Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петровская Анна Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 10.07.2026 13:27:48
Уникальный программный ключ:
798bda6555[illegible]

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Отдел среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела СПО
/С.А. Марковская
«12» января 2026 г.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 Физическая культура

образовательной программы среднего профессионального образования - подготовки специалистов среднего звена

По специальности: 38.02.08 Торговое дело

Квалификация: Специалист торгового дела

Образовательная база подготовки: основное общее образование, среднее общее образование

Форма обучения: очная

2026 год

Комплект оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 38.02.08 Торговое дело
для квалификации специалист торгового дела

Уровень подготовки – базовый, программы учебной дисциплины **«СГ.04 Физическая культура»**

Разработчики:

Колмыков А.В., преподаватель отдела СПО, Краснодарского филиала ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова, Колмыкова М.А., преподаватель отдела СПО, Краснодарского филиала ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова

(место работы, занимаемая должность, фамилия, инициалы)

Одобрено на заседании предметной цикловой комиссии специальности Торговое дело
Протокол № 6 от «12» января 2026 года

Председатель предметно-цикловой комиссии _____ / В.Р. Поддубная
Подпись

Паспорт комплекта оценочных средств по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура

Контролируемые разделы, темы	Формируемые компетенции	Оценочные средства		
		Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
			Вид	Количество
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	ОК 04 ОК 06 ОК 08	30	Устный опрос Темы рефератов Тестовые задания Защита презентации/доклада Выполнение самостоятельной работы	Комплект разно уровневых заданий
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика	ОК 04 ОК 06 ОК 08	30	Устный опрос Темы рефератов Тестовые задания Защита презентации/доклада Выполнение самостоятельной работы	Комплект разно уровневых заданий
Раздел 3. Волейбол	ОК 04 ОК 06 ОК 08	30	Практическая работа Демонстрация комплекса ОРУ, Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) Сдача нормативов ГТО	Комплект разно уровневых заданий
Раздел 4. Баскетбол	ОК 04 ОК 06 ОК 08	30	Практическая работа Демонстрация комплекса ОРУ, Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) Сдача нормативов ГТО	Комплект разно уровневых заданий
Раздел 5. Гимнастика	ОК 04 ОК 06 ОК 08	30	Практическая работа Демонстрация комплекса ОРУ, Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) Сдача нормативов ГТО	Комплект разно уровневых заданий

Раздел 6. Бадминтон	ОК 04 ОК 06 ОК 08	30	Практическая работа Демонстрация комплекса ОРУ, Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) Сдача нормативов ГТО	Комплект разно уровневых заданий
Раздел 7. Настольный теннис	ОК 04 ОК 06 ОК 08	30	Практическая работа Демонстрация комплекса ОРУ, Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) Сдача нормативов ГТО	Комплект разно уровневых заданий
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ОК 04 ОК 06 ОК 08	30	Практическая работа Демонстрация комплекса ОРУ, Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) Сдача нормативов ГТО	Комплект разно уровневых заданий

Формы и методы контроля по элементам, составляющим учебную дисциплину, представлены в таблице.

Таблица. Формы и методы контроля

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ				
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Устный опрос Темы рефератов Тестовые задания Защита презентации/доклада Выполнение самостоятельной работы	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Устный опрос Темы рефератов Тестовые задания Защита презентации/доклада Выполнение самостоятельной работы	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 2.2. Совершен-	Комплект разно уровневых заданий	ОК 04 ОК 06	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2,

ствование техники длительного бега	Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 08		У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 3.2.Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 3.6. Основы методики судейства	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в	Комплект разно уровневых заданий	ОК 04 ОК 06	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2,

корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 08		У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 4.6.Практика судейства в баскетболе	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Строевые приемы	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 5.2.Техника акробатических упражнений	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 5.3. Спортивная	Комплект разно уровневых заданий	ОК 04 ОК 06	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2,

гимнастика	Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 08		У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 5.4. Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) и проведение их обучающимися	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Раздел 6. Бадминтон				
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 6.2. Подачи	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 6.3. Нападающий удар	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Раздел 7. Настольный теннис				

Тема 7.1. Настольный теннис	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Комплект разно уровневых заданий Выполнение контрольных нормативов на результат	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Дифференцированный зачет	ОК 04, ОК 06, ОК 08, У.1, У.2, У.3, У.4,З.1, З.2, З.3, З.4, З.5

Оценка освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения, обучающиеся сдают с учетом медицинской группы. Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Вопросы для собеседования

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

1.Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2.Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3.Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4.Культура межличностных отношений.
5.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6.Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

1.Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2.Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3.Спринтерские дистанции.
4.На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7.Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта
11. Как называется бег по пересеченной местности?
12.Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?

