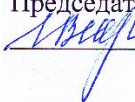


**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рассмотрено  
на заседании МОПОД  
Протокол № 9 от 18.05.2021  
Председатель МОП  
 Дубынина В.В.

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

\

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик (и):  
Якушин В.В., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	<b>4</b>
<b>2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>11</b>

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле) знаниями и умениями, которые формируют профессиональную общую компетенцию:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 04	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 05	Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий
ОК 06	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 07	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий
ОК 08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является *зачёт, дифференцированный зачёт*

### 1.1 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

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

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Знать:</b>		
31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1. Выполнение заданий по работе с информацией (тестирование; написание сообщений, докладов, рефератов, презентаций, проектов).	1. Защита сообщений докладов, рефератов, презентаций, проектов.
32 - основы здорового образа жизни	2. Составление планов индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности	2. Демонстрация комплексов упражнений физических упражнений общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-
ОК 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество		

<p>ОК 04 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 05 Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий</p> <p>ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>		<p>корректирующей направленности.</p>
<b>Уметь:</b>		
<p>У-1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p>ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p>ОК 06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> <p>ОК 07 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с информационными источниками</li> <li>2. Ведение дневника самоконтроля в целях саморазвития</li> <li>3. Выполнение тестовых заданий</li> <li>4. Выполнение комплексов физических упражнений различной направленности.</li> <li>5. Выполнение функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности</li> <li>6. Составление индивидуально ориентированных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры</li> <li>7. Выполнение индивидуально ориентированных комплексов оздоровительной и адаптивно адаптивной физической культуры</li> <li>8. Составление комплексов упражнений традиционных и современных оздоровительных</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дневник самоконтроля</li> <li>2. Демонстрация выполнения тестовых заданий</li> <li>3. Демонстрация выполнения комплексов физических упражнений различной направленности.</li> <li>4. Участие в соревнованиях по различным видам спорта</li> <li>5. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях различными видами спорта</li> <li>6. Сдача контрольных нормативов с учётом контрольных тестов для проверки</li> </ol>

	<p>систем физического воспитания</p> <p>9. Демонстрация выполнения технических действий и тактических приемов базовых видов спорта</p> <p>10. Применение технических действий и тактических приемов в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>11. Составление комплексов физических упражнений различной направленности</p> <p>12. Выполнение комплексов физических упражнений различной направленности</p> <p>13. Выполнение правил техники безопасности при занятиях различными видами спорта</p> <p>14. Выполнение тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>15. Выполнение контрольных нормативов с учётом контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности</p> <p>16. Применение правил и жестов судьи в избранном виде спортивных игр</p> <p>17. Демонстрация знаний правил и жестов судьи в избранном виде спортивных игр.</p> <p>18. Демонстрация приемов самомассажа и релаксации</p> <p>19. Практическое использование приемов самомассажа и релаксации</p>	<p>уровня физической подготовленности</p> <p>7. Прохождение тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>8. Самостоятельное судейство в избранном виде спорта</p>
--	---	--

## 2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура**, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Методом оценки результатов является традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.

Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных учебных и внеурочных занятий, зачётов и дифференцированного зачёта).

## **2.1 Типовые задания для оценки знаний 3-1, 3-2 (текущий контроль)**

### **2.1.1 Письменные задания**

*(составление и защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций)*

1. Что понимается под физической культурой личности, каковы её роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?
2. Раскройте понятия физической подготовки и физических качеств, в частности силы; расскажите, от чего она зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень её развития.
3. Раскройте смысл такого физического качества, как выносливость, и расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.
4. Раскройте понятие физического качества «быстроты». Расскажите, от чего зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.
5. Дайте определение физической подготовке и охарактеризуйте её целевое назначение; расскажите, в каких формах занятий её можно проводить и какими способами оценивать.
6. Охарактеризуйте роль и значение занятий физической культурой для организации трудовой (или учебной) деятельности; расскажите о формах занятий и оздоровительных процедурах, содействующих профилактике утомления.
7. Дайте определение физическому качеству «гибкость»; расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.
8. Объясните, с какой целью проводятся наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; раскройте основные правила составления и содержательного наполнения дневника наблюдений.
9. Раскройте понятие «активного отдыха» и дайте характеристику основных форм его организации, расскажите о его содержании.
10. Охарактеризуйте основные этапы подготовки к пешему туристическому походу, их цель и основное содержание.
11. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.
12. Составьте план занятия общей физической подготовкой, обоснуйте его структуру и направленность содержания.
13. Объясните, каким образом занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Поясните, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие выносливости, занятия на развитие силы, занятия на развитие быстроты).
14. Дайте определение понятию «личная гигиена человека» и расскажите, что она в себя включает; объясните, почему необходимо соблюдать личную гигиену при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
15. Объясните, с какой целью используется массаж (самомассаж) в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляются к процедуре массажа; расскажите о технике основных приёмов самомассажа.

