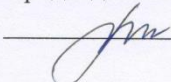



Красноярский финансово-экономический колледж –  
филиал федерального государственного образовательного  
бюджетного учреждения высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
цикловой комиссии  
Общих гуманитарных и социальных  
дисциплин  
Протокол № 6 от «08» февраля 2018 г.  
Председатель цикловой комиссии  
 Н.В. Храмихина

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебной работе  
 С.Ю. Биндарева  
«08» 02 2018 г.

Комплект  
контрольно-оценочных средств дисциплины «Физическая культура» программы  
подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
(базовая и углубленная подготовка), 38.02.06 Финансы (базовая подготовка),  
38.02.02 Страхование дело (по отраслям) (базовая подготовка),  
38.02.07 Банковское дело (базовая и углубленная подготовка)

г. Красноярск, 2018 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (базовая и углубленная подготовка), 38.02.02 Страхование (по отраслям) (базовая подготовка), 38.02.06 Финансы (базовая подготовка), 38.02.07 Банковское дело (базовая и углубленная подготовка) и программы дисциплины «Физическая культура»

Разработчик:


Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель физической культуры цикловой комиссии общих гуманитарных и социальных дисциплин

Рецензент:

Павлухин Александр Николаевич, преподаватель физической культуры цикловой комиссии общих гуманитарных и социальных дисциплин

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен и рекомендован к утверждению цикловой комиссией общих гуманитарных и социальных дисциплин

Протокол № 6 от «08» февраля 2018 года

Председатель цикловой комиссии  Н.В. Храмухина

## Общие положения

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными Федеральным государственным образовательным стандартом по специальностям среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (базовая и углубленная подготовка), 38.02.02 Страхование дело (по отраслям) (базовая подготовка), 38.02.06 Финансы (базовая подготовка), 38.02.07 Банковское дело (базовая и углубленная подготовка) знаниями, умениями и общими компетенциями.

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет.

### 1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений, а также динамика формирования общих компетенций:

#### 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (базовая и углубленная подготовка)

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<p><b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>Знания:</b> 3.1. - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.2.- Основы здорового образа жизни</p> <p><b>Общие компетенции:</b> <b>ОК2.</b>- Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество <b>ОК6.</b> - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями <b>ОК8.</b> - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>Обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его</p> <p>Использование знаний применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями</p> <p>Знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней или</p>	<p>Метод наблюдения, опроса, практического выполнения</p> <p>Опрос (в устной, письменной форме), тест</p> <p>Контрольные упражнения по технике владения двигательными действиями (умения и навыки) и контрольные нормативы по физической подготовленности. Использование ситуаций, в которых обучающиеся демонстрируют свои</p>

	производственной гимнастики	знания и умения в конкретной деятельности
--	-----------------------------	---

### 38.02.06 Финансы (базовая подготовка)

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<p><b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>Знания:</b> <b>З.1.</b> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека <b>З.2.</b>- Основы здорового образа жизни</p> <p><b>Общие компетенции:</b> <b>ОК2.</b>- Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество <b>ОК6.</b> - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями <b>ОК8.</b> - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>Обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его</p> <p>Использование знаний применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями</p> <p>Знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней или производственной гимнастики</p>	<p>Метод наблюдения, опроса, практического выполнения</p> <p>Опрос (в устной, письменной форме), тест</p> <p>Контрольные упражнения по технике владения двигательными действиями (умения и навыки) и контрольные нормативы по физической подготовленности. Использование ситуаций, в которых обучающиеся демонстрируют свои знания и умения в конкретной деятельности</p>

### 38.02.02 Страховое дело (по отраслям) (базовая подготовка)

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<p><b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в</p>	<p>Метод наблюдения, опроса, практического выполнения</p>

<p><b>Знания:</b>  <b>3.1.</b> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  <b>3.2.</b>- Основы здорового образа жизни</p> <p><b>Общие компетенции:</b>  <b>ОК2.</b>- Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество  <b>ОК3.</b> - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность  <b>ОК6.</b> - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями  планировать повышение квалификации  <b>ОК9.</b> - Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p>	<p>конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его</p> <p>Использование знаний применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями</p> <p>Знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.  Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней или производственной гимнастики</p>	<p>Опрос (в устной, письменной форме), тест</p> <p>Контрольные упражнения по технике владения двигательными действиями (умения и навыки) и контрольные нормативы по физической подготовленности.  Использование ситуаций, в которых обучающиеся демонстрируют свои знания и умения в конкретной деятельности</p>
---	---	--