Раздел 3. Волейбол

1.Размеры волейбольной площадки.
2.Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3.Как осуществляется переход?
4.Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6.Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7.Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счета ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?

Раздел 4. Баскетбол

1. Какие физические качества развивает игра? Баскетбол.
2. Размеры баскетбольной площадки?

3.Сколько игроков находится во время игры на площадке?
4.Сколько длится баскетбольный матч?
5.Что такое тайм-аут?
6.Что такое «фол»?
7.Что такое «заслон»?
8.Что такое «дриблинг»?
9.Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
10.Какие физические качества развивает игра?
11. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Раздел 5. Гимнастика

1.Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
2. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
3.Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
4.С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
5.Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
6. Атлетизм и питание.

Раздел 6. Бадминтон

1.Сколько сетов (партий в бадминтоне)?
2.Как называется мячик для бадминтона?
3.Как должен подающий наносить удар ракеткой?
4.До скольки очков играют в бадминтон?
5.Перечислите основные физические качества бадминтониста.
6.Какие существуют виды подач в бадминтоне?
7. Действительно ли бадминтон самый быстрый «ракетный» вид спорта?

Раздел 7. Настольный теннис

1.Настольный теннис- олимпийский вид спорта.
2.Особенности игры: подача, начисление очков, победа.
3.Какие существуют виды ракеток для настольного тенниса?
4.Как выбрать ракетку для настольного тенниса?
5.Какие размеры игровой площадки?
6 Какого цвета стол для настольного тенниса?
7.Каким должен быть цвет окантовки верхнего края сетки в настольном теннисе?
8. Каких цветов мяч в настольно теннисе и его диаметр?

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

1.Дайте определение ППФП?
2.Основная цель ППФП.
3.Перечислите средства ППФП.
4.Перечислите формы занятий ППФП.
5.Что влияет на содержание ППФП?
6. Дайте определение профессиограмма?
7.Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
8.Что называется «работоспособностью»?
9.Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
10.Каковы критерии эффективности занятий ППФП?

Форма текущего контроля	Критерии оценки			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Вопросы для собеседования	Обучающийся свободно отвечает на вопросы, показывает глубокое знание темы	Ответ не достаточно полный, допускаются отдельные ошибки	Может ответить лишь на некоторые вопросы темы	Обучающийся не усвоил тему

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (упражнения, тесты) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

(юноши)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**	**«1»**
1.	Бег на 100 м (с)	14,0	14,2	14,8	15,0	15,3
2.	Челночный бег 10×10 м (с)	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0
3.	Бег на 3000 м (мин)	12,15	12,45	13,30	14,00	14,30
4.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	150	140	130	120	110
5.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	200	190	180
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	40	35	30	25	20
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	45	40	35	30	25
8.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или	15	12	9	7	5
	по выбору занимающегося поднимание гири 16 кг (рывок, кол-во раз)					
	до 60 кг	50	45	40	35	30
	до 70 кг	55	50	45	40	35
	до 80 кг	65	60	55	50	45
	св. 80 кг	70	65	60	55	50

Для юношей:

Тесты ОФП	Курсы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 60 м, сек	1, 2, 3,4	до 9,37	от 9,37 до 9,00	от 9,00 до 8,25	от 8,25 до 7,87	от 7,87
Прыжок в длину, см	1, 2, 3,4	до 205	от 205 до 218	от 218 до 243	от 243 до 256	от 256
Подтягивание, раз	1, 2, 3,4	до 4	от 4 до 6	от 6 до 13	от 13 до 16	от 16
Бег 1000 м, сек	1, 3,4	до 284	от 284 до 266	от 266 до 230	от 230 до 212	от 212
Бег 1000 м, сек	2	до 301	от 301 до 280	от 280 до 237	от 237 до 216	от 216
Наклон вперёд, см	1, 2	до -0,5	от -0,5 до 4,0	от 4,0 до 12,5	от 12,5 до 17,0	от 17,0
Наклон вперёд, см	3,4	до -7,0	от -7,0 до 0,5	от 0,5 до 12	от 12 до 18,5	от 18,5