16. Раскройте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», её цели и формы организации занятий; расскажите, какое содержание может включаться в прикладную физическую подготовку, и объясните почему.
17. Что такое закаливание? В чём заключаются особенности организации и проведения закаливающих процедур в зимнее время года?
18. В чём состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года?
19. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
20. Назовите системы психофизической тренировки и определите различия в их целях, содержании и формах организации.
21. Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его составляющие.
22. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями. Составьте комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.
23. Раскройте понятие физической нагрузки и расскажите, как её можно измерять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на открытых площадках. Охарактеризуйте способы измерения величины физической нагрузки.
24. Расскажите об основных процедурах закаливания и их положительном влиянии на организм человека; раскройте основные правила дозировки одной из закаливающих процедур.
25. Расскажите об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для вашей профессии.

## **2.2 Типовые задания для оценки умений У-1 (текущий контроль)**

### **2.2.1 Практические задания**

#### **Тема: Лёгкая атлетика**

##### **Задание 1**

Выполнить на скорость челночный бег 3x10 м. с учетом времени.

##### **Задание 2**

Выполнить на гибкость наклон вперед с положения сидя. С учетом результата.

##### **Задание 3**

##### **Выполнить**

#### **Тема: Гимнастика**

##### **Задание 1**

Продемонстрировать технику выполнения акробатических упражнений с учётом качества исполнения.

##### **Задание 2**

Продемонстрировать технику выполнения комбинации из акробатических упражнений.

##### **Задание 3**

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие силовых качеств

##### **Задание 4**

Продемонстрировать технику выполнения опорного прыжка через козла (д), через коня (ю) с учётом качества выполнения

#### **Тема: Баскетбол**

##### **Задание 1**

Продемонстрировать жесты судьи при проведении игры в баскетбол

##### **Задание 2**

Продемонстрировать технику выполнения броска в кольцо после ведения

##### **Задание 3**



Продemonстрировать технику выполнения штрафного броска

**Задание 4**

Продemonстрировать технику владения элементами и приёмами игры в баскетбол в процессе учебной игры

**Задание 5**

Продemonстрировать знания правил игры в баскетбол через самостоятельное судейство учебной игры

**Тема: Лыжная подготовка**

**Задание 1**

Имитация техники преодоления спусков и подъёмов

**Задание 2**

Имитация техники передвижения одновременными ходами

**Задание 3**

Имитация техники передвижения попеременными ходами

**Задание 4**

Продemonстрировать технику перехода с хода на ход

**Задание 5**

Продemonстрировать технику передвижения полуконьковым и коньковым ходом

**Задание 6**

Преодолеть дистанцию 3км (д), 5км (ю)

**Тема: ОФП**

**Задание 1**

Продemonстрировать технику выполнения упражнений силовой направленности с учётом количественных показателей

**Задание 2**

Продemonстрировать технику выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств с учётом количественных показателей

**Задание 3**

Продemonстрировать комплекс упражнений на развитие координации

**Тема: Волейбол**

**Задание 1**

Продemonстрировать жесты судьи при проведении игры в волейбол

**Задание 2**

Продemonстрировать технику выполнения приёма мяча сверху над собой

**Задание 3**

Продemonстрировать технику выполнения приёма мяча снизу над собой

**Задание 4**

Продemonстрировать технику выполнения верхней подачи

**Задание 5**

Продemonстрировать технику владения элементами и приёмами игры в волейбол в процессе учебной игры

**Задание 6**

Продemonстрировать знания правил игры в волейбол через самостоятельное судейство учебной игры

**Тема: ШФП**

**Задание 1**

Продemonстрировать комплекс производственной гимнастики

**Задание 2**

Продemonстрировать приёмы самомассажа и саморегуляции

**Задание 3**

Продemonстрировать комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата

#### **Задание 4**

Продemonстрировать комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения зрения и основных функциональных систем организма

#### **Задание 5**

Продemonстрировать приёмы оказания неотложной помощи

#### **Задание 6**

Продemonстрировать технику выполнения тестовых заданий комплекса ГТО с учётом количественных показателей

### **1.2.2 Самостоятельная работа**

#### ***Самостоятельная работа № 1***

1. Реферат на тему (по выбору): «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся», «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки», Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности», «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста».

