

Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по науке и высшей школе

Санкт-Петербургское государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«АКАДЕМИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета  
Протокол  
от 26 апреля 2022 г.  
№ 5

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
СПб ГБПОУ «АТТ»  
от 26 апреля 2023 г.  
№ \_872/149а

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по  
отраслям)

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа		ЗБ-35
Курс	-	1,2
Семестр	-	-
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	-	160
- лекции, уроки, час.	-	-
- практические занятия, час.	-	-
- лабораторные работы, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
- промежуточная аттестация, час	-	4
Консультации, час.	-	4
Самостоятельная работа, час.	-	152
Итого объём образовательной программы, час.	-	160
Форма промежуточной аттестации		Итоговая письменная работа

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 69 от 05.02.2018 года.

Разработчик:

Бойко И.А., преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии  
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

Протокол № 8 от 09 марта 2023 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Сахарова Н.Е..

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:  
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 4 от 29 марта 20223г.

Председатель Методического совета Вишневская М.В., зам. директора по УР

Акт согласования с работодателем  
№ 8 от 26 апреля 2023 г.

## Содержание

- 1 Общая характеристика программы
- 1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы
- 1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы
- 2 Структура и содержание программы
- 2.1 Структура и объём программы
- 2.2 Распределение нагрузки по курсам и семестрам
- 2.3 Тематический план и содержание программы
- 3 Условия реализации программы
- 3.1 Материально-техническое обеспечение программы
- 3.2 Информационное обеспечение программы
- 4 Контроль и оценка результатов освоения программы
- 4.1 Результаты освоения, критерии и методы оценки программы
- Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств

## 1 Общая характеристика программы учебной дисциплины

### 1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы учебной дисциплины

#### Цели учебной дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи учебной дисциплины:** в результате изучения обучающийся должен иметь следующие умения и знания.

#### Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общих и профессиональных компетенций или их составляющих (элементов).

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарт антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической

### 1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

Не используется

## 2 Структура и содержание программы дисциплины

### 2.1 Структура и объем дисциплины

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Самостоятельная работа, час.	Обязательная аудиторная нагрузка, час.					
			Всего	в том числе				
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация
Введение								
Раздел 1 Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	4	4						
Раздел 2 Легкая атлетика.	50	50						
Раздел 3 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.	20	20						
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Мини-футбол.	30	30						
Раздел 5. Виды спорта (по выбору).	20	20						
Раздел 6. Силовая подготовка.	24	24						
Раздел 7. Плавание.	4	4						
Курсовой проект/работа								
Итоговое занятие								
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4		4					4
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Консультации</b>	<b>4</b>							
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>160</b>	<b>152</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Курс	I	II	III	ИТОГО
<b>1.</b>	<b>Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>
	- лекции, уроки, час.	0	0		0
	- практические занятия, час.	0	0		0
	- лабораторные занятия, час.	0	0		0
	- курсовой проект/работа, час.	0	0		0
	- промежуточная аттестация, час.	2	2		4
<b>2.</b>	<b>Консультации, час.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>0</b>
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа, час.</b>	<b>76</b>	<b>76</b>		<b>152</b>
<b>4.</b>	<b>Итого объем образовательной нагрузки, час.</b>	<b>80</b>	<b>80</b>		<b>160</b>
<b>5.</b>	<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Письменная итоговая контрольная работа</b>	<b>Письменная итоговая контрольная работа</b>		<b>Письменная итоговая контрольная работа</b>

## 2.3 Содержание дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Курс 1</b>				
	<b>Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</b>	<b>2</b>			
1.	<p>Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит прежде всего от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиций в семье, веяний моды, пропаганды ЗОЖ. Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т.д.</p>	2		О1 О2 Д1 Д2 Д3	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>25</b>			
2.	Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			О1 О2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<p>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тема 2.4. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Техника бега по дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.</p>	25		Д1 Д2	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	<b>Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</b>	10			
3.	<p>Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).</p>	10		О1 Д1 Д2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
4.	<p><b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Мини-футбол.</b> Тема 4.1. Баскетбол. Тема 4.2. Волейбол. Тема 4.3. Мини-футбол.</p>	15			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28



