

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 03.10.2024 11:17:26  
Уникальный программный ключ:  
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1be6ac5a1f10c8c5199



**РЭУ.РФ**  
РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА

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  
Инициалы Фамилия

«12» января 2024 г.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального образования -  
подготовки специалистов среднего звена

**По специальности:** 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

**Квалификация:** Бухгалтер

**Образовательная база подготовки:** основное общее образование, среднее  
общее образование

**Форма обучения:** очная, заочная

2024 год

Комплект оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** для квалификации **Бухгалтер**

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

Разработчик:

Колмыков А.В., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова,

Колмыкова М.А., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Одобрено на заседании предметной цикловой комиссии специальности  
Экономика и бухгалтерский учет  
Протокол № 6 от «12» января 2024 года

Председатель ПЦК

  
Подпись

А.А. Зуб

Инициалы Фамилия

# 1 ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Пояснительная записка

Комплект оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура предназначен для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Задачами использования контрольно-оценочных средств являются:

- управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС СПО;
- управление достижением целей реализации образовательной программы, определенных в виде набора общих и профессиональных компетенций выпускников, указанных в ФГОС СПО;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины;
- обеспечение соответствия результатов обучения задач будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет.

## 1.2 Формируемые компетенции

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

Таблица 1 – Формируемые компетенции

Код	Наименование результата обучения
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
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

## 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

Результат освоения профессиональных и общих компетенций, сформированных на основе приобретенного практического опыта по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура определяется по каждой компетенции. Используемые оценочные средства представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Матрица освоения компетенций по темам учебной дисциплины

Контролируемые разделы, темы	Формируемые компетенции	Оценочные средства		
		Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
			Вид	Количество
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	ОК 01 - ОК 04 ОК 08	-	Устный опрос №1	1
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	ОК 01 - ОК 04 ОК 08	-	Устный опрос №2-3 Практическая работа №1-5	2 5
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	ОК 01 - ОК 04 ОК 08	-	Практическая работа №6-19	14
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	ОК 01 - ОК 04 ОК 08	-	Практическая работа №20-26	7
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол Волейбол Футбол Гандбол Бадминтон Настольный теннис	ОК 01 - ОК 04 ОК 08	50	Практическая работа №27-51 Тест 1	25
Тема 2.4. Аэробика (девушки) и Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)	ОК 01 - ОК 04 ОК 08	-	Практическая работа №52-58	7
Тема 2.5. Виды спорта по выбору	ОК 01 - ОК 04 ОК 08	-	Практическая работа №59-65	7
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ОК 01 - ОК 04 ОК 08	-	Практическая работа №66-85	20

Формы и методы контроля по элементам, составляющим учебную дисциплину, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Формы и методы контроля

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация			
	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК		
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>						
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Устный опрос №1	ОК 01 - ОК 04 ОК 08	<b>Дифференцированный зачет</b>	ОК 01 - ОК 04 ОК 08		
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	Устный опрос №2-3 Практическая работа №1-5	ОК 01 - ОК 04 ОК 08				
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>						
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Практическая работа №6-19	ОК 01 - ОК 04 ОК 08				
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Практическая работа №20-26	ОК 01 - ОК 04 ОК 08				
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол Волейбол Футбол Гандбол Бадминтон Настольный теннис	Практическая работа №27-51 Тест 1	ОК 01 - ОК 04 ОК 08				
Тема 2.4. Аэробика (девушки) и Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)	Практическая работа №52-58	ОК 01 - ОК 04 ОК 08				
Тема 2.5. Виды спорта по выбору	Практическая работа №59-65	ОК 01 - ОК 04 ОК 08				
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>						
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическая работа №66-85	ОК 01 - ОК 04 ОК 08				

