

**Автономная некоммерческая профессиональная  
образовательная организация  
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ»**

Утверждено  
Учебно-методическим советом Колледжа  
протокол заседания  
№ 65 от 14.03.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(СГ.04)**

По специальности	<b>38.02.07 Банковское дело</b>
Квалификация	<b>Специалист банковского дела</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

Рабочий учебный план  
по специальности утвержден  
Директором 15.02.2024

**Лист согласования рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.11.2023 г. № 856.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета колледжа, протокол № 65 от 14.03.2024 г.

Регистрационный номер БД – 04/24

## Содержание

	стр.
1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	12
6. Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины	13
7. Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины	13
8. Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимые для освоения дисциплины	14
9. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине	14
10. Приложение 1. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению	16

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Целями и задачами освоения дисциплины является освоение умений и знаний:

Умения:

- организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Знания:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Учебная программа дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 Банковское дело, квалификация – «Специалист банковского дела».

Дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу. Изучается на протяжении всего периода обучения.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Результатами освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение студентами следующих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Требования к формированию личностных результатов:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 20. Принимающий корпоративную культуру, ценности коллектива, предприятия, отрасли.

**4. Объем, структура и содержание дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

**4.1 Объем дисциплины**

Таблица 1 – Трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины	Всего часов
Объем образовательной нагрузки	128
В том числе:	
контактная работа обучающихся с преподавателем	124
1. По видам учебных занятий:	
Теоретическое обучение	8
Практические занятия	112
Промежуточной аттестации обучающегося – зачет, зачет с оценкой	4
2. Самостоятельная работа обучающихся:	
Подготовка к экзамену	4

**4.2 Структура дисциплины**

Таблица 2 – Структура дисциплины

№ п/п	Тема дисциплины	Семестр	Всего	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Вид контроля
				Лекции	Практ. зан.	СРС	
<b>1 курс (1 семестр)</b>							
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	I	2	2	-	-	Входной контроль Текущий контроль
2.	История физической культуры. Знакомство с дисциплиной, инструкциями по технике безопасности в спортивном зале.	I	2	2	-	-	Текущий контроль
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	I	2	2	-	-	Текущий контроль

4.	Основы здорового образа жизни		2	2			
5.	Гимнастика	I	4	-	4	-	Текущий контроль
6.	Легкая атлетика	I	4	-	4	-	Текущий контроль
7.	Спортивные игры	I	6	-	6	-	Текущий контроль
8.	Общая физическая подготовка		6	-	6	-	Текущий контроль
Промежуточная аттестация – зачет			2	-	2		Промежуточная аттестация
<b>1 курс (2 семестр)</b>							
9.	Гимнастика	II	6	-	6	-	Текущий контроль
10.	Легкая атлетика	II	6	-	6	-	Текущий контроль
11.	Спортивные игры	II	8	-	6	-	Текущий контроль
12.	Общая физическая подготовка.	II	8	-	6	-	Текущий контроль
Промежуточная аттестация – зачет		II	2	-	2	-	Промежуточная аттестация
<b>2 курс (3 семестр)</b>							
13.	Гимнастика	III	6	-	6	-	Текущий контроль
14.	Легкая атлетика	III	8	-	8	-	Текущий контроль
15.	Спортивные игры	III	8	-	8	-	Текущий контроль
16.	Общая физическая подготовка.	III	8	-	8	-	Текущий контроль
Промежуточная аттестация – зачет		III	2	-	2	-	Промежуточная аттестация
<b>2 курс (4 семестр)</b>							
17.	Гимнастика	IV	6	-	6	-	Текущий контроль
18.	Легкая атлетика	IV	6	-	6	-	Текущий контроль
19.	Спортивные игры	IV	8	-	8	-	Текущий контроль
20.	Общая физическая подготовка.	IV	8	-	8	-	Текущий контроль
Промежуточная аттестация – экзамен (4 часа)			8	-	-	4	Промежуточная аттестация
<b>Всего</b>			<b>128</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>4</b>	

### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

#### 4.3.1. Теоретические занятия - занятия лекционного типа

Таблица 3 – Содержание лекционного курса

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов	Виды занятий	Оценочное средство*	Формируемый результат
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2	лекция – визуализация	устный опрос	ОК 04, 08 ЛР 9, 13, 20
2	История физической культуры. Знакомство с дисциплиной, инструкциями по технике безопасности в спортивном зале.	Каноны красоты человеческого тела, физическая культура на различных этапах истории человечества, возникновение государственной системы физического воспитания. Олимпийские игры древности и современности. Изучение инструкции по технике безопасности в спортивном зале.	2	лекция – визуализация	устный опрос	ОК 04, 08 ЛР 9, 13, 20
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер	2	лекция – визуализация	устный опрос	ОК 04, 08 ЛР 9, 13, 20

		содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях				
4	Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	лекция – визуализация	устный опрос	ОК 04, 08 ЛР 9, 13, 20
	ИТОГО:		8			

#### 4.3.2. Занятия семинарского типа

Таблица 4 – Содержание практического (семинарского) курса

№ п/п	Темы практических занятий	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Оценочное средство*	Формируемый результат
1	<p><b>Гимнастика</b></p> <p>На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>для юношей:</i></p> <p>- подтягивание на перекладине;</p>	22	Физкультурные занятия	Выполнение нормативов	ОК 04, 08 ЛР 9, 13, 20



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- упражнения на тренажерах;</li> </ul> <p><i>для девушек:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание на низкой перекладине;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- прогибания туловища назад;</li> <li>- упражнения на тренажерах.</li> </ul> <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из гимнастики и атлетической подготовки, упражнений на тренажерах и с собственным весом, подвижных игр и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p>				
2	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p>для юношей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x10 м - быстрота;</li> <li>- бег на 3 км - выносливость;</li> <li>- прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.</li> </ul> <p>для девушек:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x10 м - быстрота;</li> <li>- бег на 2000 м – выносливость;</li> <li>- прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.</li> </ul> <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p>	24	Физкультурные занятия	Выполнение нормативов	ОК 04, 08 ЛР 9, 13, 20
3	<p><b>Спортивные игры</b></p> <p>На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.</p>	30	Физкультурные занятия	Выполнение нормативов	ОК 04, 08 ЛР 9, 13, 20

	<p>Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>Волейбол</i> Знания основных правил игры в волейбол, изучение и совершенствование приема мяча, ударов в прыжке и блокировке, основных способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке, контрольные игры.</p> <p><i>Баскетбол</i> Знания основных правил игры в баскетбол, изучение и совершенствование основных способов передачи и ловли мяча, передвижений без мяча и с мячом, бросков в движении с места и в прыжке, системы защиты и нападения, контрольные игры.</p> <p><i>Бадминтон</i> Знания основных правил игры в бадминтон, изучение и совершенствование основных способов подачи и ударов, теории и практики одиночной и парной игры, контрольные игры.</p> <p><i>Настольный теннис</i> Знания основных правил игры в настольный теннис, изучение и совершенствование основных способов подачи и приема мяча при одиночной и парной игре, тактическое построение одиночных и парных встреч, контрольные игры.</p> <p><i>Мини-футбол</i> Знания основных правил игры в мини-футбол, изучение и совершенствование основных способов ведения, передачи и остановки мяча, ударов по воротам, контрольные игры.</p>				
4	<p><b>Общая физическая подготовка</b> На занятиях осуществляется развитие ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, координации движений, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Изучаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации;</li> <li>- роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями;</li> <li>- структура и содержание учебного занятия оздоровительной</li> </ul>	30	Физкультурные занятия	Выполнение нормативов	ОК 04, 08 ЛР 9, 13, 20

	направленности.				
5.	<b>Промежуточная аттестация</b>	6			ОК 04, 08 ЛР 9, 13, 20
<b>Всего</b>		<b>112</b>			

#### 4.3.3. Самостоятельная работа

Таблица 5 – Задания для самостоятельного изучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Оценочное средство*	Формируемый результат
1.	Подготовка к экзамену	4	Экзамен	ОК 04, 08 ЛР 9, 13, 20
<b>Всего</b>		<b>4</b>		

## 5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

### 5.1. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС по специальности реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Название образовательной технологии	Краткое описание применяемой технологии
Лекция - визуализация	Лекция – визуализация представляет собой подачу лекционного материала с помощью технических средств обучения (аудио - и/или видеотехники). Основной целью данной лекции является формирование у студентов профессионального мышления через восприятие устной и письменной информации, преобразованной в визуальную форму. Этот вид лекции эффективен на этапе введения студентов в новый раздел, тему, дисциплину.
Традиционные (практические занятия)	Практическое занятие как форма организации образовательного процесса носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.
Игровые технологии	Создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности.
Здоровье сберегающие технологии	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.
Личностно-ориентированные технологии	Консультации, «индивидуальное обучение» - выстраивание для студента собственной образовательной траекторией с учетом интереса и предпочтения студента, подготовка к спортивным соревнованиям и к докладам на студенческих конференциях.

### 5.2 Лицензионное программное обеспечение:

Лицензионное программное обеспечение по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрено.

### **5.3. Современные профессиональные базы данных**

Профессиональные базы данных по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрены.

### **5.4 Информационные справочные системы:**

Информационные справочные системы по дисциплине «Физическая культура» не используются.