### 38.02.07 Банковское дело (базовая и углубленная подготовка)

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<p><b>Умения:</b>  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>Знания:</b>  <b>3.1.</b> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  <b>3.2.</b>- Основы здорового образа жизни</p> <p><b>Общие компетенции:</b>  <b>ОК2.</b>- Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые</p>	<p>Обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его</p> <p>Использование знаний применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями</p> <p>Знания, двигательные умения и навыки, умения</p>	<p>Метод наблюдения, опроса, практического выполнения</p> <p>Опрос (в устной, письменной форме), тест</p> <p>Контрольные упражнения по</p>

<p>методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p><b>ОК3.</b>-Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p><b>ОК6.</b>-Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> <p><b>ОК10.</b> - Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий</p> <p><b>ОК11.</b>-Нести ответственность за организацию мероприятий и использование средств, предотвращающих воздействие вредных факторов в процессе труда, за технику безопасности</p>	<p>осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.</p> <p>Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней или производственной гимнастики</p>	<p>технике владения двигательными действиями (умения и навыки) и контрольные нормативы по физической подготовленности.</p> <p>Использование ситуаций, в которых обучающиеся демонстрируют свои знания и умения в конкретной деятельности</p>
--	--	--

## 2. Оценка освоения знаний и умений дисциплины:

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

### 2.1 Задания для оценки знаний З1, З2

Тест для оценки знаний по дисциплине «Физическая культура» (Приложение 1)

### 2.2 Задания для оценки умений У1, ОК2, 3, 6, 8, 9, 11, 12

Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда

В комплекс следует включить 8–10 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений.

Перечень рекомендуемых комплексов упражнений:

- 1) Комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
- 2) Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
- 3) Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
- 4) Комплекс физических упражнений для тренировки сосудов головного мозга.
- 5) Комплекс физических упражнений для развития мышц живота.
- 6) Комплекс физических упражнений для развития мышц спины.
- 7) Комплекс физических упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.
- 8) Комплекс физических упражнений для развития силы мышц ног.
- 9) Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
- 10) Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.

**Контрольные упражнения по технике владения двигательными действиями (умения и навыки) и контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся Курса основной медицинской группы**

Виды физических упражнений	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка, легкая атлетика</b>			
1. Бег 100 м (сек.) • девушки • юноши	17,00 13,7	17,5 14,2	18,5 15,0
2. Бег (мин., сек.) • девушки 2000 м • юноши 3000 м	11,30 13,00	12,50 13,20	13,10 14,30
3. Прыжок в длину с места (см.) • девушки • юноши	180 235	165 225	145 205
4. Подскоки со скакалкой (раз в мин.) • девушки	130	120	110
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.) • девушки	45	35	25
6. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) • юноши	11	8	7
7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) • юноши	35	30	20
<b>Волейбол</b>			
1. Передача мяча двумя руками сверху в парах (кол-во раз)	15 правильная техника передачи мяча	15 незначительные ошибки в технике передачи мяча	менее 15 незначительные ошибки в технике передачи мяча
2. Прием мяча двумя руками снизу в парах (кол-во раз)	15 правильная техника приема мяча	15 незначительные ошибки в технике приема мяча	менее 15 незначительные ошибки в технике приема мяча
3. Поддача мяча через сетку (любым способом)	4 из 5 правильная техника поддачи мяча	3 из 5 незначительные ошибки в технике поддачи мяча	2 из 5 незначительные ошибки в технике поддачи мяча