## 2 ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Вопросы для собеседования

#### Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

1. Лечебная физкультура при заболевании.
2. Безопасность на тренировках и первая помощь при травмах.
3. Массаж и само массаж.
4. История развития олимпийского вида спорта.
5. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, спортивные игры).
6. Методика обучения двигательным навыкам.
7. Роль разминки при проведении занятий по физической подготовке.
8. Цель и задачи профессиональной прикладной физической подготовки специалиста. Нормативная основа физической подготовки.
9. Понятия здорового образа жизни.
10. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
11. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна.
12. Личная и общественная гигиена.
13. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
14. Тесты для оценки состояния здоровья.
15. Влияние физической культуры на здоровье человека.
16. Принципы физической подготовки. Структура физической подготовки студентов высших образовательных учреждений. Формы физической подготовки.
17. Структура и содержание типовых занятий каждого из мезоциклов физической подготовки.
18. Самоконтроль в процессе физической подготовке: оценка объёма и интенсивности нагрузки, особенности пульсового режима на занятиях различной направленности. Неблагоприятные состояния при занятиях физическими упражнениями.
19. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
20. Закономерности формирования двигательных действий человека.
21. Международное олимпийское движение.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов.
23. Основы здорового образа жизни.
24. Основы физической спортивной подготовки.
25. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий ФК и спортом.
26. Самомассаж. Функции самомассажа. Функции точек бодрости и здоровья.
27. Самоконтроль при занятиях ФУ. Знаешь ли ты свой пульс.
28. Причины увеличения веса. Упражнения для похудения.
29. Роль мышечной системы для сохранения здоровья.
30. Роль костной ткани. Профилактика остеохондроза.
31. Влияние физических упражнений на организм юношей.
32. Требование к методике использования физических упражнений с отягощениями.
33. Влияние физических упражнений на женский организм. Особенности подбора и дозировка.
34. Упражнения для развития двигательных качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость.
35. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями (питание,

закаливание, сон)

Критерии оценки (в баллах):

*Балл “5” выставляется, если обучающийся свободно владеет материалом; использует учебную, научную литературу; воспроизводя текст ответа (автор/ы отмечают), озвучивает личные комментарии (я считаю / полагаю); убедительно отвечает на дополнительные вопросы и/или работает в течение всего семинара. Знание и понимание основных тенденций сохранения национальных и культурных традиций своего народа, демонстрация умения формулировать собственные заключения и оценочные суждения.*

*Балл “4” выставляется, если демонстрируются знание и понимание практически всего изучаемого материала, допущены некоторые неточности в констатации фактов, либо выступающий ответил не на все дополнительные вопросы. Небольшие затруднения в умении формулировать собственные заключения и оценочные суждения.*

*Балл “3”- выставляется, если демонстрируется знание и понимание только основного изученного материала, ответ, неубедительный с точки зрения аргументации, не свободно озвучиваемый студентом, значительное затруднение в понимании основных тенденций сохранения национальных и культурных традиций своего народа. Неумение формулировать собственные заключения и оценочные суждения.*

*Балл “2”- выставляется, если демонстрируется не подготовка к занятию либо слабое понимание большей части изученного материала, изложение его с грубыми ошибками, значительное затруднение в понимании основных тенденций сохранения национальных и культурных традиций своего народа. Неумение формулировать собственные заключения и оценочные суждения.*

## 2.2 Комплект тестов

### Тест 1

#### 1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

#### 2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

#### 3. 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.

**4. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

- а) частота дыхания;

- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

в) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

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

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**29. 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.

**30. Укажите, что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;

- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**32. Первая помощь при обморожении:**

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

**33. 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.

**34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

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

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

**36. 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.

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

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**38. 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.

**39. 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.

**40. Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

**42. 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.

**43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**44. 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.

**45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

**47. 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.

**48. 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.

**49. 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.

**50. 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.

**6.2.1.2 Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

Форма текущего контроля	Критерии оценки			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Тестирование	процент результативности и более 86%	процент результативности от 71% до 85%	процент результативности и от 56% до 70%	процент результативности менее 55%

## 2.3. Комплект практических заданий

### Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

#### Тема 1.2. Здоровый образ жизни

#### Практическая работа 1-5

**Тема:** Основы здорового образа и стиля жизни.

#### Вариант 1

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 для снижения массы тела.