## **6. Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины**

Типовые задания, база тестов и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе ее освоения), а также методические материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Универсальная система оценивания результатов обучения выполняется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в АНПОО «ККУ», утвержденным приказом директора от 03.02.2020 г. № 31 о/д и включает в себя системы оценок:

- 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»;
- 2) «зачтено», «не зачтено».

При разработке оценочных средств преподавателем используются базы данных педагогических измерительных материалов, предоставленных ООО «Научно-исследовательский институт мониторинга качества образования».

## **7. Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины**

### **7.1. Основная учебная литература**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С.С. Коровин. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 199 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>. — Библиогр.: с. 193-195. — ISBN 978-5-4499-0428-7. — DOI 10.23681/570992. — Текст: электронный.

3. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 81 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-1472-9. — Текст: электронный.

### **7.2 Дополнительная учебная литература**

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т. А. Болманенкова. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 236 с.: табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. —

Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст:электронный.

2. Лойко, Т. В. Основы спортивной физиологии: учебное пособие / Т. В. Лойко, И. Н. Рубчяня, А. В. Ильютик. – Минск: РИПО, 2022. – 112 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697513>. – Библиогр.: с. 108-110. – ISBN 978-985-895-040-8. – Текст: электронный.

## **8. Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Академия Google – новая поисковая система, разработанная специально для обучающихся, ученых и исследователей, предназначена для поиска информации в онлайн-новых академических журналах и материалах, прошедших экспертную оценку.

2. РИБК – портал «Российского информационно-библиотечного консорциума» предоставляет возможность расширенного поиска библиографических данных и полнотекстовых ресурсов в электронных каталогах пяти крупнейших библиотек России.

3. SCIRUS – поисковая система, нацеленная на поиск исключительно научной информации, позволяет находить информацию в научных журналах, персональных страницах ученых, университетов и исследовательских центров.

4. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.

5. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :

6. <http://sportliferus.narod.ru>.

7. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://www.fizkulturvavshkole.ru/>.

8. [www.gov.ru](http://www.gov.ru) – Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации.

9. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>.

10. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>.

11. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>.

12. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>.

13. <https://i-exam.ru/> - Единый портал интернет-тестирования в сфере образования.

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для изучения дисциплины используется любая мультимедийная аудитория. Мультимедийная аудитория оснащена современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов.

Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из:

мультимедийного проектора,

проекторного экрана,

акустической системы,

персонального компьютера (с техническими характеристиками не ниже: процессор не ниже 1.6.GHz, оперативная память – 1 Gb, интерфейсы подключения: USB, audio, VGA).

Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, что позволяет проводить лекции обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе

обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть «Интернет».

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплин.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека ONLINE», доступ к которой предоставлен обучающимся. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям ФГОС СПО.

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения практических занятий дисциплины:

- спортивная площадка;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки; баскетбольные кольца; футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Приложение 1  
к рабочей программе дисциплины  
Физическая культура (СГ.04)

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВХОДНОГО,  
ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И  
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЕЕ ОСВОЕНИЮ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(СГ.04)**

По специальности	<b>38.02.07 Банковское дело</b>
Квалификация	<b>Специалист банковского дела</b>
Форма обучения	<b>очная</b>



## **6.1. Оценочные средства по итогам освоения дисциплины**

### **6.1. Цель оценочных средств**

Целью оценочных средств является установление соответствия уровня подготовленности обучающегося на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

Комплект оценочных средств включает контрольные материалы для проведения всех видов контроля в форме устного опроса, выполнения нормативов и промежуточной аттестации в форме билетов к экзамену и нормативов.

Структура и содержание заданий – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

### **6.1.2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины**

Объектом оценивания являются формируемые компетенции ОК 04, 08 и личностные результаты ЛР 9, 13, 20

Результатами освоения дисциплины являются:

Умения:

У1 – организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

У2 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Знания:

31 – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

32 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

33 – основы здорового образа жизни;

34 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

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

### **Примерные (типовые) вопросы для устного опроса**

#### **Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Сущность физической культуры как социального института.
6. Ценности физической культуры.
7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 2. История физической культуры. Знакомство с дисциплиной, инструкциями по технике безопасности в спортивном зале.**

1. Каноны красоты человеческого тела,
2. Физическая культура на различных этапах истории человечества,
3. Возникновение государственной системы физического воспитания.
4. Олимпийские игры древности и современности.
5. Изучение инструкции по технике безопасности в спортивном зале.

**Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
11. Участие в спортивных соревнованиях

**Тема 4. Основы здорового образа жизни**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### Нормативы для проверки практической части

#### Оценка уровня физических способностей студентов основной медицинской группы

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м, 500 м (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м, 2000м(мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
длину с места (м, см)	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м, см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г, 500 г (м, см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30с.	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая	Ю	4	3	2	5	4	3

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

**Оценка уровня физических способностей студентов  
подготовительной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г.( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки(5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2

## 6.2. Методические материалы по освоению дисциплины

Приступая к изучению учебной дисциплины, прежде всего обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой дисциплины.