(девушки)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**	**«1»**
1.	Бег на 100 м (с)	15,8	16,3	17,0	17,6	18,0
2.	Челночный бег 10×10 м (с)	29,0	30,0	32,0	33,0	35,0
3.	Бег на 2000 м (мин)	9,50	11,20	11,50	12,30	13,0
4.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	140	130	120	110	100
5.	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	150	140
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	15	10	8	4
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	37	34	31	28
8.	Приседания на двух ногах (кол-во раз за 30с)	30	27	24	21	18

Для девушек:

Тесты ОФП	Курсы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 60 м, сек	1, 2, 3,4	до 11,87	от 11,87 до 11,30	от 11,30 до 10,14	от 10,14 до 9,56	от 9,56
Прыжок в длину, см	1	до 147	от 147 до 159	от 159 до 183	от 183 до 196	от 196
Прыжок в длину, см	2, 3,4	до 150	от 150 до 161	от 161 до 184	от 184 до 196	от 196
Пресс, раз	1, 3,4	до 30	от 30 до 35	от 35 до 45	от 45 до 50	от 50
Пресс, раз	2	до 28	от 28 до 33	от 33 до 42	от 42 до 47	от 47
Бег 1000 м, с	1, 2, 3,4	до 407	от 407 до 377	от 377 до 316	от 316 до 285	от 285
Наклон вперёд, см	1	до 6,0	от 6,0 до 10,0	от 10,0 до 18,0	от 18,0 до 22,0	от 22,0
Наклон вперёд, см	2, 3,4	до 5,5	от 5,5 до 9,0	от 9,0 до 16,5	от 16,5 до 20,0	от 20,0

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Наименование упражнений	Юноши	Девушки
1. Бег 100 м	Без учета времени	
2. Бег 2000 м (дев) Бег 3000 м (юн)	Без учета времени	
3.Челночный бег 10 х10м.(сек)	Без учета времени	
4. Прыжок в длину с места.	На технику выполнения	
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	На технику выполнения	
6. Подтягивание на перекладине(юн)	На технику выполнения	
7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	На технику выполнения	
8. Штрафной бросок в баскетболе	На технику выполнения	
9. Приседания	На технику выполнения	
10.Передача волейбольного мяча	На технику выполнения	

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта:

Дневник самоконтроля

_____

ФИО студента

_____

курс, группа

№п/п	Показатели самоконтроля	Дата наблюдения и состояние (оценка)											
	Самочувствие и настроение												
	Аппетит												
	Сон												
	Работоспособность												
	Болевые ощущения												
	Желание заниматься физическими упражнениями												
	Частота пульса в 1 мин: а) утром после сна в положении лежа												
	б) до занятий физическими упражнениями												
	в) сразу же после окончания занятий												
	г) через 5 мин после окончания занятий												
	Температура тела утром												
	Температура тела вечером												
	Масса тела (кг)												
	Проба Руфье-Диксона												
	Проба Штанге												
	Проба Генча												
	Тренировочные нагрузки												
	Нарушение режима												

Дата _____ Подпись студента _____/_____

Оценка _____ Подпись преподавателя _____/_____

Обучающиеся сдают заполненный дневник самоконтроля преподавателю учебной группы.

Форма текущего контроля	Критерии оценки			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Практическая работа	Глубокое знание темы, 91-100% правильно выполненных заданий	Хорошее понимание темы, 90-71% правильно выполненных заданий	Плохое понимание темы, 70-51% правильно выполненных заданий	Обучающийся не усвоил тему, менее 50% правильно выполненных заданий

Темы докладов (эссе, рефератов, сообщений)

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15.Оздоровительное воздействие физических упражнений
16.Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18.Методические основы закаливания.
19.Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20.Здоровый студент – востребованный специалист
21.Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22.Оптимальный двигательный режим студента
23. Здоровый образ жизни – путь к долголетию
24. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости
25. Физические упражнения, направленные на развитие силы
26. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости
27. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты
28. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости
29. Адаптация и резервы организма человека
30 Основные направления воздействия физических упражнений

Форма текущего контроля	Критерии оценки			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Доклад по темам	Обучающийся самостоятельно изучил литературные источники по теме, систематизировал материал и кратко его изложил. Обучающийся глубоко раскрыл тему.	Допускаются отдельные ошибки, доклад не достаточно полно раскрывает тему	Раскрыты лишь некоторые вопросы темы	Обучающийся не раскрыл тему, не ориентируется в материале исследования

