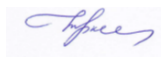
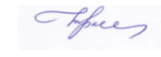


Рабочая программа учебной дисциплины
«СГ.04 Физическая культура»

**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура» 2026г.**

№ п/п	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. кафедрой	Дата, № протокола, виза председателя методической комиссии	С какой даты вводятся
1	Раздел 3. Условия реализации учебного предмета. Подраздел 3.2. Информационное обеспечение реализации программы. Новая редакция списка основных печатных изданий, основных электронных изданий, дополнительных источников.	31 августа 2026 г. Протокол № 9 	31 августа 2026 г. Протокол № 11 	01.09.26
2	Раздел 5. Оценочные материалы по учебному предмету. Новая редакция оценочных материалов	31 августа 2026 г. Протокол № 9 	31 августа 2026 г. Протокол № 11 	01.09.26

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ.....
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 38.02.06 Финансы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 5.2.	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности. готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать, делегировать и самостоятельно выполнять такую деятельность	<u>Знать:</u> 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. разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	160
теоретические занятия	-
практические занятия	160
<i>Самостоятельная работа *</i>	-
Промежуточная аттестация (зачеты, дифференцированный зачет)	

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		20/20	
Тема № 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание	20	
	Физическая культура и спорт как социальное явление, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Основы здорового образа жизни и стиля. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха	20	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
	1.Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2.Выполнение комплексов утренней гимнастики 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз 4.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки 5. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия 6. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 7. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	20	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		90/90	

Тема № 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание	10	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека. Основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания физических качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности.	10	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1.Выполнение построений, перестроений, различные виды ходьбы, комплексы ОРУ (с предметами, без предметов, в парах) 2.Подвижные игры различной интенсивности.	10	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
Тема № 2.2. Легкая атлетика	Содержание	20	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой, по виражу на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	20	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
	1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	20	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
Тема 2.3. Спортивные	Содержание	18	

игры	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра	18	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	18	
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры на счёт. 5. после изучения техники отдельно элемента проводится выполнение контрольных	18	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2

	нормативов по элементам техники спорт.игр, технико-тактических приемов игры. 6.В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение фрагмента занятия по изученным спортивным играм. Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание	14	
	Основная гимнастика Комплексы ОРУ без предметов, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, в парах, с гимнастической скамейкой. Акробатические упражнения Стойки на лопатках, предплечьях и голове, перекаты и кувырки, перевороты, равновесия.Опорный прыжок с использованием снаряда «гимнастический конь» (для юношей) и «гимнастический козёл» (для девушек). Упражнения на гимнастических снарядах параллельные брусья, перекладина (для юношей), гимнастическое «бревно» (для девушек).	14	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14	

	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий избранными видами гимнастических упражнений. - воспитание выносливости в процессе занятий гимнастикой - воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой. - воспитание гибкости в процессе занятий гимнастикой. 4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация движений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. после изучения техники отдельно элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. 6. В процессе занятий по гимнастике каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изученным видам гимнастических упражнений.	14	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание	28	
	Овладение техникой передвижения классическими ходами: попеременным двухшажным, одновременным одношажным, бесшажным ходом. Овладение техникой передвижения коньковыми ходами: двухшажным, одношажным, полуконьковым ходом. Овладение техникой спуска на лыжах: горнолыжная техника, техника торможения. Стойки: основная, высокая, низкая. Овладение техникой подъема на лыжах: способ «елочка», «переступание». Учебно-тренировочные лыжные походы по пересеченной местности до 5 км – девушки, до 10 км – юноши. Лыжная подготовка в бесснежное время года, кроссовая подготовка (до 5 км).	28	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	28	

	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники лыжных ходов. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лыжным спортом - воспитание выносливости в процессе занятий лыжным спортом - воспитание координации движений в процессе занятий лыжным спортом 6. В процессе занятий по лыжному спорту каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изученным видам техники лыжных ходов.	28	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		50/50	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	30	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств личности. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	30	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	30	