#### **Вариант 2**

1. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
2. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
3. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
4. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

## **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 2.1. Лёгкая атлетика**

#### **Практическая работа 6-19**

##### **Вариант 1**

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 сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:
  - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.
  - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.
  - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.
  - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой

##### **Вариант 2**

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 сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:
  - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.
  - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.
  - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.
  - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой

##### **Вариант 1**

Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.  
Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.  
Совершенствование технике прыжкам в длину  
Совершенствование технике прыжкам в длину

##### **Вариант 2**

Совершенствование технике прыжкам в длину  
 Совершенствование технике прыжкам в высоту  
 Совершенствование технике прыжкам в высоту  
 Совершенствование технике прыжкам в высоту

### Нормативы оценок показателей общей физической подготовленности студентов 1-3 курсов

Для юношей:

Тесты ОФП	Курсы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 60 м, сек	1, 2, 3	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	до 205	от 205 до 218	от 218 до 243	от 243 до 256	от 256
Подтягивание, раз	1, 2, 3	до 4	от 4 до 6	от 6 до 13	от 13 до 16	от 16
Бег 1000 м, сек	1, 3	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 вперед, 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 вперед, см	3	до -7,0	от -7,0 до 0,5	от 0,5 до 12	от 12 до 18,5	от 18,5

Для девушек:

Тесты ОФП	Курсы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 60 м, сек	1, 2, 3	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	до 150	от 150 до 161	от 161 до 184	от 184 до 196	от 196
Пресс, раз	1, 3	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	до 407	от 407 до 377	от 377 до 316	от 316 до 285	от 285
Наклон вперед, 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 вперед, см	2, 3	до 5,5	от 5,5 до 9,0	от 9,0 до 16,5	от 16,5 до 20,0	от 20,0

### Тема 2.2. Общая физическая подготовка Практическая работа 20-26

#### Вариант 1

1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.
2. Подвижные игры различной интенсивности

#### Вариант 2

1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.
2. Подвижные игры различной интенсивности

### **Тема 2.3. Спортивные игры Практическая работа 27-51**

#### **Баскетбол**

##### **Вариант 1**

Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.

Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку).

Совершенствование двусторонней игре.

Совершенствование ловли мяча (двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола). Совершенствование броскам мяча по кольцу с места, в движении.

##### **Вариант 2**

Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол

Совершенствование ловли мяча (двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола). Совершенствование броскам мяча по кольцу с места, в движении.

Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол

#### **Волейбол**

##### **Вариант 1**

Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Двусторонняя игра

Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении.

Двусторонняя игра.

Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

##### **Вариант 2**

Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.

Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.

Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

#### **Футбол**

##### **Вариант 1**

Перемещение по полю.

Ведение мяча.

Передачи мяча.

Удары по мячу ногой, головой.

Остановка мяча ногой.

Приём мяча: ногой, головой.

## **Вариант 2**

Удары по воротам.

Обманные движения.

Обводка соперника, отбор мяча Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).

Техника и тактика игры вратаря.

Взаимодействие игроков.

Учебная игра.

## **Гандбол**

### **Вариант 1**

Техника нападения.

Перемещения и остановки игроков.

Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски.

Техника защиты.

Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).

### **Вариант 2**

Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения.

Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.

Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия.

Тактика игры вратаря.

Учебная игра.

## **Бадминтон**

### **Вариант 1**

Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.

Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.

Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку.

Приёма волана.

Тактика игры в бадминтон

### **Вариант 2**

Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде.

Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.

Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков.

Двухсторонняя игра.

## **Настольный теннис**

### **Вариант 1**

Совершенствование правил игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра

Совершенствование стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Двухсторонняя игра.

Совершенствование передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры.

### **Вариант 2**

Совершенствование техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра.

Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Тактических комбинаций.

Двухсторонняя игра.

Совершенствование передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры.

Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Тактических комбинаций.

Двухсторонняя игра.

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.

2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.

3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:

-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.

-воспитание скоростно-силовых качеств 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, двусторонние игры на счёт.

5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.

6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.

#### **Тема 2.4. Аэробика (девушки)**

##### **Практическая работа 52-58**

##### **Вариант 1**

Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками

Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.

Основные исходные положения.

Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.

Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.

Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.

##### **Вариант 2**

Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.

Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".

Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.

Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.

#### **Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)**

### **Вариант 1**

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.

Упражнения с собственным весом.

### **Вариант 2**

Техника выполнения упражнений.

Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.