2. Исследование индивидуальных особенностей организма
3. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств
4. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.
5. Комплекс упражнений на развитие выносливости.
6. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
7. Посещение дополнительных и секционных занятий.
8. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

#### ***Самостоятельная работа № 2***

1. Составить комплекс утренней гимнастики.
2. Повторить комбинацию из акробатических упражнений.
3. Повторить комплекс упражнений развитие гибкости.
4. Повторить комплекс упражнений на развитие координации.
5. Повторить комплекс на развитие силовых способностей.
6. Совершенствование физических качеств, в процессе индивидуальных и секционных занятий.

#### ***Самостоятельная работа № 3***

1. Продemonстрировать знания правил игры, жестов судьи в баскетболе
2. Судейство учебной игры
3. Совершенствование элементов игры в баскетбол через самостоятельные и секционные занятия
4. Участие в соревнованиях по баскетболу

#### ***Самостоятельная работа № 4***

1. Правила соревнований.
2. Правила учёта контрольного времени.
3. Имитация техники лыжных ходов.
4. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
5. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе самостоятельных занятий, посещение секций

#### ***Самостоятельная работа № 5***

1. Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.
2. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.
3. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.
4. Комплекс упражнений на развитие координации.
5. Совершенствование физических качеств, в процессе самостоятельных занятий.

6. Участие в соревнованиях

7. Занятия в секциях

***Самостоятельная работа № 6***

1. Продемонстрировать знание правил игры в волейбол

2. Продемонстрировать знание жестов судьи

3. Судейство учебной игры

4. Комплексное развитие физических качеств в процессе самостоятельных занятий

5. Совершенствование техники и тактики игры в процессе занятий в секции

6. Участие в соревнованиях по волейболу

***Самостоятельная работа № 7***

1. Комплекс упражнений производственной гимнастики.

2. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.

3. Приёмы массажа и самомассажа.

4. Упражнения на развитие профессионально значимых физических качеств.

5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

6. Занятия в секциях по выбору

***Самостоятельная работа № 8***

1. Составление комплексов упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости

2. Посещение дополнительных и секционных занятий.

3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

***Самостоятельная работа № 9***

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

2. Составить комбинацию из акробатических упражнений.

3. Составить комплекс упражнений развитие гибкости.

4. Составить комплекс упражнений на развитие координации.

5. Составить комплекс на развитие силовых способностей.

6. Совершенствование физических качеств в процессе дополнительных и индивидуальных занятий.

7. Занятия в секциях

***Самостоятельная работа № 10***

1. Продемонстрировать знание правил игры, жестов судьи в баскетболе.

2. Судейство учебной игры.

3. Совершенствование элементов игры в баскетбол через индивидуальные и секционные занятия.

4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях

***Самостоятельная работа № 11***

1. Составить комплекс упражнений на развитие силовых способностей.

2. Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

3. Составить комплекс упражнений на развитие координации.

4. Совершенствование физических качеств, в процессе самостоятельных и индивидуальных занятий.

5. Участие в соревнованиях

***Самостоятельная работа № 12***

1. Продемонстрировать знания правил игры, жестов судьи в волейболе.

2. Судейство учебной игры.

3. Совершенствование элементов игры через самостоятельные и секционные занятия.

4. Участие в соревнованиях

***Самостоятельная работа № 13***

1. Подготовить презентацию

### **3. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. Зачёт проводится в форме практического занятия для оценки освоенных умений и общих компетенций. Дифференцированный зачёт проводится в форме письменного ответа и практического занятия для оценки освоенных знаний и умений, а также общих компетенций.

2. Результаты письменных работ оцениваются по степени правильности изложенного материала. Если материал изложен точно и в полном объёме, то он оценивается отметкой «5». Если ответ имеет некоторые неточности или изложен не в полном объёме, то такой ответ оценивается отметкой «4». Если изложенный материал содержит большие отклонения от темы, то такой ответ оценивается отметкой «3». Если изложенный материал не совпадает со смыслом вопроса, то такой ответ оценивается отметкой «2».

