

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ**

**Комплект контрольно-оценочных средств**

**по учебной дисциплине**

**ОГСЭ.04      Адаптивная физическая культура**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

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

Санкт-Петербург

2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.Паспорт комплекта КОС по учебной дисциплине	04
2.Спецификации и варианты оценочных средств для текущей аттестации	06
3. Спецификации и варианты оценочных средств для промежуточного контроля	07

**1. ПАСПОРТ**  
**комплекта КОС по учебной дисциплине**  
**ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура**

**1.1. Общие положения**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (3-6 семестры).

КОС разработан в соответствии с:

-образовательной программой СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

-программой учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

**1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Наименование элемента умений/знаний</b>
У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
31	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
32	Основы здорового образа жизни.
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания

	необходимого уровня физической подготовленности.
--	--

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

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p>уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. ОК 1</p>	Задания в тестовой форме, доклад, реферат, практическое задание.	Дифференцированного зачета (1-2 семестр на базе среднего общего образования; 3-4 семестр на базе основного общего образования).
<p>уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. ОК 2</p>	Задания в тестовой форме, доклад, реферат, практическое задание.	
<p>уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. ОК 3</p>	Задания в тестовой форме, доклад, реферат, практическое задание.	
<p>уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	Задания в тестовой форме, доклад, реферат, практическое задание.	Дифференцированного зачета (1-2 семестр на базе среднего общего образования; 3-4 семестр на базе основного общего образования).

Основы здорового образа жизни. ОК 4		
<p>уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. ОК 8</p>	Задания в тестовой форме, доклад, реферат, практическое задание.	Дифференцированного зачета (1-2 семестр на базе среднего общего образования; 3-4 семестр на базе основного общего образования).

## 2. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 2.1. Назначение

Спецификацией устанавливаются требования к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства реферат, доклад, сообщение, задание, тест, фронтальный опрос, комплекс ОРУ.

Реферат, доклад, сообщение, задание, тест, фронтальный опрос, комплекс ОРУ предназначен для текущего контроля и оценки знаний и умений студентов по программе учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» основной профессиональной образовательной программы специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

**2.2 Контингент аттестуемых:** 1 курс на базе среднего общего образования; 2 курс на базе основного общего образования.

**2.3 Форма и условия аттестации:** дифференцированный зачет (3-6 семестр).

### 2.4 Время выполнения:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

### 2.5 Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовки, обучающихся к аттестации.

Основные источники:

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 461 с.

Алхасов, Д. С.

2. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 254 с.
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 441 с.
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 493 с.

#### Дополнительные источники:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 160 с.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 113 с.
3. [Готовцев](#), Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : Учебное пособие Для СПО / Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В. — 2-е изд., пер. и доп .— Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 402 с.
4. Булгакова, Н. Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : Учебное пособие Для СПО / Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова, Т. С. ; под ред. Булгаковой Н.Ж. — 3-е изд., пер. и доп .— Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 399 с.
5. Муллер, А. Б. Физическая культура : Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] .— Москва

### **3. ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

В этом разделе необходимо представить комплект заданий, разработанный по соответствующей учебной дисциплине. При разработке оценочного средства рекомендуется воспользоваться представленными ниже макетами оценочных средств.

Комплект макетов оценочных средств для оценки сформированности элементов общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности с использованием различных форм приведен ниже.

### **4. КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНКИ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ**

#### **Приложение 1**

#### **Вариант 1**

#### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
  - а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
  - а. красный
  - б. синий
  - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 х 12 м
- б. 28 х 15 м
- в. 26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.

- а. 22
- б. 5
- в. 30

11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.

- а. 2х15 мин
- б. 4х10 мин
- в. 3х30 мин



12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
  - б. 5-7 мин
  - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
- а. нарушает
  - б. стимулирует
  - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
  - б. затылком, спиной, пятками
  - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
  - б. 200 м
  - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
  - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
  - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
  - б. беге на 1000 м
  - в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
  - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
  - в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- а. 500-600 г
  - б. 100-200 г
  - в. 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
  - б. игра продолжается
  - в. игрок удаляется

## **Вариант 2**

### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
  - б. наложить шину и повязку
  - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
  - б. стайерский бег
  - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.
- а. артериальном
  - б. венозном
  - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
  - б. толкании ядра

в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

## Приложение 2

### ЗАДАНИЕ №1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики

### ЗАДАНИЕ №2

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований  
по баскетболу, волейболу, футболу
2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

### ЗАДАНИЕ №3

1. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
2. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий  
по общей физической подготовке?
3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.

### ЗАДАНИЕ №4

1. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике
2. В чём различие между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений их можно развивать?
3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.

