/sub>
3. <http://www.it-n.ru/communities.com>
4. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. [http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti\\_dlya\\_uchitelei\\_fizkulturi/](http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/)



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения практических заданий, тестирования физической подготовки, определения уровня физической подготовки, дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>▪ основы здорового образа жизни;</li> </ul>	<p>Текущий контроль: практические задания, тестирование физической подготовки</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</p>
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Текущий контроль: практические задания, тестирование физической подготовки</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения: <i>общие компетенции</i> (в соответствии с ФГОС СПО по специальности).	Показатели оценки результата.	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов; - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.	Текущий контроль в форме практических заданий Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения.	Текущий контроль в форме практических заданий Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
ОК 8. Самостоятельно определять задачи	- эффективность планирования обучающимися повышения	Текущий контроль в форме практических

профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	личностного и квалификационного уровня.	заданий Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
--	---	--

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 – 100	5	отлично
80 – 89	4	хорошо
70 – 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**

**ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

Велико-Устюгский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет  
(по отраслям)  
базовой подготовки*

г.Великий Устюг  
2017 год

ОДОБРЕНА

на заседании ПЦК общеобразовательных,  
общетехнических дисциплин

Протокол № 1/А от « 30 » 08 2017г.

Председатель Киш В.В.Киселева

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

Н.А.Парфенова Н.А.Парфенова

« 31 » 08 2017г..

**Организация-разработчик:** Велико-Устюгский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

**Разработчик:**

Двойников Олег Викторович – преподаватель

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ. 05 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 №832 по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств.
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.
3. Контроль и оценка учебной дисциплины по темам.
  - 3.1 Формы и методы оценивания
  - 3.2 Освоение учебной дисциплины по темам.
4. Комплект оценочных средств (по текущей, промежуточной аттестациям).
  - 4.1 Текущий контроль успеваемости по разделам.
  - 4.2 Вопросы промежуточной аттестации по физической культуре.
5. Лист регистрации изменений в ФОС.

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включают контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме **дифференцированного зачета**.

ФОС разработан в соответствии с:

1. ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
2. рабочей программой учебной дисциплины: «Физическая культура»

Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ППССЗ, ОГСЭ.05.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка формирования общих, а также усвоения следующих знаний и умений.

Таблица №1

Результаты обучения:	Показатели оценки результата.
<b>ЗНАТЬ:</b>	
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Ведение здорового образа жизни, оказывающее общекультурное, социальное развитие человека
З 2. Основы здорового образа жизни.	Ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, оказывающих негативное влияние на здоровье.
<b>УМЕТЬ:</b>	
У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение комплекса спортивных упражнений, способствующих укреплению здоровья, достижению спортивных успехов, жизненных и профессиональных целей.

В результате освоенных знаний и умений развиваются общие компетенции (ОК).

Результаты обучения: <i>общие компетенции</i> (в соответствии с ФГОС СПО по специальности.	Показатели оценки результата. Показателем освоения компетенции может быть:
	- продукт практической деятельности, - процесс практической деятельности
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом. Структурирование объема работы и выделение приоритетов. Грамотное определение методов и способов выполнения учебных задач. Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов. Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач. Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Положительная оценка вклада членов команды в общеконандную работу. Передача информации, идей и опыта членам команды. Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо

	<p>развивать у членов команды, для определения персональных задач в общеконандной работе.</p> <p>Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности.</p> <p>Регулярное представление обратной связи членам команды.</p> <p>Демонстрация навыков эффективного общения.</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>Способность к организации и планированию самостоятельных занятий и домашней работы при изучении учебной дисциплины.</p> <p>Эффективный поиск возможностей развития профессиональных навыков.</p> <p>Разработка, регулярный анализ и совершенствование плана личностного развития и повышения квалификации.</p>