3. Практические задания оцениваются по таблице контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

4. Итоговая оценка за дифференцированный зачёт выставляется по среднему баллу

#### **I ПАСПОРТ**

##### **Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины ОП.09 Физическая культура по профессии среднего профессионального образования (СПО) 43.01.09 Повар, кондитер.

##### **Знания:**

З-1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

З-2 - основы здорового образа жизни

##### **Умения:**

У-1 – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

#### **II. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ**

**ЗАДАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ (дифференцированный зачёт)**

Коды проверяемых знаний: З-1, З-2

##### **2.1 Инструкция для обучающихся**

Дать письменный ответ на поставленный вопрос. Выполняются на печатном листе формата А-4 и сдаются преподавателю.

Место проведения - аудитория

Время выполнения – 45 минут.

##### **Вариант 1**

1. Что понимается под физической культурой личности, каковы её роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?

2. Раскройте понятия физической подготовки и физических качеств, в частности силы; расскажите, от чего она зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень её развития.

3. Раскройте смысл такого физического качества, как выносливость, и расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

##### **Вариант 2**

1. Раскройте понятие физического качества «быстроты». Расскажите, от чего зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

2. Дайте определение физической подготовке и охарактеризуйте её целевое назначение; расскажите, в каких формах занятий её можно проводить и какими способами оценивать.

3. Охарактеризуйте роль и значение занятий физической культурой для организации трудовой (или учебной) деятельности; расскажите о формах занятий и оздоровительных процедурах, содействующих профилактике утомления.

#### **Вариант 3**

1. Дайте определение физическому качеству «гибкость»; расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

2. Объясните, с какой целью проводятся наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; раскройте основные правила составления и содержательного наполнения дневника наблюдений.

3. Раскройте понятие «активного отдыха» и дайте характеристику основных форм его организации, расскажите о его содержании.

#### **Вариант 4**

1. Охарактеризуйте основные этапы подготовки к пешему туристическому походу, их цель и основное содержание.

2. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.

3. Составьте план занятия общей физической подготовкой, обоснуйте его структуру и направленность содержания.

#### **Вариант 5**

1. Объясните, каким образом занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Поясните, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие выносливости, занятия на развитие силы, занятия на развитие быстроты).

2. Дайте определение понятию «личная гигиена человека» и расскажите, что она в себя включает; объясните, почему необходимо соблюдать личную гигиену при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

3. Объясните, с какой целью используется массаж (самомассаж) в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляются к процедуре массажа; расскажите о технике основных приёмов самомассажа.

#### **Вариант 6**

1. Раскройте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», её цели и формы организации занятий; расскажите, какое содержание может включаться в прикладную физическую подготовку, и объясните почему.

2. Что такое закаливание? В чём заключаются особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее и зимнее время года?

3. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

#### **Вариант 7**

1. Назовите системы психофизической тренировки и определите различия в их целях, содержании и формах организации.

2. Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его составляющие.

3. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями. Составьте комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

### **Вариант 8**

1. Раскройте понятие физической нагрузки и расскажите, как её можно измерять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на открытых площадках. Охарактеризуйте способы измерения величины физической нагрузки.

2. Расскажите об основных процедурах закаливания и их положительном влиянии на организм человека; раскройте основные правила дозировки одной из закаливающих процедур.

3. Расскажите об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для вашей профессии.

#### **ЗАДАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИЕ**

Коды проверяемых умений: У-1

### **2.2 Инструкция для обучающихся**

1. Зачёт содержит 3 практических задания
2. Выполнить контрольное задание и оценить свой результат по таблице контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности.

#### **Условия выполнения заданий:**

1. Место выполнения заданий – спортивный зал
2. Время выполнения заданий – 45 мин.

#### **Задания входного контроля**

1. Прыжки со скакалкой 1 мин.;
2. Бег 100 м.;
3. Прыжок в длину с места;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
5. Поднимание туловища с положения лежа на спине за 1 мин.

#### **Задания для зачёта (1 семестр)**

1. Челночный бег 3x10 м.;
2. Наклон вперед с положения сидя;
3. Поднимание туловища с положения лежа на спине за 30 сек.

#### **Задания для зачёта (2 семестр)**

1. Бег 30 м.;
2. Бег 200 м.;
3. Бег 1000 м.

#### **Задания для зачёта (3 семестр)**

1. