

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**  
**(Финансовый университет)**  
**Пермский финансово-экономический колледж-**  
**филиал Финансового университета**

ОДОБРЕНА

на заседании кафедры общеобразовательных и  
гуманитарно-социальных дисциплин

Протокол № 11 от «27» июня 2023 г.

Зав. кафедрой, к.п.н.



М.Л. Катаева

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР



к.э.н., Н.В. Галкина

2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

ОУД.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

(на базе основного общего образования)

Пермь - 2023

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОУД. 05 Физическая культура разработан в соответствии с учебным планом специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Составитель:

Румянцева С.В., преподаватель высшей квалификационной категории

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании кафедры общеобразовательных и гуманитарно-социальных дисциплин

Протокол № 11 от 27 июня 2023 г.

Зав. кафедрой, к.п.н. \_\_\_\_\_ М.Л.Катаева

Одобрено Научно-методическим советом колледжа

Протокол № 1 (49) от «26» октября 2023г.

## 1. Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура»

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

ФОС разработаны на основании положений рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

ФОС составлены для очной формы обучения, в том числе с применением элементов дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. При контроле результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дистанционные образовательные технологии и электронное обучение предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

**М** – метапредметные результаты

**П** – предметные результаты

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Основные показатели оценки<br>результатов              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <p><b>М-1</b> использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>М-2</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>М-3</b> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>М-4</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>М-5</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>М-6</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> | Эффективность применения полученных знаний на практике |
| <p><b>П-1</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека. Основы здорового образа жизни;</p> <p><b>П-2</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>П-3</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>П-4</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>                                                                                                                                                                                                                                               | Эффективность применения полученных умений на практике |

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

| Наименование элемента умений или знаний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Виды аттестации                                |                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Текущий контроль                               | Промежуточная аттестация                       |
| <b>М-1</b> использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><b>М-2</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;<br><b>М-3</b> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br><b>М-4</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br><b>М-5</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;<br><b>М-6</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | +<br><br>+<br><br>+<br><br>+<br><br>+<br><br>+ | +<br><br>+<br><br>+<br><br>+<br><br>+<br><br>+ |
| <b>П-1</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека. Основы здорового образа жизни;<br><b>П-2</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br><b>П-3</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br><b>П-4</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                                                                                                                                                       | +<br><br>+<br><br>+<br><br>+                   | +<br><br>+<br><br>+<br><br>+                   |

### 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

| Содержание учебного материала по программе УД                                                                       | Тип контрольного задания |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                                         | <b>Пр.</b>               | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел2. Легкая атлетика</b> Тема 2.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | <b>Пр.</b>               | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b> Тема 2.2.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции                     | <b>Пр.</b>               | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 2 Легкая атлетика</b> Тема 2.3. Кроссовая подготовка                                                      | <b>Пр.</b>               | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b> Тема 2.4.Техника эстафетного бега                                                  | <b>Пр.</b>               | <b>Пр.</b> |

|                                                                                                           |            |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b> Тема 2.5.Техника прыжка в длину с разбега                                | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b> Тема 2.6. Техника метания гранаты                                       | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)</b> Тема 3.1.Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b> Тема 3.2. Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.             | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b> Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.                | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b> Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом         | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b> Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b> Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.                  | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b> Тема 4.3 Групповые взаимодействия в нападении.                           | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b> Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом           | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 5. ППФП и ОФП</b> Тема 5.1. Атлетическая гимнастика                                             | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 5. ППФП и ОФП</b> Тема 5.2.Марш-бросок по пересеченной местности                                | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b> Тема 5.3. Работа на тренажерах                                                | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>                                                                        | <b>Пр.</b> | <b>Пр.</b> |

**Типы контрольных заданий для проверки элементов знаний и умений:**

Тз – тестовое задание;

Пр – практическая работа;

Ср – самостоятельная работа.

### 5.1. Для основной и подготовительной группы.

| Контрольные упражнения                             | Уровни и баллы    |       |               |       |             |       |               |       |        |               |
|----------------------------------------------------|-------------------|-------|---------------|-------|-------------|-------|---------------|-------|--------|---------------|
|                                                    | высокий           |       | выше среднего |       | средний     |       | ниже среднего |       | низкий |               |
|                                                    | «5»<br>Осн.       | подг. | «4»<br>осн.   | подг. | «3»<br>осн. | подг. | «2»<br>осн.   | подг. | 1      |               |
| Юноши                                              |                   |       |               |       |             |       |               |       |        |               |
| Легкая атлетика                                    |                   |       |               |       |             |       |               |       |        |               |
| Бег 30 м (с)                                       | 4,6               | 4,8   | 4,8           | 5,0   | 5,0         | 5,2   | 5,1           | 5,3   | 5,2    | 5,4 и более   |
| Бег 100 м (с)                                      | 14,4              | 14,8  | 14,8          | 15,5  | 15,5        | 16,2  | 15,6          | 16,3  | 15,7   | 16,4 и более  |
| Бег 1000 м (мин, с)                                | 3,47              | 4,00  | 4,00          | 4,10  | 4,10        | 4,30  | 4,30          | 4,40  | 4,31   | 4,41 и более  |
| Бег 3000 м (мин, с)                                | 11,30             | 11,50 | 12,10         | 12,30 | 12,50       | 13,10 | 13,30         | 13,50 | 14,10  | 14,11 и более |
| Марш бросок 8000 м                                 | без учета времени |       |               |       |             |       |               |       |        |               |
| Челночный бег 4х9 м (с)                            | 9,1               | 9,4   | 9,4           | 9,6   | 9,6         | 9,8   | 9,8           | 10,0  | 10,0   | 10,1 и более  |
| Гимнастика/ О.Ф.П.                                 |                   |       |               |       |             |       |               |       |        |               |
| Прыжок в длину с места (см)                        | 230               | 225   | 225           | 220   | 220         | 215   | 215           | 210   | 210    | 209 и менее   |
| Подъем переворотом в упор (раз)                    | 4                 | 3     | 3             | 2     | 2           | 1     | 1             | 0     | 0      | 0             |
| Подъем силой (раз)                                 | 5                 | 4     | 4             | 3     | 3           | 2     | 2             | 1     | 0      | 0             |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 13                | 11    | 11            | 10    | 10          | 9     | 8             | 7     | 6      | 5 и менее     |
| Подтягивание на перекладине (раз)                  | 13                | 11    | 11            | 10    | 10          | 9     | 8             | 7     | 6      | 5 и менее     |
| Лыжная подготовка                                  |                   |       |               |       |             |       |               |       |        |               |
| Бег на лыжах 5 км (мин, с)                         | 25,00             | 26,40 | 26,40         | 28,20 | 28,20       | 30,00 | 30,00         | 30,50 | 31,50  | 31,51 и более |
| Бег на лыжах 10 км                                 | без учета времени |       |               |       |             |       |               |       |        |               |
| Баскетбол                                          |                   |       |               |       |             |       |               |       |        |               |