Комплект тестов

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

Вариант 1

№ п/п	Задание
1.	Выберите один правильный вариант ответа. Физическая культура - это 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохра-

	нение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм; 4) образовательный урок в школе или колледже.
2.	Дополните Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____
3.	Выберите один правильный вариант ответа. Здоровье – это (по определению ВОЗ): 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов.
4.	Выберите один правильный вариант ответа. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется: 1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой
5.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности
6.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основными ошибками в питании современного человека являются: 1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов; 3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей; 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.
7.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. К компонентам здорового образа жизни не относится: 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия
8.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий: 1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость
9.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена: 1) спортивные игры, единоборства;

	2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное	
10.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: 1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.	
11.	Дополните Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется_____	
12.	Выберите один правильный вариант ответа Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью: 1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.	
13.	Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____	
14.	Определите соответствие (физические качества)	
	А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
	Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
	В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
	Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
15.	Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
	А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
	Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
	В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3.Стретчинг
	Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика

	Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата

Вариант 2

№ п/п	Задание
1.	Выберите один правильный вариант ответа. Физическое воспитание – это: 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
2.	Выберите один правильный вариант ответа Цели внедрения ВФСК ГТО: 1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек
3.	Дополните Наука о здоровом образе жизни называется _____
4.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека: 1) гиподинамия; 2) рациональное питание; 3) стрессы; 4) проживание в крупных мегаполисах; 5) систематические физические нагрузки.
5.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются: 1) употребление большого количества соленой пищи; 2) отказ от употребление алкоголя; 3) табакокурение; 4)умеренные физические нагрузки; 5) избыточный вес.
6.	Выберите один правильный вариант ответа. Физическое здоровье человека – это: 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.
7.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание не должно: 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение;

	3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.	
8.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов: 1) культуры питания; 2) культуры движения; 3) культуры безопасного поведения; 4) культуры эмоций; 5) культуры труда и отдыха. 6) культуры опасного поведения 7) все вышеперечисленное.	
9.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека: 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.	
10.	Дополните Двигательная рекреация – это _____	
11.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Физические упражнения влияют на: 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 4) улучшение состояние дыхательной системы; 5)снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы	
12.	Дополните Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.	
13.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Для оценки состояния дыхательной системы используются 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге	
14.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок: 1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений	
	15 Определите соответствие (физические качества)	
	А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
	Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные

		действия в изменяющейся ситуации.
	В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
	Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
15.	16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
	А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
	Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
	В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
	Г. Система физических упражнений, направленная на расстягивание мышц	4.Аквааэробика
	Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5. Воркаут

Вариант 3

№ п/п	Задание
1.	Выберите один правильный вариант ответа К основным задачам физического воспитания относятся: 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3) развивающие, оздоровительные, профилактические
2.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания 1) челночный и обычный бег; 2) дартц; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) стрельба из лука
3.	Дополните Здоровый образ жизни – это _____
4.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Производственная физическая культура используется с целью: 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4) повышения работоспособности
5.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Человек не ведет здоровый образ жизни, если: 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;

	2) рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4) систематически занимается физической культурой; 5) имеет компьютерную зависимость
6.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре: 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2) контроль за переносимостью физической нагрузки; 3) несоблюдение техники безопасности; 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
7.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо: 1) для коррекции физической нагрузки; 2) для профилактики вредных привычек; 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4) все вышеперечисленное
8.	Дополните предложение: Культура здоровья и безопасного образа жизни - это _____
9.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание при занятиях физической культурой должно: 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
10.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека: 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость
11.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах: 1) утренняя гимнастика; 2) физкультурные паузы; 3) оздоровительный бег; 4) физкультурные минутки
12.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать: 1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное.
13.	Дополните Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____упражнения
14.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

	Перечислите антропометрические показатели: 1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки	
15.	Определите соответствие (физические способности)	
	А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
	Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
	В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона
	Г. Гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
16.	Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
	А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1.Антистрессовая пластическая гимнастика
	Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни	2.Суставная гимнастика
	В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика
	Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит
	Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Аквааэробика

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

Вариант 1

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

2. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

3. Назовите основные физические качества человека:

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

4. Назовите элементы здорового образа жизни:

а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;

в) все перечисленное.

5. Укажите, что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействию вешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

7. Первая помощь при обморожении:

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика;

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) современное пятиборье.

10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

а) самбо;

б) баскетбол;

в) бокс;

г) тяжелая атлетика.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

а) борьба;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на средние дистанции;

г) бадминтон.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

а) плавание;

б) гимнастика;

в) стрельба;

г) лыжный спорт.

13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на:

а) развитие физических качеств;

б) поддержание высокой работоспособности;

в) сохранение и улучшение здоровья;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

15. Правильное дыхание характеризуется:

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

16. Соблюдение режима дня способствует укрепление здоровья, потому что …

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

17. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

а) базовой физической подготовленностью;

б) профессионально прикладной физической подготовке;

в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний;

г) всего вышеперечисленного.

18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на гибкость;

г) упражнений на выносливость.

19. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

а) формирования общего представления о двигательном действии;

б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;

в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

а) образования;

б) организации досуга;

в) спорта общедоступных достижений;

г) производственной деятельности.

21. Укажите, чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

22. Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека;

б) результаты прыжка в длину с места;

в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости.

23. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц;

б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы;

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

24. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц;

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;

2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.

3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.

4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.

5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.

6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.

7. Дыхательные упражнения.

Вариант 2

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

А. совместные действия в строю

Б. поточные комбинации;

В. сочетания движениями различными частями тела;

Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

А. упражнения

Б. фитотерапия

В. препараты

Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

А. строевым приемам

Б. строевым перестроениям

В. строевым передвижениям

Г. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

А. строевым передвижениям

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

А. строевым передвижениям

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

А. упражнения без предметов

Б. упражнения на снарядах

В. без предметов и с предметами

Г. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:

А. строевые упражнения

Б. ОРУ В. прыжки

Г. прикладные упражнения

8. Перестроение уступом относится к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

А. строевым передвижениям

Б. строевым перестроениям

В. строевым приемам

Г. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

А. упражнения с лентой

Б. упражнения на перекладине

В. прыжки и упражнения в балансировании

Г. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:

А. каждое упражнение выполняется только с одной целью

Б. строгая регламентация действий

В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения

Г. гимнастика используется только в детском возрасте

12. Повороты и полуповороты на месте относят к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям

13. Группы строевых упражнения:

А. строевые перестроения

Б. строевые передвижения;

В. строевые приемы

Г. упражнения без предметов

14. Вольные упражнения – это:

А. упражнения по разделениям

Б. поточные комбинации

В. прыжки

Г. эстафеты

15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:

А. поддержание работоспособности

Б. воспитание нравственных качеств

В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни

Г. совершенствование двигательных умений и навыков

16. Виды расчета относят к:

А. строевым перестроениям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. размыканиям.

17. Команды подаются в стойке:

А. «Смирно!»

Б. «Вольно!»

В. «Равняйсь!»

Г. все

18. Движение на месте и остановка группы относят к:

А. размыканиям и смыканиям

Б. строевым передвижениям

В. строевым приемам

Г. все

19. Упражнения на снарядах – это:

А. упражнения со скакалкой

Б. упражнения на перекладине

В. перестроения

Г. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:

А. упражнения для различных частей тела

Б. упражнения в переползании

В. упражнения на кольцах

Г. упражнения в балансировании

21.К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:

А. по признаку использования упражнений

Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости

Г. по признаку организации группы

22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:

А. по рассказу

Б. по показу

В. по показу и рассказу

Г. по разделениям

23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:

А. краткость

Б. доступность

В. точность

Г. ясность

24. Какой командой завершается упражнение:

А. «Отставить!»

Б. «Вольно!»

В. «Разойдись!»

Г. «Стой!»

25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:

А. спиной к занимающимся

Б. лицом к занимающимся, зеркально

В. боком к занимающимся

Г. сидя на стуле

Форма текущего контроля	Критерии оценки			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Тестирование	Глубокое знание темы, 91-100% правильно выполненных за-	Хорошее понимание темы, 90-71% правильно выполненных заданий	Плохое понимание темы, 70-51% правильно выполненных	Обучающийся не усвоил тему, менее 50% правильно вы-

	даний или при наборе обучающимся от __ д о___ баллов	или при наборе обучающимся от __ д о___ баллов	заданий или при наборе обучающимся от __ д о___ баллов	полненных заданий или при наборе обучающимся от __ д о___ баллов

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

1.Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
2.Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
3. Здоровый образ жизни – стиль или норма?

Форма текущего контроля	Критерии оценки			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Дискуссия	Обучающийся демонстрирует полное понимание обсуждаемой проблемы, высказывает собственное суждение по вопросу, аргументированно отвечает на вопросы участников, соблюдает регламент выступления	Обучающийся понимает суть рассматриваемой проблемы, может высказать типовое суждение по вопросу, отвечает на вопросы участников, однако выступление носит затянутый или не аргументированный характер	Обучающийся принимает участие в обсуждении, однако собственного мнения по вопросу не высказывает, либо высказывает мнение, не отличающееся от мнения других докладчиков	Обучающийся не принимает участия в обсуждении

Комплект оценочных средств по формам промежуточного контроля

Методические указания по проведению дифференцированного зачета.
Место проведения: спортивная площадка, учебная аудитория.
Условия проведения: каждый студент должен работать индивидуально.
Использование вспомогательной литературы и подсказок не допускается.
Порядок проведения: рекомендуется дифференцированный зачет проводить с выполнением контрольных нормативов на результат; письменно, в виде практических заданий, теста.

Перечень рекомендуемых вопросов для подготовки к дифференцированному зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-

реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в СПО.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
14. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
15. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
16. Здоровый образ жизни студента.
17. Влияние окружающей среды на здоровье.
18. Наследственность и ее влияние на здоровье.
19. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
20. Самооценка собственного здоровья.
21. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
22. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
23. Режим труда и отдыха.
24. Организация сна.
25. Организация режима питания.
26. Организация двигательной активности.
27. Личная гигиена и закаливание.
28. Гигиенические основы закаливания.
29. Закаливание воздухом.
30. Закаливание солнцем.
31. Закаливание водой.
32. Профилактика вредных привычек.
33. Культура межличностных отношений.
34. Психофизическая регуляция организма.
35. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
36. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
37. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов.
38. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
39. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
40. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

41. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
41. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
42. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
43. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
44. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
45. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
46. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
47. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
48. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
49. Адаптивная физическая подготовка, ее цели и задачи.
50. Специальная физическая подготовка.
51. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
52. Физическая подготовленность спортсмена.
53. Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсмена как разновидность специальной физической подготовки.
54. Интенсивность физических нагрузок.
55. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
56. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. 70. Значение мышечной релаксации.
57. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
58. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
59. Формы занятий физическими упражнениями.
60. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
61. Формы самостоятельных занятий.
62. Содержание самостоятельных занятий.
63. Возрастные особенности содержания занятий.
64. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
65. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Граница интенсивности физической нагрузки. Учет индивидуальных особенностей.
66. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
67. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
68. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
69. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
70. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
71. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

72. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
73. Самоконтроль за физическим развитием и состоянием организма.
74. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
75. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
76. Массовый спорт. Его цели и задачи.
77. Спорт высших достижений.
78. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
79. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
80. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
81. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
82. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
83. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
84. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
85. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
86. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, совершенствующих:
- выносливость;
- силу;
- быстроту;
- гибкость;
- ловкость.
87. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
88. Дневник самоконтроля.
89. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
90. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
91. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.
92. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

Форма примерного билета для проведения дифференцированного зачета

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова
Отдел среднего профессионального образования

Рассмотрено предметно-цикловой комиссией специальности Торговое дело наименование комиссии	**Билет к дифференцированному зачету № 1**	**УТВЕРЖДАЮ:**
Протокол № 6 от «12»января 2026 г.	Дисциплина СГ.04 Физическая культура код и наименование дисциплины	Начальник отдела СПО _____С.А. Марковская (подпись)
Председатель ПЦК _____/ В.Р. Поддубная/ (подпись)	Специальность 38.02.08 Торговое дело код и наименование специальности	

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий адаптивной физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Ведущие преподаватели _____ (подпись) А.В.Колмыков (расшифровка подписи)

_____ (подпись) М .А.Колмыкова (расшифровка подписи)

Форма итогового контроля	**Критерии оценки**			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Дифференцированный зачет/зачет с оценкой	Глубокое знание темы, 91-100% правильно выполненных заданий	Хорошее понимание темы, 90-71% правильно выполненных заданий	Плохое понимание темы, 70-51% правильно выполненных заданий	Обучающийся не усвоил тему, менее 50% правильно выполненных заданий