№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Самостоятельная работа.</b> Обучение правилам и технике безопасности игры.	15			ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Раздел 5. Виды спорта (по выбору).</b>	10			
5	Тема 5.1. Виды спорта (по выбору).  <b>Самостоятельная работа.</b> Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	10		О1 О2 Д1 Д2 Д3	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Раздел 6. Силовая подготовка.</b>	12			
6	Тема 6.1. Силовая подготовка.  <b>Самостоятельная работа.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	12		О1 О2 Д1 Д2 Д3	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,ОК6, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Раздел 7. Плавание.</b>	<b>2</b>			
7	Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». <b>Самостоятельная работа.</b> Обучение технике плавания способом: «кроль на груди», «кроль на спине». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).	2		О1 О2 Д1 Д2 Д3	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы</b>	<b>2</b>			
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего за 1 курс</b>	<b>80</b>			
	<b>2 курс</b>				
	<b>Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</b>	<b>2</b>			
1.	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			О1 О2 Д1 Д2 Д3	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>2</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит прежде всего от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиций в семье, веяний моды, пропаганды ЗОЖ.</p> <p>Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т.д.</p>				
5.	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	25			
6.	<p>Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</p> <p>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Тема 2.4. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p>			<p>О1 О2 Д1 Д2</p>	<p>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39</p>
7.	<p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>Техника бега по дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег 100 м,</p>	25			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.				
<b>8.</b>	<b>Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</b>	<b>10</b>			
<b>9.</b>	Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения.			О1 Д1 Д2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
<b>10.</b>	<b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	10			
<b>11.</b>	<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Мини-футбол.</b> Тема 4.1. Баскетбол. Тема 4.2. Волейбол. Тема 4.3. Мини-футбол.	<b>15</b>			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
<b>12.</b>	<b>Самостоятельная работа.</b> Обучение правилам и технике безопасности игры.	15			
<b>13.</b>	<b>Раздел 5. Виды спорта (по выбору).</b>	<b>10</b>			
<b>14.</b>	Тема 5.1. Виды спорта (по выбору).			О1	ОК1, ОК2, ОК3,

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
				О2 Д1 Д2 Д3	ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
15.	<b>Самостоятельная работа.</b> Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	10			
16.	<b>Раздел 6. Силовая подготовка.</b>	12			
17.	Тема 6.1. Силовая подготовка.			О1 О2 Д1 Д2 Д3	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
18.	<b>Самостоятельная работа.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	12			
19.	<b>Раздел 7. Плавание.</b>	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
20.	Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс».			О1 О2 Д1 Д2 Д3	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
	<b>Самостоятельная работа.</b> Обучение технике плавания способом: «брасс». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).	2			
	<b>Промежуточная аттестация в форме итоговой письменной контрольной работы</b>	2			
	<b>Консультации</b>	2			
	<b>Всего за 2курс</b>	80			
	<b>Итого объем образовательной программы</b>	160			

### **3 Условия реализации программы учебной дисциплины**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

- 1) Спортивный зал.

#### **3.2 Информационное обеспечение**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **Основная литература:**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника :учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование) 2. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 22.12.2022). — Текст : электронный..

##### **Дополнительная литература:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 22.12.2022). — Текст : электронный.
2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование).

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>уметь</i> : У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<b>Знать:</b>		
31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
32. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование
33. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Демонстрировать знания о условиях профессиональной деятельности и зонах физического здоровья для специальности,	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
34. Средства профилактики перенапряжения.	Демонстрировать знания о средствах профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование



## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность: 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по  
отраслям)

Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа		ЗБ-35
Курс	-	1,2
Семестр	-	-
Форма промежуточной аттестации	-	Итоговая письменная работа

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии  
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»  
Протокол № 8 от 09 марта 2023г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Сахарова Н.Е.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:  
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 4 от 29 марта 2023 г.

Председатель Методического совета Вишневская М.В., зам. директора по УР

Акт согласования с работодателем  
№ 8 от 26 апреля 2023 г.

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 5 от 26 апреля 2023 г.

Утверждено  
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»  
№ 872/149а от 26 апреля 2023 г.

## **1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

### **1.1 Общие положения**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу по учебной дисциплине ОГСЭ. 04 «Физическая культура».

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

## 1.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания						
	У1	У2	У3	З1	З2	З3	З4
<b>Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</b>							
Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	ДН			Р			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ДН					Р	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							
Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	УН	КН	ГТО	ДН			СД
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	УН	КН	ГТО	ДН	СД		
Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	УН	КН	ГТО	ДН		СД	
Тема 2.4. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	УН	КН	ГТО	ДН		СД	УС
<b>Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</b>							
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения.	УН	КН	ГТО	ДН		СД	УС
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Мини-футбол.</b>							
Тема 4.1. Баскетбол.	УН		КН	Р	УС		
Тема 4.2. Волейбол.	УН		КН	Р		УС	
Тема 4.3. Мини-футбол.	УН		КН	Р			УС
<b>Раздел 5. Виды спорта (по выбору).</b>							
Тема 5.1. Виды спорта (по выбору).	УН		КН	ДН	УС	СД	
<b>Раздел 6. Силовая подготовка.</b>							
Тема 6.1. Силовая подготовка.	УН	КН		ДН	УС		СД

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания						
	У1	У2	У3	З1	З2	З3	З4
<b>Раздел 7. Плавание.</b>							
Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».	УН	КР	ГТО		УС	СД	
Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «басс».	УН	КР	ГТО		УС	СД	

Условные обозначения:

УН – учебные нормативы

ГТО – нормативы комплекса ГТО

Р – реферат

СД – судейство соревнований

ДН – дневник самоконтроля

УС – участие в соревнованиях

КН – контрольные нормативы

## **2 Пакет экзаменатора**

### **2.1 Условия проведения**

Условия проведения: зачёт проводится одновременно для всей группы на последнем занятии, по результатам выполнения итоговой письменной аудиторной контрольной работы.

Условия приема: допускаются до сдачи зачёта все студенты.

Количество вариантов контрольных заданий: 10.

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению: зачёт включает написание аудиторной контрольной работы по 10 вариантам. Каждый вариант состоит из двух теоретических и одного тестового задания.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии по дисциплине.

Порядок проведения: при ответе на теоретические вопросы студент раскрывает вопрос в полном объеме; при ответе на тестовое задание – выбирает один правильный ответ из приведенных ответов. Перед началом зачёта преподаватель проводит инструктаж по выполнению теоретических и практических заданий.

### **3.2 Критерии и система оценивания**

При ответе на контрольные задания студент должен внимательно прочитать вопросы и полно и содержательно ответить на них.

Зачет ставится, если студент выполнил все контрольные задания в полном объеме, и правильность ответа составила не менее 60 % по итогам их выполнения.

Незачет ставится, если студент выполнил контрольные задания не в полном объеме или выполнил не все контрольные задания.

### **3 Пакет экзаменуемого**

#### **3.1 Задания для итоговой письменной контрольной работы**

1. Структура Всероссийского физкультурно–спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого (18-29) и зрелого возраста (55 – 60).
3. Содержание лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
4. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза.)
5. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (б) с примерами физических упражнений).
6. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании (таблица по К. Куперу, 1987).
7. Техника бега на короткие дистанции (задачи (б) с примерами физических упражнений).
8. Физическая культура – источник духовной культуры.
9. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)
10. Утомление при физической и умственной работе.
11. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).
12. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
14. Основы самоконтроля.
15. Правила игры в баскетбол.
16. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.
17. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
18. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.
19. Общеразвивающие упражнения (в парах) а) упражнения с отягощением; б) в сопротивлении; в) упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.
20. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.
21. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
22. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
23. Средства физической культуры и регулирование работоспособности.
24. Основы методики самостоятельных занятий. Физическими упражнениями.
25. Развития бадминтона.
26. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов.
27. Национальные виды спорта.
28. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
29. Методика планирование физкультурной – оздоровительной работы в школе.
30. Массовый спорт. Его цели и задачи.
31. Становление системы физического воспитания в России.
32. Средства физического воспитания. Общая характеристика.
33. Средства и методы развития выносливости, гибкости.

## 1 курс.

**Вариант №1**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Основные понятия физической культуры.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?
  - a. Сфера досуга
  - b. Система оздоровительных мероприятий
  - c. Система соревнований и подготовки к ним**

**Вариант №2**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Содержание лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
2. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза.)

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...
  - a. не изменяется
  - b. повышается**
  - c. понижается

**Вариант №3**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (6) с примерами физических упражнений).
2. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании (таблица по К. Куперу, 1987).

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?
  - a. частота сердечных сокращений
  - b. спортивный результат
  - c. самочувствие**

**Вариант №4**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Техника бега на короткие дистанции (задачи (6) с примерами физических упражнений).
2. Сущность физической культуры в профессиональной сфере деятельности.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Резко выраженный изгиб - искривление позвоночника называется ...
  - a. лордоз
  - b. сколиоз
  - c. все перечисленное**

**Вариант №5**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-



минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)

2. Утомление при физической и умственной работе.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

- a. шахматами, шашками
- b. физическими упражнениями**
- c. спокойным решением кроссвордов
- d. чтением газет и журналов с коллегами

### ***Вариант №6***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).

2. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

- a. только от роста тела
- b. только от уровня функциональной подготовленности
- c. всего вышеперечисленного**

### ***Вариант №7***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Социальные биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.

2. Основы самоконтроля.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?

- a. Олимпийский спорт
- b. Профессиональный спорт
- c. Массовый спорт**

### ***Вариант №8***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол.

2. Правила безопасности на уроках физической культуры.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

- a. Уровень компетенций
- b. Обладание высокими телесными кондициями
- c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

### ***Вариант №9***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

2. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

- a. Поведенческим стереотипам

в. Высокой двигательной активности

с. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии

### **Вариант №10**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Общеразвивающие упражнения (в парах) а) упражнения с отягощением; б) в сопротивлении; в) упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.

2. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

а. шахматами, шашками

**в. физическими упражнениями**

с. спокойным решением кроссвордов

д. чтением газет и журналов с коллегами

### **Вариант №11**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Психологические характеристики интеллектуальной деятельности

2. Правила игры в баскетбол. (Перемещение, стойка баскетболиста)

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

а. шахматами, шашками

**в. физическими упражнениями**

с. спокойным решением кроссвордов

д. чтением газет и журналов с коллегами

### **Вариант №12**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Здоровье и здоровый образ жизни.

2. Основы самоконтроля.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?

а. Олимпийский спорт

б. Профессиональный спорт

**с. Массовый спорт**

### **Вариант №13**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Основные виды легкой атлетики и их разновидность.

2. Варианты низкого старта.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Резко выраженный изгиб - искривление позвоночника называется ...

а. лордоз

б. сколиоз

**с. все перечисленное**

### **Вариант №14**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Физическая культура и спорт как феномены общества

2. Классификация общеразвивающих упражнений.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

a. шахматами, шашками

**b. физическими упражнениями**

c. спокойным решением кроссвордов

d. чтением газет и журналов с коллегами

### **Вариант №15**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм человека

2. Классификация прикладных упражнений

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...

a. не изменяется

**b. повышается**

c. понижается

### **Вариант №16**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методы самоконтроля за функциональными способностями организма.

2. Правила нападения в волейболе.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?

a. Сфера досуга

b. Система оздоровительных мероприятий

**c. Система соревнований и подготовки к ним**

### **Вариант №17**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила безопасности на уроках физической культуры.

2. Методика проведения подвижных игр.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...

a. не изменяется

**b. повышается**

c. понижается

### **Вариант №18**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол. Техника баскетбола.

2. Классификация подвижных игр

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

a. Уровень компетенций

b. Обладание высокими телесными кондициями

**c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

### **Вариант №19**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в волейболе. Техника волейбола.
2. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

- a. шахматами, шашками
- b. физическими упражнениями**
- c. спокойным решением кроссвордов
- d. чтением газет и журналов с коллегами

### **Вариант №20**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства и методы развития гибкости.
2. Здоровый образ жизни.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- a. частота сердечных сокращений
- b. спортивный результат
- c. самочувствие**

## **2 курс**

### **Вариант №1**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого (18-29) и зрелого возраста (55 – 60).

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?

- a. Сфера досуга
- b. Система оздоровительных мероприятий
- c. Система соревнований и подготовки к ним**

### **Вариант №2**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Содержание лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
2. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза.)

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...

- a. не изменяется
- b. повышается**
- c. понижается

### **Вариант №3**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (6) с примерами физических упражнений).

2. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании (таблица по К. Куперу, 1987).

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?

a. частота сердечных сокращений

b. спортивный результат

**c. самочувствие**

**Вариант №4**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Техника бега на короткие дистанции (задачи (6) с примерами физических упражнений).