### ЗАДАНИЕ №5

1. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке
2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете, и что надо делать, если это уже случилось?
3. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультминутки

### ЗАДАНИЕ №6

1. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?
2. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
3. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения

#### ЗАДАНИЕ №7

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр
2. Общие требования безопасности при проведении туристических походов
3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми?

#### ЗАДАНИЕ №8

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом
2. В чём заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
3. В чём видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой

#### ЗАДАНИЕ №9

1. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по лёгкой атлетике?
2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
3. Особенности подготовки и проведения туристических походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака

#### ЗАДАНИЕ №10

1. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?
2. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки

#### ЗАДАНИЕ №11

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?

2. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
3. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере)

#### ЗАДАНИЕ №12

1. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами
2. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий
3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)?

#### ЗАДАНИЕ №14

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр
2. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? Вспомните как вы научились плавать
3. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела? Составьте комплекс специальных упражнений

#### ЗАДАНИЕ №15

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире
2. Требования безопасности при проведении экскурсий в лесной и горной местности
3. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?

#### ЗАДАНИЕ №16

1. Физическая культура и её роль в формировании здорового образа жизни
2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для его самостоятельного освоения
3. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность её самостоятельного разучивания.

#### ЗАДАНИЕ № 17

1. Техника двигательного действия. Основные этапы её формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
2. Основные нарушения правил игры в футбол, волейбол, баскетбол
3. Составьте план самостоятельных занятий по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.

### ЗАДАНИЕ №18

1. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса)
2. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях
3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

### ЗАДАНИЕ № 19

1. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается?
  2. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения
  3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики
- Примерный комплекс упражнений ритмической гимнастики

### ЗАДАНИЕ №20

1. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой
2. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр
3. Раскройте основные приёмы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Приложение 4

### Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечение своего здоровья.
2. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
3. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.
9. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
12. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.



14. Составление программ для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
15. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
16. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
17. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
18. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
19. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
20. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
21. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
22. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
23. Врачебный контроль, его содержание.
24. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
25. Определение физического развития.
26. Методы оценки физической работоспособности.
27. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
28. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
29. Средства основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
30. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
31. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
32. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
33. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период экзаменационной сессии, критерии нервно – эмоционального и психофизического утомления.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно – эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
35. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

36. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
37. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
38. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
40. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
41. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
42. Легкая атлетика. История развития легкой атлетики.
43. Легкая атлетика в системе физической культуры.
44. Техника низкого и высокого старта.
45. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
46. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
47. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.
48. Лыжная подготовка
49. История развития лыжного спорта.
50. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
51. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
52. Классификация лыжных ходов.
53. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
54. Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении).
55. Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.
56. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
57. Состав судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
58. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
59. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.
60. Волейбол
61. История развития волейбола в России.
62. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
63. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
64. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).

65. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.
66. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов
67. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
68. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
69. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
70. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
71. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методы подбора средств ППФП.
72. Организация, формы и средства ППФП студентов в техникуме.
73. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

#### Приложение 4

##### Комплекс № 1

##### ОРУ на месте:

###### 1. И.п–О.с.

1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.

2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3. И.п.- правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.

4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.

8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.

9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

## **Комплекс № 2**

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

1. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.

3. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

4. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох 4 раза.

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п. 4 раза.

6. И. п. — лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 — 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3

8. И. п. — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки 2- 3 — то же вправо. 4 раза.

9. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

10. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза.

## **Комплекс № 3**

## **ОРУ на месте в парах**

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки внизу.

1- руки в стороны, 2- руки вверх ,встать на носки, 3- руки в стороны , опуститься на пятки, 4- и.п.

2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперед. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон .

3 И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперед.

4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки в верху.1,3 – наклон вправо, 2,4 - наклон влево.

5.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера.

Наклоны вперед с помощью партнера.

6.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу.

Круговые вращения с поворотами.

7.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера

Наклоны вперед с помощью партнера.

8.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера.

Круговые вращения с поворотами.

9.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок.

Повороты туловища вправо, влево.

10.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра.

Круговые вращения с поворотами.

11.И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1, 3- выпад вперед правой ногой, 2,4 – выпад вперед левой ногой.

12.И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13.И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго.

Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

## **Комплекс № 4**

### **ОРУ на месте(в колоннах):**

И.п. — стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.

И.п. — стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 — И.п.

И.п. — стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх, правую ногу назад на носок, 2,4- И.п., 3- руки вверх, левую ногу назад на носок.

И.п. — стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад, 4- И.п.

И.п. — стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 — встать.

И.п. — стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

И.п. — стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 — наклон вправо, 3,4 — наклон влево.

И.п. — стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 — выпад вправо, 2,4 — И.п., 3 — выпад влево.

И.п. — стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 — выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 — И.п., 3 — выпад вперед левой ногой.