Круговая тренировка.

Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний

## **Тема 2.5. Виды спорта по выбору**

### **Практическая работа 59-65**

#### **Вариант 1**

Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.

Укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения.

Повышение функциональных возможностей организма.

Активный отдых.

Достижение наивысших спортивных результатов.

Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

#### **Вариант 2**

Методика проведения закаливающих процедур.

Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.

Ациклические упражнения.

Циклические упражнения.

## **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

### **Тема 3.1. Сущность и содержание профессионально прикладной физической**

#### **подготовки**

### **Практическая работа 66-85**

#### **Вариант 1**

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.

Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.

Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.

Анализ профессиограммы.

#### **Вариант 2**

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

Форма текущего контроля	Критерии оценки			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Практические задания	процент результативности и более 86%	процент результативности от 71% до 85%	процент результативности от 56% до 70%	процент результативности менее 55%

### **3 КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ФОРМАМ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ**

Методические указания по проведению дифференцированного зачета

Место проведения: учебная аудитория.

Условия проведения: каждый студент должен работать индивидуально.

Использование вспомогательной литературы и подсказок не допускается.

Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:

- письменных/ устных ответов,
- тестирования

Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:

- на практических занятиях;
- при ведении дневника самонаблюдения;
- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
- при тестировании в контрольных точках.

#### **Лёгкая атлетика.**

Экспертная оценка:

- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);
- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

#### **Спортивные игры.**

Экспертная оценка:

- техники базовых элементов,
- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),
- технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,
- выполнения студентом функций судьи,
- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

#### **Общая физическая подготовка**

Экспертная оценка:

- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;
- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;
- техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

#### **Перечень вопросов, выносимых на дифференцированный зачет**

1. Сила как физическое качество (определение, сущность, разновидности силовых способностей).
2. Средства и методы развития силы и силовых способностей.
3. Методы контроля за развитием силовых способностей.
4. Быстрота как физическое качество (определение, формы ее проявления).
5. Средства и методы развития быстроты.
6. Методы контроля за развитием быстроты.

7. Ловкость и двигательльно-координационные способности (определение, сущность, разновидности). 8. Средства и методы развития ловкости и двигательнокоординационных способностей.
9. Методы контроля за развитием ловкости и двигательнокоординационных способностей.
10. Выносливость как физическое качество (определение, сущность, виды).
11. Средства и методы развития выносливости.
12. Методы контроля за развитием выносливости.
13. Гибкость (определение, сущность, виды)
14. Средства и методы развития гибкости.
15. Методы контроля за развитием гибкости.
16. Физическая подготовленность человека (определение, значение в жизни человека).
17. Методы оценки физической подготовленности человека (назвать методы оценивания и охарактеризовать один из них).
18. Функциональная подготовленность человека (сущность, влияние физических упражнений на функциональные системы организма).
19. Методы оценки функционального состояния человека на занятиях физической культурой и спортом (назвать функциональные пробы и охарактеризовать одну из них).
20. Контроль и самоконтроль (понятия, значение в физической культуре и спорте).
21. Методы самоконтроля (классификация, сущность).
22. Дневник самоконтроля (значение, составляющие).
23. Современные системы физических упражнений оздоровительной направленности (назвать их многообразие, охарактеризовать отличительные особенности одной из них).
24. Методические особенности проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности (структура, содержание занятия).
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (сущность, средства, формы занятий).

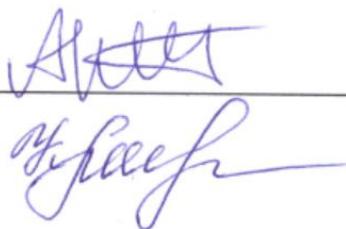
## Форма примерного билета для проведения дифференцированного зачета

### ВАРИАНТ 1.

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
2. Задания на скоростно-силовую подготовку (по контрольным нормативам)

Форма текущего контроля	Критерии оценки			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Дифференцированный зачет	процент результативности более 86%	процент результативности от 71% до 85%	процент результативности от 56% до 70%	процент результативности и менее 55%

Составитель \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ Колмыков А.В.,

\_\_\_\_\_ Колмыкова М.А.

«12» января 2024 г.