	1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2.Формирование профессионально значимых физических качеств.	30	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание	20	
	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.Физическая подготовка. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой) – стойки. Падения, самостраховка, захваты, броски. Подсечки, подхваты, подножки. Болевые и удушающие приемы. Приемы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину. Соскакивания и выскакивания. Передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.	20	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	20	
	1.Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов. 4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы 5. Разучивание, закрепление и совершенствование техники тактики ведения борьбы. 6. Учебно-тренировочный бой. 7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	20	ОК 4, ОК 8, ПК 5.2
Промежуточная аттестация (зачеты, дифференцированный зачет)			
Всего		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Наименование специальных помещений	Перечень оборудования и технических средств обучения, наличие возможности подключения к сети «Интернет. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал, спортивный стадион с беговыми дорожками, ямой для прыжков в длину, полосой препятствий, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОП.	https://pgau.ru/sveden/objects/pracspo2p https://pgau.ru/sveden/objects/cabspo2p
Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы (аудитория 1237), оснащенное в соответствии с приложением 3 ОП.	https://pgau.ru/sveden/objects/pracspo2p https://pgau.ru/sveden/objects/cabspo2p

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные и/или электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2.Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

3.2.3 Электронные образовательные ресурсы и профессиональные базы данных

№ п/п	Наименование базы данных	Состав и характеристика базы данных, информационной правовой системы	Возможность доступа (удаленного доступа)
1.	Электронная библиотека Пензенского ГАУ (https://ebs.pgau.ru/Web) – собственная генерация	Электронные учебные, научные и периодические издания по основным профессиональным образовательным программам высшего и среднего профессионального образования, реализуемым в университете	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP.
2.	Электронный каталог научной библиотеки Пензенского ГАУ (https://ebs.pgau.ru/Web) – собственная генерация	Объем записей – более 35,0 тыс.	Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет
3.	Электронный каталог всех видов документов из фондов ЦНСХБ https://opacg.cnsnb.ru/wlib/	Коллекции: Новые поступления Книги Журналы Авторефераты Статьи БД «ГМО»	Доступ свободный с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК
4.	ЭБС Лань (https://e.lanbook.com/) – сторонняя	- Коллекция «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов- Издательство Лань ЭБС ЛАНЬ»; - Коллекция «Единая профессиональная база знаний Издательства Лань для СПО ЭБС ЛАНЬ»; - Коллекция Биология – Издательство Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова ЭБС ЛАНЬ; - Журналы (более 900 названий) - Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - Консорциум сетевых электронных библиотек	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств через Личный кабинет по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль); возможность удаленной регистрации и работы
5.	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» (https://www.rucont.ru/ ; https://lib.rucont.ru/search) – сторонняя	- Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ - Пользовательские коллекции, сформированные по заявкам кафедр университета	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или

			индивидуальному аутентификатору (логин/пароль); возможность регистрации для удаленной работы по IP:
6.	Электронно-библиотечная система Znanium (https://znanium.ru/) – сторонняя	Пользовательская коллекция, сформированная по заявкам кафедр технологического и экономического факультетов университета	С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальным ключам доступа
7.	Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов. (https://urait.ru/) – сторонняя	Полная коллекция на все материалы Открытая библиотека	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет
8.	Электронная библиотека Издательского центра «Академия» (https://academia-moscow.ru/)- сторонняя	Электронные учебные издания Издательского центра «Академия» для обучающихся факультета СПО (колледжа)	Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)
9.	eLIBRARY.RU - НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (https://elibrary.ru/defaultx.asp?) – сторонняя	- Подписка Пензенского ГАУ на коллекцию из 11 российских журнала в полнотекстовом электронном виде - Рефераты и полные тексты более 80 млн. научных статей и публикаций. - Электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, в том числе более 4500 журналов в открытом доступе	Доступны поиск, просмотр и загрузка полнотекстовых Лицензионных материалов через Интернет (в том числе по электронной почте) по IP адресам университета без ограничения количества пользователей Неограниченный доступ с личных компьютеров для библиографического поиска, просмотра оглавления журналов.
10.	НЭБ — Национальная электронная библиотека — скачать и читать онлайн книги, диссертации, учебные пособия (https://rusneb.ru/) – сторонняя	Коллекции: - Научная и учебная литература - Периодические издания - Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ) в рамках Электронного читального зала (ЭЧЗ) НЭБ	Доступ в зале обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга НБ (ауд. 5202)

11.	База данных POLPRED.COM Обзор СМИ (https://polpred.com/news) – сторонняя	Электронная библиотечная система Деловые средства массовой информации. Polpred.com Обзор СМИ. Новости информантств. Рубрикатор ЭБС: 26 Отраслей и 1270 Подотраслей / Россия и 8 Федеральных округов / 89 Субъектов РФ и 1760 Городов / 230 Стран и 1150 Провинций / Технологии 4000 Вузов мира / 600 Источников / 5 млн статей за 25 лет / Полный текст на русском / 240000 материалов в Главном, в т.ч. 150000 статей и интервью 50000 Персон / Важное / Упоминания / Избранное / Поиск sphinxsearch / Личный кабинет / Доступ из дома. Агропром в РФ и за рубежом паспорт Отрасли. Agroprom.polpred.com лента больших СМИ. Земледелие, зерновые, овощи, фрукты, цветы. Животноводство, ветеринария, пушнина. Отходы. Пищевое машиностроение, сельхозтехника. Продовольствие, безалкогольные напитки. Общепит. Сельскохозяйственные субсидии, землевладение. Фермеры, село. 230000 Важных статей, включая 7900 тем Главного, в т.ч. 3600 статей и интервью 1560 Персон. Подотрасль земледелие ИТ-агро молоко мясо общепит овощи-фрукты пищемаш по ключевым словам.	С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль)
12.	Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ+» (https://www.consultant.ru/) – сторонняя	Законодательство, Судебная практика, Финансовые консультации, Комментарии законодательства, Формы документов, Международные правовые акты, Технические нормы и правила. Электронные версии книг и научных журналов, другие информационные ресурсы	В зале научной библиотеки (ауд. 5202) без пароля
13.	Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА» (https://cyberleninka.ru/) - сторонняя	Научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). База данных журналов по различным научным темам	Доступ свободный
14.	Законодательство России. Официальный интернет-портал правовой информации (http://pravo.gov.ru/ips/) - сторонняя	- Интегрированный банк «Законодательство России» - Свод законов Российской Империи. Издание в 16-ти томах - Архив периодических изданий	Доступ свободный
15.	Единый портал бюджетной системы Российской Федерации Электронный бюджет (https://budget.gov.ru/) – сторонняя	- Бюджетная система - Бюджет - Регионы - Госсектор - Россия в мире - Данные и сервисы	Доступ свободный
16.	Ассоциация «Национальная	Современная образовательная	Доступ свободный

	платформа открытого образования»- Открытое образование (https://openedu.ru/university/npoed/) - сторонняя	платформа, предлагающая онлайн-курсы по базовым дисциплинам, изучаемым в российских университетах	
17.	Ассоциированные региональные библиотечные консорциумы АРБИКОН (https://arbicon.ru/) – сторонняя	Крупнейшая межведомственная межрегиональная библиотечная сеть страны, располагающая мощным совокупным информационным ресурсом и современными библиотечно-информационными сервисами.	Доступ свободный
18.	Библиотека им. М.Ю. Лермонтова (https://www.liblermont.ru/) – сторонняя	- Пензенская электронная библиотека - WEB-ресурсы - Электронный каталог Пензенской областной библиотеки им. М.Ю. Лермонтова - Корпоративная электронная библиотека публикаций о Пензенском крае - Имиджевый каталог - Сводный каталог - Каталог журналов г. Пензы - Электронная библиотека (оцифрованные издания Пензенской областной библиотеки им. М.Ю. Лермонтова) - Страницы истории пензенского края начала 20 века - Каталог обязательного экземпляра	Доступ свободный
19.	Национальный информационно-библиотечный центр ЛИБНЕТ (http://www.nilc.ru/?p=skbr)- сторонняя	Библиографическая база данных создана в 2001 г., пополняется ежедневно. Тематика универсальная.	Доступ свободный
20.	Российская государственная библиотека (https://www.rsl.ru/) - сторонняя	Библиографические базы данных Удаленные сетевые ресурсы Ресурсы в свободном доступе.	Доступ свободный
21.	Российская национальная библиотека (https://nlr.ru/) – сторонняя	- Электронные каталоги РНБ - Коллекции Электронной библиотеки - Историко-просветительские проекты	Доступ свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> 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. разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать, делегировать и самостоятельно выполнять такую деятельность	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, в т.ч. в форме заданий тестового типа, представлены в Приложении.

Задания тестового типа могут быть использованы при проведении диагностических процедур, в т.ч. диагностической работы, в рамках НОКО.»