И.п. — стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

И.п. — стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

И.п. — стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 — подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

## **Комплекс № 5**

### **Общеразвивающие упражнения с большим мячом**

1. И. п.— глубокий присед, мяч в руках на полу. 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. 6—8 раз.

2. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища направо, мяч в левую руку, выдох; 2 — поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево. 8—10 раз.

3. И. л.—стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо. 6—8 раз в каждую сторону.

4. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2—выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3—4—то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8—10 раз.

5. И. п.— лежа на спине, мяч между стоп. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3—4 — выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. 12—15 раз.

6. И. п.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6—8 раз.

7. Дыхательное упражнение. 3—4 раза.

8. И. п.— ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8—10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20—30 с).

## **Комплекс № 6**

### **Упражнения с гимнастической палкой**

1. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—2—палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. 6—8 раз.

2. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2—и. п., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12—15 раз.

3. И. п.— стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 — поворот туловища направо; 2—и. п.; 3—4 —то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—4 — поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8—встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху. 1— правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при выпрямлении— вдох. 10—12 раз.

6. И. п.— лежа на груди, палкаверху (руки свободно лежат на полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.

7. И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с).

## **Комплекс № 7**

### **Общеразвивающие упражнения с флажками**

1. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.
2. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.
3. И. п.— ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.
4. И. п.— о. с., руки с флажками вниз. 1— присесть, руки вперед; 2-й. п. 6—8 раз.
5. И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 — и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.
6. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.
7. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.
8. И. п. — сидя ноги врозь, руки с флажками вверх. 1— наклон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 — и. п.; 3 — то же к другой ноге. 6 раз.
9. И. п.— лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 — поднять левую ногу вперед, флажками коснуться носка; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.
10. И. п. — о. с., руки с флажками внизу. 1— левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

## **Комплекс №8**

### **Общеразвивающие упражнения с обручем**



1. И. п.—о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.
2. И. п.— ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.
3. И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 —наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 —и. п. 6—8 раз.
4. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 — обруч вверх; 2 — опустить обруч за спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.
5. И. п.— о. с., обруч держать впереди. 1— опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — перешагнуть правой; 3 — опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.
6. И. п.— ноги врозь, обруч вверх. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.
7. И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 — наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 —и. п. 6 раз.
8. И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 —присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.
9. И. п.— о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться обруча; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6— 8 раз.
10. И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6—8 раз.
11. И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1— поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2—3 —держать; 4 — и. п. 6— 8 раз.
12. И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1—2 — поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3—4 —и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз.

## **Комплекс №9**

### **Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника»**

1. Ходьба на месте с махами руками.
2. В стойке ноги врозь пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс.
4. Круговые движения руками вперед, назад.
5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

6. Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

#### 1.4. Распределение типов оценочных средств по элементам знаний и умений текущего контроля

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания <sup>1</sup>														
	У1	У2	У3	У4	У5	З1	З2	З3	З4	З5	ОК1	ОК2	ОК3	ОК4	ОК8
Тема 1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6	2,5,6
Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	1	3	6	1,2,3	3,4	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	2,5,6	2,5,6	2,5,6	2,5,6

#### 1.1. Распределение типов оценочных средств по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания <sup>2</sup>														
	У1	У2	У3	У4	У5	З1	З2	З3	З4	З5	ОК1	ОК2	ОК3	ОК4	ОК8
Тема 1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

<sup>1</sup> Указывается код оценочного средства, представленного в приложении 1.

<sup>2</sup> Указывается код оценочного средства, представленного в приложении 1.

Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура															
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

**Кодификатор (примерный перечень) оценочных средств для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций**

<i>№ п/п Код оценочного средства</i>	<i>Тип оценочного средства</i>	<i>Краткая характеристика оценочного средства</i>	<i>Представление оценочного средства в фонде</i>
1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов приложение 4
2.	Доклад, сообщение, заданий	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной темы.	Темы докладов, сообщений приложение 3
3.	Тест	Средство контроля, направленное на проверку уровня освоения, контролируемого практического и теоретического материала по дидактическим единицам дисциплины или профессионального модуля. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд оценочных средств приложение 1, тестовые задания по вариантам приложение 2.
4.	Средняя оценка	Средняя оценка по выполнению самостоятельной работы	Приложение 1
5.	Фронтальный опрос	Вопрос задается всей группе и только потом называется обучающимся, который будет отвечать на этот вопрос.	Приложение 3
6.	Комплекс ОРУ	Выполнение самостоятельно подобранного комплекса упражнений	Приложение 5
7.	Дифференцированный зачет	Средство контроля, представляющее собой суммарную оценку за прохождение текущего контроля по всем	

		разделам дисциплины, выставяемое по пятибалльной шкале	
--	--	--	--