2. Физическая культура – источник духовной культуры.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Резко выраженный изгиб - искривление позвоночника называется ...

a. лордоз

b. сколиоз

**c. все перечисленное**

**Вариант №5**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)

2. Утомление при физической и умственной работе.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

a. шахматами, шашками

**b. физическими упражнениями**

c. спокойным решением кроссвордов

d. чтением газет и журналов с коллегами

**Вариант №6**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).

2. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

a. только от роста тела

b. только от уровня функциональной подготовленности

**c. всего вышеперечисленного**

**Вариант №7**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.

2. Основы самоконтроля.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?

a. Олимпийский спорт

в. Профессиональный спорт

**с. Массовый спорт**

### ***Вариант №8***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?

- a. Уровень компетенций
- b. Обладание высокими телесными кондициями

**с. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

### ***Вариант №9***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
2. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?

- a. Поведенческим стереотипам
- b. Высокой двигательной активности

**с. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии**

### ***Вариант №10***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Общеразвивающие упражнения (в парах) а) упражнения с отягощением; б) в сопротивлении; в) упражнения в перетягивании; г) в сталкивании.
2. Алкоголь, курение, анаболические препараты – их влияние на организм человека.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

- a. шахматами, шашками
- б. физическими упражнениями**
- c. спокойным решением кроссвордов
- d. чтением газет и журналов с коллегами

### ***Вариант №11***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правильная осанка и ее деформации.
2. Характеристика различных комплексов лечебной гимнастики.

**Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?

- a. Сфера досуга
- b. Система оздоровительных мероприятий
- с. Система соревнований и подготовки к ним**

### ***Вариант №12***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методы определения деформации плоскостопии.

## 2. Характеристика комплексов упражнений для профилактики плоскостопия

### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...

a. не изменяется

**b. повышается**

c. понижается

### **Вариант №13**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Фазы техники прыжка в длину способом «согнув ноги

2. Волейбол. Тактика нападения.

### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?

a. частота сердечных сокращений

b. спортивный результат

**c. самочувствие**

### **Вариант №14**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Фазы техники прыжка длину способом «прогнувшись»

2. Характеристика техники спортивной ходьбы.

### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Резко выраженный изгиб - искривление позвоночника называется ...

a. лордоз

b. сколиоз

**c. все перечисленное**

### **Вариант №15**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Характеристика техники эстафетного бега.

2. Методика выполнения дыхательных упражнений

### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...

a. шахматами, шашками

**b. физическими упражнениями**

c. спокойным решением кроссвордов

d. чтением газет и журналов с коллегами

### **Вариант №16**

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в волейболе.

2. Индекс оценки соматического здоровья.

### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...

a. только от роста тела

- b. только от уровня функциональной подготовленности
- c. всего вышеперечисленного**

### ***Вариант №17***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
2. Спорт. Их краткая характеристика.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?
  - a. Олимпийский спорт
  - b. Профессиональный спорт
  - c. Массовый спорт**

### ***Вариант №18***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства и методы развития выносливости.
2. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается под спортивной культурой человека?
  - a. Уровень компетенций
  - b. Обладание высокими телесными кондициями
  - c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

### ***Вариант №19***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Физиологическая характеристика утомления и восстановление.
2. Комплекс ГТО- основа советской системы физического воспитания.

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?
  - a. Поведенческим стереотипам
  - b. Высокой двигательной активности
  - c. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии**

### ***Вариант №20***

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Развитие координационных способностей.
2. Спорт и физическая культура (чем отличаются)

#### **Тестовое задание**

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...
  - a. шахматами, шашками
  - b. физическими упражнениями**
  - c. спокойным решением кроссвордов
  - d. чтением газет и журналов с коллегами



**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу**  
по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура  
по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Рабочая программа разработана Бойко И.А., преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий» Санкт-Петербурга.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 69 от 05.02.2018 года.

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику дисциплины;
- структуру и содержание дисциплины;
- условия реализации дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения дисциплины;
- комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине.

В общей характеристике дисциплины определены место дисциплины в учебном процессе, цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

В структуре определён объём дисциплины, виды учебной работы и форма промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы учебной дисциплины, их содержание, объём часов. Также в содержании указаны общие компетенции, на формирование которых направлено изучение учебной дисциплины.

Условия реализации дисциплины содержат требования к минимальному материально-техническому обеспечению и информационному обеспечению обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется с помощью критериев и методов оценки по каждому знанию и умению.

Рабочая программа завершается приложением – комплектом контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Реализация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура способствует подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент  
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»  
Шумаков С.Ю.