### 3. Контроль и оценка учебной дисциплины по темам

#### 3.1 Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих компетенций.

**УО** устный опрос

**ПЗ** практическое задание

**КН** контрольный норматив

**КУ** комплекс упражнений

**ДФК** оценка результата другой формы контроля

**ДЗ** оценка результата дифференцированного зачета

#### 3.2 Освоение учебной дисциплины по разделам

Наименование разделов	Текущий контроль	
	Формы контроля	Проверяемые ОК, У,З
<b>2 курс</b>		
Раздел 1. Лёгкая атлетика	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК 2, ОК 8, У1, 31
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК 6, У1, 31
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК 2, ОК 8, У1
Раздел 4. Лыжная подготовка	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК 6, ОК 8, У1, 3 2
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	УО, КУ, ПЗ, КН ДФК	ОК 8, У1, 3 1
<b>3 курс</b>		
Раздел 1. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК 6, У1, 3 1
Раздел 2. Атлетическая гимнастика	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК 2, ОК 8, У1
Раздел 3. Лёгкая атлетика	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК 2, ОК 8, 31, У1
Раздел 4. Лыжная подготовка	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК 6, ОК 8, У1, 3 2
Дифференцированный зачёт	УО, КУ, ПЗ, КН	ОК 8, У1, 3 2

## ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 4. Комплект оценочных средств.

#### 4.1 Текущий контроль успеваемости по разделам.

#### Раздел. Лёгкая атлетика.

##### Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
- Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
- Перечислите виды эстафет.

##### Контрольные нормативы:

№ п/ п	Вид	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин	-	-	-
3.	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,25мин	2,10мин
4.	Бег 1000м	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин
5.	Бег 2000м	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин
6.	Бег 3000м	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7.	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4м	4,30м	3м	3,50м	3,90м
8.	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

#### Раздел Спортивные игры.

##### Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
- Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

##### Практическое задание (баскетбол):

#### 1. Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):

Оценивается правильность выполнения.

## **2.Атака кольца с использованием двухшажной техники:**

«5» - уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо;

«4» - уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо;

«3» - выполнение техники без попаданий в кольцо.

---

## **3.Штрафной бросок мяча в кольцо ( из 10 бросков):**

ЮНОШИ: «5» - 5 попаданий;

«4» - 4 попадания;

«3» - менее 3х попаданий;

---

ДЕВУШКИ: «5» - 4 попадания;

«4» - 3 попадания;

«3» - менее 2х попаданий;

**4.Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).**

---

## **Практическое задание (волейбол):**

### **1.Передача мяча в парах через сетку:**

ЮНОШИ: «5» - более 15 передач;

«4» - 10-15 передач;

«3» - менее 10 передач;

ДЕВУШКИ: «5» - более 12 передач;

«4» - 8-12 передач;

«3» - менее 8 передач;

### **2.Верхняя прямая подача мяча через сетку:**

#### **Из 6 подач:**

ЮНОШИ: «5» - 5 точных подач;

«4» - 4 точных подачи;

«3» - менее 4х точных подач;

ДЕВУШКИ: «5» - 4 точных подачи;  
«4» - 3 точных подачи;  
«3» - менее 3х точных подач;

3. Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча).

---

## Раздел Атлетическая гимнастика

### Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
- Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.
- Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития силовых качеств.

### Практическое занятие:

#### **1. Подтягивание на перекладине:**

ЮНОШИ: «5» - 12 раз;  
«4» - 8 раз;  
«3» - менее 8 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 18 раз;  
«4» - 12-17 раз;  
«3» - менее 12 раз;

#### **2. Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:**

---

ЮНОШИ: «5» - 50 раз;  
«4» - 45 раз;  
«3» - менее 45 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 35 раз;  
«4» - 30 раз;  
«3» - менее 30 раз;

#### **3. Прыжки через скакалку за 30 секунд:**

ЮНОШИ: «5» - 70 раз;  
«4» - 55-69 раз;  
«3» - менее 55 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 65 раз;  
«4» - 50-64 раз;  
«3» - менее 50 раз;

#### **4.Толчок гири (юноши):**

ЮНОШИ: «5» - 20 раз;  
«4» - 15 раз;  
«3» - 10 раз;

### **Раздел Лыжная подготовка**

#### **Устный опрос:**

- 1.Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
- 2.Рассказать о первой помощи при обморожениях.