4. Выполнение технических элементов и тактика двусторонней игры	Техника выполнения элементов в игре результат двусторонней игры		
5. Судейская практика двусторонней игры	Правильная организация, проведение и судейство двусторонней игры, жестикуляция		
<b>Баскетбол</b>			
1. Передача мяча с места и в движении в парах	правильная техника передачи мяча высокой скоростью	незначительные ошибки в технике передачи мяча высокой скоростью	незначительные ошибки в технике передачи мяча средней скоростью
2. Ведение мяча правой и левой рукой	правильная техника ведения мяча высокой скоростью	незначительные ошибки в технике ведения мяча высокой скоростью	незначительные ошибки в технике ведения мяча средней скоростью
3. Штрафной бросок мяча	4 из 5 правильная техника броска мяча	3 из 5 незначительные ошибки в технике броска мяча	2 из 5 незначительные ошибки в технике броска мяча
4. Бросок мяча в кольцо с двух шагов после ведения	правильная техника и точность попадания	незначительные ошибки в технике и точность попадания	незначительные ошибки в технике без попадания в кольцо
5. Выполнение технических элементов и тактика двусторонней игры	Техника выполнения элементов в игре и результат двусторонней игры		
6. Судейская практика двусторонней игры	Правильная организация, проведение и судейство двусторонней игры, жестикуляция		
<b>Лыжная подготовка</b>			
1. Классические лыжные ходы	Техника выполнения лыжных ходов		
2. Способы подъема, спуска, поворота, торможения	Техника выполнения различных способов подъема, спуска, поворота, торможения		
3. Бег на лыжах (мин., сек.)			
• девушки 3 км	18,30	19,00	19,30
• юноши 5 км	25,00	28,00	29,00
<b>Гимнастика</b>			
1. Акробатика	Техника выполнения акробатических упражнений		
2. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	Правильность составления и проведения комплекса с группой		



**Контрольные упражнения по технике владения двигательными действиями (умения и навыки) и контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся Шкурса основной медицинской группы**

Виды физических упражнений	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка, легкая атлетика</b>			
1. Бег 100 м (сек.) • девушки • юноши	16,0 13,5	17,0 14,0	18,0 14,5
2. Бег (мин., сек.) • девушки 2000 м • юноши 3000 м	11,00 12,10	11,40 12,50	12,50 14,00
3. Прыжок в длину с места (см.) • девушки • юноши	185 245	170 235	150 215
4. Подскоки со скакалкой (раз в мин.) • девушки	140	130	120
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.) • девушки	47	40	34
6. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) • юноши	14	11	9
7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) • юноши	40	35	25
<b>Волейбол</b>			
1. Передача мяча двумя руками сверху в парах (кол-во раз)	20 правильная техника передачи мяча	20 незначительные ошибки в технике передачи мяча	менее 20 незначительные ошибки в технике передачи мяча
2. Прием мяча двумя руками снизу в парах (кол-во раз)	20 правильная техника приема мяча	20 незначительные ошибки в технике приема мяча	менее 20 незначительные ошибки в технике приема мяча
3. Поддача мяча через сетку (любым способом) по зонам	4 из 5 правильная техника поддачи мяча	3 из 5 незначительные ошибки в технике поддачи мяча	2 из 5 незначительные ошибки в технике поддачи мяча
4. Выполнение технических элементов и тактика двусторонней игры	Техника выполнения элементов в игре результат двусторонней игры		

5. Судейская практика двусторонней игры	Правильная организация, проведение и судейство двусторонней игры, жестикуляция		
<b>Баскетбол</b>			
1. Передача мяча с места и в движении в парах	правильная техника передачи мяча высокой скоростью	незначительные ошибки в технике передачи мяча высокой скоростью	незначительные ошибки в технике передачи мяча средней скоростью
2. Ведение мяча правой и левой рукой	правильная техника ведения мяча высокой скоростью	незначительные ошибки в технике ведения мяча высокой скоростью	незначительные ошибки в технике ведения мяча средней скоростью
3. Штрафной бросок мяча	4 из 5 правильная техника броска мяча	3 из 5 незначительные ошибки в технике броска мяча	2 из 5 незначительные ошибки в технике броска мяча
4. Бросок мяча в кольцо с двух шагов после ведения	правильная техника и точность попадания высокой скоростью	незначительные ошибки в технике и точность попадания высокой скоростью	правильная техника без попадания в кольцо высокой скоростью
5. Выполнение технических элементов и тактика двусторонней игры	Техника выполнения элементов в игре и результат двусторонней игры		
6. Судейская практика двусторонней игры	Правильная организация, проведение и судейство двусторонней игры, жестикуляция		
<b>Лыжная подготовка</b>			
1. Классические лыжные ходы	Техника выполнения лыжных ходов		
2. Способы подъема, спуска, поворота, торможения	Техника выполнения различных способов подъема, спуска, поворота, торможения		
3. Бег на лыжах (мин., сек.) • девушки 3 км • юноши 5 км	17,30 23,30	18,30 25,30	19,00 28,00
<b>Гимнастика</b>			
1. Акробатика	Техника выполнения акробатических упражнений		
2. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	Правильность составления и проведения комплекса с группой		

**Контрольные упражнения по технике владения двигательными действиями (умения и навыки) и контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся III курса основной медицинской группы**

Виды физических упражнений	Оценка в баллах		
	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка, легкая атлетика</b>			
1. Бег 100 м (сек.) • девушки • юноши	16,0 13,5	16,5 14,0	17,0 14,5
2. Бег (мин., сек.) • девушки 2000 м • юноши 3000 м	10,30 12,10	11,00 12,50	11,40 14,00
3. Прыжок в длину с места (см.) • девушки • юноши	185 245	170 235	150 215
4. Подскоки со скакалкой (раз в мин.) • девушки	150	140	130
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) • девушки	50	45	35
6. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) • юноши	15	12	10
7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) • юноши	40	35	30
<b>Волейбол</b>			
1. Передача мяча двумя руками сверху в парах (кол-во раз)	20 правильная техника передачи мяча	20 незначительные ошибки в технике передачи мяча	менее 20 незначительные ошибки в технике передачи мяча
2. Прием мяча двумя руками снизу в парах (кол-во раз)	20 правильная техника приема мяча	20 незначительные ошибки в технике приема мяча	менее 20 незначительные ошибки в технике приема мяча
3. Поддача мяча через сетку (любым способом) по зонам	4 из 5 правильная техника поддачи мяча	3 из 5 незначительные ошибки в технике поддачи мяча	2 из 5 незначительные ошибки в технике поддачи мяча
4. Выполнение технических элементов и тактика двусторонней игры	Техника выполнения элементов в игре результат двусторонней игры		

5. Судейская практика двусторонней игры	Правильная организация, проведение и судейство двусторонней игры, жестикуляция		
<b>Баскетбол</b>			
1. Передача мяча с места и в движении в парах	правильная техника передачи мяча с высокой скоростью	незначительные ошибки в технике передачи мяча с высокой скоростью	незначительные ошибки в технике передачи мяча со средней скоростью
2. Ведение мяча правой и левой рукой	правильная техника ведения мяча с высокой скоростью	незначительные ошибки в технике ведения мяча с высокой скоростью	незначительные ошибки в технике ведения мяча со средней скоростью
3. Штрафной бросок мяча способом одной рукой сверху	4 из 5 правильная техника броска мяча	3 из 5 незначительные ошибки в технике броска мяча	2 из 5 незначительные ошибки в технике броска мяча
4. Бросок мяча в кольцо с двух шагов после ведения	правильная техника и точность попадания с высокой скоростью	незначительные ошибки в технике и точность попадания с высокой скоростью	правильная техника без попадания в кольцо с высокой скоростью
5. Выполнение технических элементов и тактика двусторонней игры	Техника выполнения элементов в игре и результат двусторонней игры		
6. Судейская практика двусторонней игры	Правильная организация, проведение и судейство двусторонней игры, жестикуляция		
<b>Лыжная подготовка</b>			
1. Классические лыжные ходы	Техника выполнения лыжных ходов		
2. Способы подъема, спуска, поворота, торможения	Техника выполнения различных способов подъема, спуска, поворота, торможения		
3. Бег на лыжах (мин., сек.) • девушки 3 км • юноши 5 км	17,30 23,30	18,30 25,30	19,00 28,00
<b>Гимнастика</b>			
1. Акробатика	Техника выполнения акробатических упражнений		
2. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	Правильность составления и проведения комплекса с группой		

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Примерные контрольные задания для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы:

1. Бег 100 м (юноши девушки) - без учета времени
2. Бег 2000 (девушки), 3000 м (юноши) - без учета времени
3. Прыжки в длину с места (девушки, юноши)
4. Подскоки со скакалкой (девушки)
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (девушки)
6. Подтягивание на перекладине (юноши)
7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши)
8. Бросок мяча в кольцо, ведение и передача баскетбольного мяча (девушки, юноши)
9. Поддача, прием и передача волейбольного мяча (девушки, юноши)
10. Бег на лыжах без учета времени (девушки -2000 м., юноши -3000 м)

Обучающиеся специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

Перечень тем рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий физической культурой

I курс:

1. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования, ее задачи.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
3. Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
4. Личная и общественная гигиена, правила и нормы, гигиенические требования.
5. Физическое развитие, физическое совершенствование, физическая подготовленность и двигательная активность человека. Критерии физического развития и физической подготовленности.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни обучающегося. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
7. Закаливание организма и его значение для человека.
8. Питание и его значение для жизнедеятельности организма.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Обучение и совершенствование техники специальных упражнений бегуна, техники высокого и низкого стартов на занятиях физической культуры.

11. Обучение и совершенствование строевых упражнений на месте и в движении в гимнастике на уроках физической культуры.
12. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах (классическим и коньковым стилем) на занятиях лыжной подготовкой.
13. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в волейболе на занятиях физической культуры.
14. Обучение и совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе на занятиях физической культуры.
15. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию на занятиях общей физической подготовкой.

## II курс:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
3. Понятие здоровья, факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья.
4. Общая и специальная физическая подготовка. Их характеристика и различия.
5. Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости от возраста.
6. Самоконтроль состояния здоровья обучающихся, его цели и задачи.
7. Контроль и коррекция здоровья человека средствами физической культуры. Профилактика заболеваний.
8. Формы лечебной (реабилитационной) физической культуры (ЛФК). Лечебная гимнастика, массаж, самомассаж, баня.
9. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), цели и средства. Основные факторы, определяющие ППФП по избранной профессии.
10. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции в легкой атлетике на занятиях физической культуры.
11. Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ). Раздельный и поточный способ проведения ОРУ.
12. Обучение и совершенствование техники горнолыжной подготовки: спусков, подъемов, торможений, поворотов.
13. Обучение и совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе на занятиях физической культуры.
14. Обучение и совершенствование техники броска мяча в кольцо, штрафного броска в баскетболе на занятиях физической культуры.
15. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей на занятиях профессионально-прикладной физической подготовки для работников умственного труда.

### III курс:

1. Система ценностей, создаваемая развитием физической культуры и спорта в стране для человека и общества в целом.
2. Социальные функции физической культуры и спорта. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Основные средства оздоровительной физической культуры для воспитания детей в семье.
4. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры. Современные оздоровительные системы физических упражнений человека.
5. Основные средства физической культуры для профилактики нервного, физического и эмоционального истощения обучающегося в процессе учебного труда.
6. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
7. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности). Профессионально значимые качества будущего специалиста (с учетом профессиональной деятельности выпускника).
9. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
10. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега в легкой атлетике на занятиях физической культуры.
11. Обучение и совершенствование техники акробатических упражнений в гимнастике на занятиях физической культуры.
12. Обучение и совершенствование техники прохождения дистанции 3, 5 км. на занятиях лыжной подготовкой.
13. Обучение и совершенствование техники подачи мяча в волейболе на занятиях физической культуры.
14. Обучение и совершенствование комбинационных действий защиты и нападения в баскетболе на занятиях физической культуры.
15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Список рекомендуемой литературы для написания реферата:  
перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы,  
Интернет-ресурсов

### Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. –214 с. – (Среднее профессиональное образование).

2. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2018. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 191 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.
3. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / А.А. Бишаева. 2-е изд., стер.— М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.
4. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.– М.: КНОРУС, 2016. – 256 с. – [Электронный ресурс]: электронный учебник.
5. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина - М.: Издательство Юрайт, 2018. – 494 с.[Электронный ресурс]: электронный учебник.

Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»)

Методические разработки по дисциплине:

1. Методические рекомендации к написанию реферата по физической культуре для обучающихся очного и заочного отделения всех специальностей, 2014.

### **3. Уровень оценивания**

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группам, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

По основам знаний: оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.



Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают обучающиеся за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых обучающиеся демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

*Оценки за технику владения двигательными действиями (умения, навыки):*

- оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко;
- оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;
- оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;
- оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинирования. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа.

*Оценки за владение способами (умениями) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:*

- оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;
- оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;

- оценка «2» - обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

*Оценивая уровень физической подготовленности*, следует принимать во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств обучающегося и 2) реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» - средний и оценке «3» - низкий. При оценке у обучающихся сдвигов в показателях определённых качеств, преподаватель должен принимать во внимание особенности развития отдельных из них, динамику изменения в определённом возрасте, исходный уровень у конкретного обучающегося.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на оценку «5», «4», «3» преподаватель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающегося определённую трудность, но быть реально выполнимыми.

**Тест для оценки знаний по дисциплине «Физическая культура»**

**I вариант**

1. Физическая культура это –

- а) процесс совершенствования физических возможностей человека;
- б) педагогический процесс, осуществляемый на уроках физической культуры;
- в) часть общей культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека;
- г) регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.

2. Как подразделяется современный спорт?

- а) на массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) на массовый спорт и детский спорт;
- в) на массовый спорт и женский спорт;
- г) на юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Физическое упражнение – это ...

- а) один из методов физического воспитания;
- б) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) основное средство физического воспитания;
- г) методический прием обучения двигательным действиям.

4. Под здоровым образом жизни понимается:

- а) отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

5. Физическое развитие это ...

- а) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;
- б) процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;
- в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- г) процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

6. Основными показателями физического развития являются:

- а) артериальное давление;
- б) ЧСС;
- в) рост, вес, окружность груди;

г) жизненная емкость легких.

7. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается...

- а) измерение уровня развития основных физических качеств;
- б) измерение роста и веса;
- в) измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы;
- г) всё вышеперечисленное.

8. К основным физическим качествам относятся ...

- а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- г) бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места.

9. Под быстротой как физическим качеством понимают...

- а) способность быстро бегать;
- б) способность совершать двигательные действия за минимальное время;
- в) движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
- г) способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

10. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- в) освоить действие и сохранить равновесие;
- г) способность технически верно повторить заданное упражнение.

11. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) гибкость;
- б) быстроту;
- в) координацию;
- г) ловкость.

12. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, объединяется в понятие:

- а) биологическая активность;
- б) двигательная активность;
- в) оптимальная активность;
- г) физиологическая активность.

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

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

- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

14. Гигиена – это...

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) все выше перечисленное.

15. Осанка – это...

- а) особенности телосложения человека;
- б) правильное положение тела человека за письменным столом;
- в) привычное положение тела человека при стоянии, ходьбе, сидении;
- г) форма позвоночника.

16. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и минеральные вещества;
- б) углеводы и жиры;
- в) жиры и витамины;
- г) углеводы и белки.

17. Недостаток витаминов в организме называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

18. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а) самочувствие, работоспособность;
- б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в) нарушение режима, наличие болевых ощущений;
- г) нарушение аппетита.

19. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60-90 уд./мин.;
- б) 90-150 уд./мин.;
- в) 150-170 уд./мин.;
- г) 170-200 уд./мин.

20. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
- г) тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

## II вариант

1. Физическая культура это –

- а) процесс совершенствования физических возможностей человека;
- б) педагогический процесс, осуществляемый на уроках физической культуры;
- в) часть общей культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека;
- г) регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.

2. Спорт это –

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- в) это соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

3. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) лекарственные средства;
- б) медицинские обследования;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) физические упражнения.

4. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

5. Для оценки физического развития человека используются:

- а) показатели антропометрических измерений;
- б) показатели уровня развития физических качеств;
- в) показатели сформированности двигательных умений;
- г) показатели функциональных систем.

6. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие человека;

- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое воспитание.

7. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;
- г) двигательные умения и навыки, присущие человеку.

8. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет.....»

- а) внутреннее сопротивление, мышечного напряжения;
- б) физическую нагрузку, мышечного напряжения;
- в) физические упражнения, внутреннего потенциала;
- г) внешнее сопротивление, мышечного усилия.

9. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а) бег на 100 метров;
- б) 6-ти минутный бег;
- в) лыжная гонка на 3 километров;
- г) плавание 800 метров.

10. Гиподинамия – это...

- а) нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) недостаточная физическая активность;
- в) расстройство вестибулярного аппарата;
- г) расстройство функции движения.

11. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) утомлением;
- б) переутомлением;
- в) нагрузкой;
- г) перегрузкой.

12. Адаптация - это?

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

г) повышение эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

13. Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены касаетесь ее:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

15. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- а) высокий рост;
- б) увеличение межпозвоночных дисков;
- в) слабая мускулатура;
- г) нарушение естественных изгибов позвоночника.

16. Рациональное питание обеспечивает:

- а) правильный рост и формирование организма;
- б) сохранение здоровья;
- в) высокую работоспособность и продление жизни;
- г) все перечисленное.

17. Какой из приемов самоконтроля является субъективным?

- а) динамометрия кисти;
- б) нарушение аппетита;
- в) окружность грудной клетки;
- г) длина тела.

18. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60;
- б) 120/70;
- в) 140/90;
- г) 200/100.

19. Для предупреждения развития плоскостопия соблюдают следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;



- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) все вышеперечисленные.

20. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

- а) применяют холод, создают покой;
- б) накладывают стерильную повязку;
- в) производят тугоебинтование, применяют холод, создают покой;
- г) наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.