Обучающиеся должны иметь четкое представление о:

- перечне и содержании компетенций, на формирование которых направлена дисциплина;
- основных целях и задачах дисциплины;
- планируемых результатах, представленных в виде знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы в процессе изучения дисциплины;
- количестве часов, предусмотренных учебным планом на изучение дисциплины, форму промежуточной аттестации;
- количестве часов, отведенных на аудиторные занятия и на самостоятельную работу;
- формах аудиторных занятий и самостоятельной работы;
- структуре дисциплины, основных разделах и темах;
- системе оценивания ваших учебных достижений;

- учебно-методическом и информационном обеспечении дисциплины.

Основными формами аудиторных занятий по дисциплине являются практические занятия, посещение которых обязательно для всех студентов.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

В процессе прохождения курса каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёт в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в колледже;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре и спорту, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание и опускание туловища лёжа на полу - женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

## **Методические рекомендации студентам с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ) для практических занятий**

Оптимально организованная двигательная деятельность студентов с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ), способствует улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом – становлению социальной личности студента. Физическое воспитание данного контингента учащихся ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых студентов.

На практических занятиях по физической культуре и спорту в СМГ студентам необходимо использовать:

- Гимнастические упражнения (общеукрепляющие и специальные).

Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Задача специальных упражнений – избирательное действие на различные системы, затронутые патологическим процессом;

- Дыхательные упражнения (статистические и динамические).

Статистические дыхательные упражнения выполняются в различных исходных положениях в состоянии покоя, т.е. без движения ног, рук и туловища, динамические – выполняются в сочетании с движениями конечностей, туловища и т.д.;

- Порядковые и строевые упражнения организуют и дисциплинируют занимающихся, вырабатывая необходимые двигательные навыки (построение, повороты, ходьба и другие упражнения). Подготовительные или вводные упражнения подготавливают организм к предстоящей физической нагрузке;

- Корректирующие упражнения уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации отдельных частей тела;

- Упражнения на координацию движения и в равновесие применяются для тренировки вестибулярного аппарата. Выполняются они в основных исходных положениях, обычной стойки на узкой площади опоры – стоя на одной ноге, на носках, с открытыми или закрытыми глазами, с предметами или без них;

- Упражнения в сопротивлении – способствуют укреплению мышц, повышают их эластичность, оказывают стимулирующее влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ;

- Ритмопластические упражнения.

Начинаются и заканчиваются занятия по физической культуре у студентов подсчетом пульса, частоты дыхания. Оздоровительный эффект занятий достигается также широким использованием студентами закаливающих факторов. В СМГ студенты выполняют физические упражнения при частоте пульса не более 120 уд./мин в течение всего учебного года, так как по данным физиологов при данной частоте они способствуют гармонической деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно - двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание.

## **Методические указания к подготовке и написанию реферата**

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.

2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список использованных источников.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год

выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;

- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;

- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;

- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;

- критический обзор источников;

- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;

- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

### **Рекомендации по проведению учебных занятий с обучающимися с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Для проведения контактной работы обучающихся с преподавателем АНПО «ККУ» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий определен набор электронных ресурсов и приложений, которые рекомендуются к использованию в образовательном процессе. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с расписанием учебных занятий 2023/2024 учебного года, размещенным на официальном сайте колледжа.

Организация образовательного процесса осуществляется через личный кабинет на официальном сайте колледжа. Преподаватель в электронном журнале для соответствующей учебной группы указывает тему занятия. Прикрепляет учебные материалы, задания или ссылки на электронные ресурсы, необходимые для освоения темы, выполнения домашних заданий.

Алгоритм дистанционного взаимодействия:



1.1. Для обеспечения дистанционной связи с обучающимися преподаватель взаимодействует с обучающимися групп в электронной платформе Сферум, либо посредством корпоративной электронной почты (домен @kku39.ru).

1.2. В сформированных группах обучающихся на платформах (см. выше) преподаватель доводит до обучающихся информацию:

- об алгоритме размещения информации об учебных материалах и заданиях на электронных ресурсах колледжа.

- индивидуальный график консультирования обучающихся, в т.ч. дистанционном формате.

1.3. Обучающиеся выполняют задание, в соответствии с расписанием учебных занятий в формате ДО и предоставляют их в электронной форме на электронный ресурс.

1.4. Осуществление мониторинга выполнения учебного плана и посещаемости занятий происходит ежедневно преподавателем через электронные ресурсы.