|                                                                                                              |                            |       |       |       |       |       |       |       |       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|
| Баскетбол штрафные броски кол-во раз                                                                         | 5                          | 4     | 4     | 3     | 3     | 2     | 2     | 1     |       |               |
| Баскетбол броски с разных точек (средний бросок) кол-во раз                                                  | 5                          | 4     | 4     | 3     | 3     | 2     | 2     | 1     |       |               |
| <b>Волейбол</b>                                                                                              |                            |       |       |       |       |       |       |       |       |               |
| Волейбол верхняя передача мяча                                                                               | 25                         | 20    | 20    | 15    | 15    | 10    | 10    | 8     |       |               |
| Волейбол нижняя передача мяча                                                                                | 20                         | 15    | 15    | 10    | 10    | 5     | 5     | 3     |       |               |
| Волейбол подача мяча (верхняя/нижняя)                                                                        | 7\7                        | 6\6   | 5\5   | 4\4   | 3\3   | 2\2   | 1\1   | -     | -     |               |
| <b>О.Ф.П.</b>                                                                                                |                            |       |       |       |       |       |       |       |       |               |
| Составление комплекса гимнастических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда | Не менее десяти упражнений |       |       |       |       |       |       |       |       |               |
| <b>Девушки</b>                                                                                               |                            |       |       |       |       |       |       |       |       |               |
| <b>Легкая атлетика</b>                                                                                       |                            |       |       |       |       |       |       |       |       |               |
| Бег 30 м (с)                                                                                                 | 5,4                        | 5,7   | 5,7   | 5,9   | 5,9   | 6,2   | 6,2   | 6,4   | 6,4   | 6,5 и более   |
| Бег 100 м (с)                                                                                                | 16,5                       | 16,8  | 16,8  | 17,2  | 17,2  | 17,6  | 17,6  | 18,0  | 18,0  | 18,1 и более  |
| Бег 500 м (мин, с)                                                                                           | 1,50                       | 1,55  | 1,55  | 2,00  | 2,00  | 2,10  | 2,10  | 2,20  | 2,20  | 2.25 и более  |
| Кросс 2000 м (мин. с)                                                                                        | 10,45                      | 11,45 | 11,45 | 12,45 | 12,45 | 13,45 | 13,45 | 14,45 | 14,45 | 14,46 и более |
| Марш бросок 8000 м                                                                                           | без учета времени          |       |       |       |       |       |       |       |       |               |
| Челночный бег 4x9 м (с)                                                                                      | 10,2                       | 10,3  | 10,4  | 10,5  | 10,6  | 10,8  | 10,9  | 11,1  | 11,4  | 11,5 и более  |
| <b>Гимнастика/О.Ф.П.</b>                                                                                     |                            |       |       |       |       |       |       |       |       |               |
| Прыжки на скакалке за 30 сек. (раз)                                                                          | 75                         | 70    | 70    | 65    | 60    | 55    | 50    | 45    | 40    | 39 и менее    |
| Прыжок в длину с места (см)                                                                                  | 185                        | 175   | 175   | 170   | 165   | 160   | 155   | 150   | 145   | 144 и менее   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                                                                 | 15                         | 11    | 11    | 8     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1             |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз)                                                                           | 50                         | 45    | 45    | 40    | 40    | 35    | 35    | 30    | 30    | 29 и менее    |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа                                                              | 11                         | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 7 и менее     |
| <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                     |                            |       |       |       |       |       |       |       |       |               |
| Бег на лыжах 3км (мин, с)                                                                                    | 17,00                      | 17,30 | 18,00 | 18,30 | 19,00 | 19,20 | 19,40 | 20,00 | 20,20 | 20,21 и более |

|                                                                                                              |                            |     |     |     |     |     |    |    |   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|---|--|
| Бег на лыжах 5 км                                                                                            | без учета времени          |     |     |     |     |     |    |    |   |  |
| Баскетбол                                                                                                    |                            |     |     |     |     |     |    |    |   |  |
| Баскетбол штрафные броски кол-во раз                                                                         | 5                          | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2  | 1  |   |  |
| Баскетбол броски с разных точек (средний бросок) кол-во раз                                                  | 5                          | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2  | 1  |   |  |
| Волейбол                                                                                                     |                            |     |     |     |     |     |    |    |   |  |
| Волейбол верхняя передача мяча                                                                               | 20                         | 18  | 18  | 15  | 15  | 13  | 13 | 10 | 5 |  |
| Волейбол нижняя передача мяча                                                                                | 18                         | 15  | 15  | 12  | 12  | 8   | 8  | 5  |   |  |
| Волейбол подача мяча (верхняя/нижняя)                                                                        | 6\6                        | 5\5 | 4\4 | 3\3 | 2\2 | 1\1 | -  | -  | - |  |
| О.Ф.П.                                                                                                       |                            |     |     |     |     |     |    |    |   |  |
| Составление комплекса гимнастических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда | Не менее десяти упражнений |     |     |     |     |     |    |    |   |  |

### 5.1. Для специальной группы.

| Контрольные упражнения                                                      | Уровни и баллы    |                   |                   |                   |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------|
|                                                                             | высокий           | выше среднего     | средний           | ниже среднего     | низкий |
|                                                                             | 5 осн.<br>5 подг. | 4 осн.<br>4 подг. | 3 осн.<br>3 подг. | 2 осн.<br>2 подг. | 1      |
| Бег 100 м (сек)                                                             | б/вр              |                   |                   |                   |        |
| Бег 3 км юноши, 2 км девушки                                                | б/вр              |                   |                   |                   |        |
| Бег на лыжах 3 км юноши, 2 км девушки                                       | б/вр              |                   |                   |                   |        |
| Плавание 50 м (мин, с)                                                      | б/вр              |                   |                   |                   |        |
| Прыжок в длину с места (см) – выполнить правильно технику прыжка            | правильно         | с ошибками        | не правильно      |                   |        |
| Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз) - юноши | 4                 | 3                 | 2                 | 1                 |        |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки)                   | 4                 | 3                 | 2                 | 1                 |        |



|                                                                                                                                              |                            |    |    |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|----|---|---|
| Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (юноши)                                                                                              | 9                          | 7  | 5  | 3 | 1 |
| Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девушки)                                                                 | 5                          | 4  | 3  | 2 | 1 |
| Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)                                             | 20                         | 15 | 10 | 8 | 6 |
| Составление гимнастического комплекса упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики | Не менее десяти упражнений |    |    |   |   |

*Шкала оценки образовательных достижений*

| Процент результативности<br>(правильных ответов) | Кол-во баллов | Оценка уровня подготовки |                     |
|--------------------------------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|
|                                                  |               | балл (отметка)           | вербальный аналог   |
| 90 ÷ 100                                         | 200-180       | 5                        | отлично             |
| 80 ÷ 89                                          | 179-160       | 4                        | хорошо              |
| 70 ÷ 79                                          | 159-140       | 3                        | удовлетворительно   |
| менее 70                                         | Менее 139     | 2                        | неудовлетворительно |

## **6. Структура контрольных заданий**

### **6.1.1. Теоретическая часть**

#### **Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры
2. Спорт-явление культурной жизни
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Средства физической культуры
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Гуманитарная значимость физической культуры.
9. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
10. Основы организации физического воспитания в колледже.

#### **Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

##### **Часть 1. Организм человека как единая биологическая система**

1. Понятие о социально – биологических и естественнонаучных основах физической культуры
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития
3. Виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера; понятие об органах и физиологических системах организма человека.
4. Строение и функции опорно-двигательного аппарата (костная система и ее функции). Влияние занятий физической культуры на опорно-двигательный аппарат
5. Представление о мышечной системе (функции поперечно полосатой и гладкой мускулатуры).
6. Кровь. Ее состав и функции.
7. Представление о сердечно сосудистой системе.
8. Представление о дыхательной системе; показатель деятельности дыхательной системы
9. Представление о пищеварительной системе и выделительной системе
10. Центральная нервная система (ЦНС), ее отделы и функции.
11. Внешняя среда ее природные биологические и социальные факторы. Влияние знаний физической культуры на открытом воздухе.

##### **Часть 2. Социально - биологические основы физической культуры.**

##### **Физиологические основы двигательной активности.**

1. Понятие о функциональной активности человека.
2. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
3. Гипокинезия и гиподинамия.
4. Физиологическая роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое при выполнении стандартной и предельно напряженной работы
5. Обмен веществ.

6. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к разным условиям внешней среды

### **Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Влияние окружающей среды на здоровье.
5. Содержательная характеристика составляющих здорового образа жизни.
6. Профилактика вредных привычек.
7. Критерии эффективности использования здорового образа жизни физическое самовоспитание и самосовершенствование условие здорового образа жизни.

### **Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ, СПЕЦИАЛЬНАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **Часть 1**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Общие основы обучения движениям.
4. Этапы обучения движениям.
5. Общие положения воспитания физических качеств.
6. Воспитание силы.
7. Воспитание быстроты.
8. Воспитание выносливости.
9. Воспитание ловкости (координации движений).
10. Воспитание гибкости.
11. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

#### **Часть 2**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Структура подготовленности спортсмена.
4. Интенсивность и зоны физических нагрузок.
5. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
8. Возможности и условия коррекции физического развития телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9. Формы занятий физическими упражнениями.
10. Построение и структура учебно-тренировочного занятия; общая и моторная плотность занятия.

### **Тема 5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формы самостоятельных занятий.
3. Содержание самостоятельных занятий.

4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки .
6. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
7. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
8. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
9. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
10. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.

Элементы закаливания.

## **Тема 6. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
4. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
5. Оценка физической работоспособности по результатам 12 – минутного теста в беге и плавании (по К.Куперу.)
6. Методика оценки быстроты и гибкости.
7. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
8. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.

### *Шкала оценки образовательных достижений*

| Процент результативности<br>(правильных ответов) | Кол-во баллов | Оценка уровня подготовки |                     |
|--------------------------------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|
|                                                  |               | балл (отметка)           | вербальный аналог   |
| 90 ÷ 100                                         | 200-180       | 5                        | отлично             |
| 80 ÷ 89                                          | 179-160       | 4                        | хорошо              |
| 70 ÷ 79                                          | 159-140       | 3                        | удовлетворительно   |
| менее 70                                         | Менее 139     | 2                        | неудовлетворительно |

### **6.2. Время на подготовку**

Тема 1. «Основы физической культуры»

Ср.: Подготовка - 16ч.

Выполнение – 4 ч.

Всего - 20 ч.

Тема 2.1. «Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов»

Ср.: Подготовка - 0ч.

Выполнение – 2 ч.

Всего - 2ч.

Пр.: Подготовка - 6ч.

Выполнение – 2 ч.

Всего - 8 ч.

Тема 2.2. «Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции»

Пр.: Подготовка - 6ч.

|                                                                          |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                                          | Выполнение – 2 ч.<br>Всего - 8 ч.                           |
| Тема 2.3. «Техника прыжка в длину с разбега»                             | Пр.: Подготовка - 4ч.<br>Выполнение – 2 ч.<br>Всего - 6 ч.  |
| Тема 2.4. «Техника эстафетного бега»                                     | Пр.: Подготовка - 4 ч.<br>Выполнение – 2 ч.<br>Всего - 6 ч. |
| Тема 2.5. «Техника метания гранаты»                                      | Ср.: Подготовка – 4ч.<br>Выполнение – 2ч.<br>Всего - 6 ч    |
| Тема 3.1. Баскетбол «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча» | Пр.: Подготовка - 6ч.<br>Выполнение – 2 ч.<br>Всего - 8 ч.  |
| Тема 3.2 «Групповые взаимодействия в нападении»                          | Пр.: Подготовка - 6 ч.<br>Выполнение – 2 ч.<br>Всего - 8 ч. |
| Тема 3.3 «Групповые взаимодействия в защите»                             | Пр.: Подготовка - 6 ч.<br>Выполнение – 2 ч.<br>Всего - 8 ч. |
| Тема 3.4. «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»       | Пр.: Подготовка – 8 ч.<br>Выполнение – 2ч.<br>Всего - 10 ч. |
| Тема 4.1. Волейбол «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча»  | Пр.: Подготовка - 6ч.<br>Выполнение – 2 ч.<br>Всего - 8 ч.  |
| Тема 4.2 «Групповые взаимодействия в нападении»                          | Пр.: Подготовка - 6 ч.<br>Выполнение – 2 ч.<br>Всего - 8 ч. |
| Тема 4.3 «Групповые взаимодействия в защите»                             | Пр.: Подготовка - 6 ч.<br>Выполнение – 2 ч.<br>Всего - 8 ч. |
| Тема 4.4. «Совершенствование техники владения волейбольным мячом»        | Пр.: Подготовка – 8 ч.<br>Выполнение – 2ч.<br>Всего - 10 ч. |

Тема 5.1 Гимнастика. «Атлетическая гимнастика»

Пр.: Подготовка - 10 ч.

Выполнение – 2 ч.

Всего - 12 ч.

Тема 5.2 «Работа на тренажерах»

Пр.: Подготовка - 10 ч.

Выполнение – 2 ч.

Всего - 12 ч.

Тема 6.1. «Лыжная подготовка»

Пр.: Подготовка - 22ч.

Выполнение – 2ч.

Всего - 24ч.

### **6.3. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации**

Электронные пособия:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382> — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> — Текст : электронный.
3. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КноРус, 2020.- 256с. URL: <https://book.ru/book/920006> — Текст : электронный.
4. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КноРус, 2020.- 256с. URL: <https://book.ru/book/932718> — Текст : электронный.
5. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> — Текст: электронный.

В соответствии со ст. 43 Конституции Российской Федерации, 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 9 ред. от 29.07.2017), приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 N 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», ГОСТа Р 57723-2017 «Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Системы электронно-библиотечные. Общие положения», ГОСТа 52872-2012 «Интернет ресурсы. Требования доступности для инвалидов по зрению» все предлагаемые электронные ресурсы максимально комфортны для чтения слабовидящими людьми. Масштабирование текста достигает 300 процентов. При изменении масштаба сохраняется возможность видеть всю страницу текста, не обрезая его.