Приложение

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный аграрный
университет»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
38.02.06 Финансы

На базе основного общего образования

Квалификация выпускника
Финансист

Форма обучения – очная

Пенза – 2026

1 Перечень компетенций с указанием планируемых результатов обучения

Общие компетенции (далее – ОК) и профессиональные компетенции (далее – ПК) ФГОС СПО представлены в таблице:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Умения	Знания
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 ПК 5.2. Производить распределение заданий между членами групп специалистов по внутреннему контролю финансовой сферы деятельности.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2 Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура»

2.1 Оценочные материалы тестового типа

Таблица 2.1 – Задания тестового типа

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетенции	Семестр
1. Задание закрытого типа на установление соответствия					
Инструкция (сценарий выполнения):					
1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.					
2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 - вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 - утверждения, свойства объектов и т.д.					
3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.					
4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)					
1.	Соотнесите спортивную дисциплину с её ключевой характеристикой или инвентарём. 1. Биатлон 2. Бадминтон 3. Триатлон 4. Кёрлинг	Характеристика / Инвентарь: А) Бег, плавание, велогонка (три вида в одном старте) Б) Специальная щётка (скребок) для натирания льда перед камнем В) Винтовка и лыжи, преодоление штрафных кругов Г) Ракетка, волан, специальная сетка	А3Б4В1Г2	ОК 04	3
2.	Установите соответствие между видами испытаний комплекса ГТО и проявляемыми двигательными способностями: Виды испытаний комплекса ГТО 1. Бег на 60 или 100 метров 2. Прыжок в длину с места 3. Метание мяча в цель 4. Подтягивание на перекладине 5. Наклон из положения стоя 6. Бег на 2 км	Двигательные способности человека А) скоростно-силовые способности Б) координационные способности В) скоростные способности Г) выносливость Д) гибкость Е) силовые способности	А2Б3В1Г6Д5Е4	ОК 08	5
3.	Установите соответствие между видами спорта и двигательными действиями: 1) лёгкая атлетика 2) плавание 3) баскетбол 4) волейбол 5) гимнастика	А) кроль на груди Б) бег на 100 м В) подача с верхним вращением Г) кувырок вперёд Д) бросок в кольцо	А2Б1В4Г5Д3	ОК 08	6

4.	Установите соответствие между видами профессиональной деятельности и рекомендуемыми упражнениями. Профессия 1) офисный работник 2) строитель 3) спасатель	Рекомендуемые упражнения А) гимнастика для позвоночника и Растяжка Б) функциональный тренинг В) силовые упражнения	А1Б3В2	ПК 5.2.	4
----	---	---	--------	---------	---

2. Задание закрытого типа на установление последовательности

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитайте текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.
2. Внимательно прочитайте предложенные варианты ответа.
3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.
4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)

1.	Расположите этапы определения уровня физической подготовленности в правильном порядке:	А) проведение тестирования Б) анализ полученных результатов В) определение показателей физического состояния Г) выводы и рекомендации	АВБГ	ОК 04	5
2.	Установите порядок действий при планировании физической активности в соответствии с профессией:	А) включение физической активности в повседневную жизнь Б) определение нагрузок, связанных с профессиональной деятельностью В) выбор соответствующих упражнений Г) оценка специфики работы	ГБВА	ОК 08	3
3.	Укажите последовательность частей урока физкультуры:	А) заключительная; Б) основная; В) вводно-подготовительная.	ВБА	ОК 08	4
4.	Выберите верную последовательность действий на занятии по физической культуре: Правильный ответ:	А) разучивание техники прыжка в длину; Б) выполнение строевых команд; В) разминка; Г) подвижная игра на внимание; Д) построение.	ВБДАГ	ПК 5.2	6

3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитайте текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.
4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ

1.	Дайте определение понятию «физическая культура».		Физическая культура — это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.	ОК 04	3
2.	Объясните, почему развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, скорости, ловкости) играет важную роль в жизни студента.		Развитие физических качеств необходимо для поддержания здоровья, хорошей работоспособности и успешного выполнения повседневных задач.	ОК 08	5

3.	Что такое аутогенная тренировка?		Система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины;	ОК 08	6
4.	Каковы задачи мышечной релаксации?		Снятие напряжения	ПК 5.2	4

4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание..., дополнить предложенное

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать ответ в виде термина, словосочетания, дополнить предложенное

1.	Одним из важнейших показателей сердечно-сосудистой системы организма является ____.		ЧСС / пульс / частота сердечных сокращений	ОК 04	6
2.	Для развития силы используют упражнения с _____ или _____.		отягощением, собственным весом.	ОК 08	3
3.	При беге на длинные дистанции важно соблюдать ... дыхания. _____		ритм	ОК 08	4
4.	Как называется способность организма противостоять утомлению? _____		Выносливость.	ПК 5.2	5

5. Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать номер правильного ответа или номера правильных ответов без пробелов и запятых (в зависимости от задания) и дать обоснование, используя четкие компактные формулировки.

1.	Какая мышца сокращается самопроизвольно?	1) сердечная мышца 2) ромбовидная мышца 3) икроножная мышца 4) трапецевидная мышца	1 Обоснование: самопроизвольно сокращается сердечная мышца. Она имеется только в сердце и обеспечивает движение крови по сосудам, доставку жизненно важных веществ к тканям. При этом вегетативная нервная система регулирует работу сердечной мышцы.	ОК 04	3
2.	Рациональное питание обеспечивает:	1) правильный рост и формирование организма 2) сохранение здоровья 3) высокую работоспособность и продление жизни 4) все перечисленное	4 Обоснование: Рациональное питание обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению здоровья и профилактике заболеваний. Оно направлено на поддержание гомеостаза (постоянства внутренней среды организма), укрепление здоровья, продление активной жизни и снижение риска развития хронических заболеваний.	ОК 08	5
3.	При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:	1) ожог 2) тепловой удар 3) перегревание 4) солнечный удар	3 Обоснование: Организм, занятый физической работой, вырабатывает большое количество тепла, и потовые железы для охлаждения выделяют пот. Но из-за душного помещения или «непроветриваемой» одежды этот процесс малоэффективен, в результате чего и происходит перегрев организма.	ОК 08	6

4.	Какая страна является родиной Олимпийских игр:	1) Рим 2) Китай 3) Греция 4) Египет	3 Обоснование: Родиной Олимпийских игр является Древняя Греция. Античные Олимпийские игры проводились в городе Олимпии на полуострове Пелопоннес. От этого места произошло и название игр.	ПК 5.2	4
----	--	--	--	--------	---

2.2 Оценочные материалы для текущего контроля

Текущий контроль успеваемости является обязательной частью внутренней системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы. Текущий контроль успеваемости проводится в рамках изучения дисциплины в течение семестра. Виды оценочных материалов, формы контроля, темы и график определяется педагогическим работником.

2.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации

Вопросы для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) по оценке освоения компетенции ОК 04

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
2. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
3. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
5. ЧСС у лиц разного возраста.
6. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
7. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
8. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
9. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.
10. Раскройте содержание понятий: “Физическая культура личности”, “Физическое совершенство”, “Физическое воспитание”.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Возрастные особенности развития.
12. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
13. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
14. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, “Мёртвая точка”, “Второе дыхание”, утомление).
15. Раскройте понятие “Здоровый образ жизни человека”. Его составляющие, требования к организации.
16. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
17. Возрастные особенности развития физических качеств.
18. Скоростные способности. Классификация, основные средства и методы развития.
19. Силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
20. Гибкость. Классификация, основные средства и методы развития.
21. Ловкость. Основные средства и методы развития.
22. Выносливость. Классификация, основные средства и методы развития.
23. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка

Вопросы для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) по оценке освоения компетенции ОК 08

1. Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
2. Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
3. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
4. Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.
5. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
8. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
9. Упражнения для повышения функционального состояния организма.

10. Основы техники бега на средние дистанции.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности.
12. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
13. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
14. Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
15. Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
16. Легкая атлетика: основы техники прыжка в длину.
17. Бег в сочетании с ходьбой.
18. Баскетбол. Элементы тактики нападения и защиты.
19. Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
20. Комплекс производственной гимнастики.
21. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
22. Основы техники бега на короткие дистанции.

Вопросы для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) по оценке профессиональной компетенции ПК 5.2

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
3. Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
5. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
6. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.
9. Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.
10. Влияние биологических и социальных факторов на индивидуальное развитие человека в истории науки.
11. Гиподинамия, ее неблагоприятное влияние на организм.
12. История древнегреческих Олимпийских игр.
13. Создание международного олимпийского комитета.
14. Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.