#### **Практическое задания:**

##### **Выполнение:**

- 1.Техники попеременного лыжного хода.
- 2.Техники одновременных лыжных ходов.
- 3.Техники преодоления спусков и подъёмов.

---

#### **Практическое задание:**

**Прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км.**

«5» - 25,30 мин./14,30 мин.  
«4» - 27,30 мин./17,30 мин.  
«3» - <27,30 мин./<17,30 мин.

---

### **Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

#### **Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.**

##### **Устный опрос:**

- Сформулировать задачи ППФП с учётом специфики будущей профессии.
- Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.
- Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
- Составить комплекс упражнений с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

### **Защита комплекса упражнений ППФП**

#### **Критерии оценивания комплекса упражнений:**

**«отлично»** - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

**«хорошо»** - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

**«удовлетворительно»** - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

## Задания для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация для обучающихся 4 курсов по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) проходит в форме дифференцированного зачёта.

Дифференцированный зачет проходит в форме сдачи контрольных нормативов.

### Раздел: «Лёгкая атлетика»

#### Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
- бег 3 000 метров (мин,с)	12,30	14,00	6/вр
- прыжок в длину с места (см)	230	210	190
- бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
- челночный бег 3 x 10 метра (с)	7,3	8,0	8,3

#### Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
- бег 2 000 метров (мин,с)	11,00	13,00	6/вр
- прыжок в длину с места (см)	190	175	160
- бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
- челночный бег 3 x 10 метра (с)	8,4	9,3	9,7

### Раздел: «Спортивные игры (волейбол)»

#### Юноши, девушки

Критерии выполнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
- техника приёма и передачи мяча над собой	Указанные критерии выполнены без нарушений. В контрольной игре продемонстрированы техника игры в защите, техника игры в нападении на хорошем уровне.	Указанные критерии выполнены с небольшими нарушениями. В контрольной игре техника игры в защите, техника игры в нападении продемонстрированы на среднем уровне.	Указанные критерии выполнены с нарушениями. В контрольной игре техника игры в защите, техника игры в нападении продемонстрированы на низком уровне
- техника приёма и передачи мяча в парах без сетки			
- техника приёма и передачи мяча в парах через сетку			

- техника подач			
- контрольная игра в волейбол: техника игры в защите, техника игры в нападении			

## Раздел «Атлетическая гимнастика»

### Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

### Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

## Раздел «Лыжная подготовка»

### Юноши



Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на лыжах 5 км. (мин.с.)	<b>25.50</b>	<b>27.20</b>	<b>б/вр</b>
Техника поворотов на месте переступанием , махом, прыжком	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения
Техника спуска и техника подъёма в гору: лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой	продемонстрированы на хорошем уровне, без нарушений, с соблюдением правил техники безопасности.	продемонстрированы на хорошем уровне, но с небольшими нарушениями.	продемонстрированы на низком уровне, допущены нарушения. Правила техники безопасности
Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный , одношажный, двухшажный, бесшажный	Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Правила техники безопасности соблюдены. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	соблюдались не всегда. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.
Техника торможения при спуске с горы: плугом, полуплугом			

### Девушки

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на лыжах 3 км. (мин.с.)	<b>19.00</b>	<b>21.00</b>	<b>б/вр</b>
Техника поворотов на месте переступанием , махом, прыжком	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения
Техника спуска и техника подъёма в гору: лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой	продемонстрированы на хорошем уровне, без нарушений, с соблюдением правил техники безопасности.	продемонстрированы на хорошем уровне, но с небольшими нарушениями.	продемонстрированы на низком уровне, допущены нарушения. Правила техники безопасности

<p>Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный</p>	<p>техники безопасности.  Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.</p>	<p>Правила техники безопасности соблюдены.  Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.</p>	<p>безопасности соблюдались не всегда.  Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.</p>
<p>Техника торможения при спуске с горы: плугом, полуплугом</p>			

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ В ФОС

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>Содержание внесенных изменений</b>	<b>Подпись преподавателя, внесшего изменения</b>	<b>Расшифровка подписи</b>	<b>Подпись председателя ПЦК</b>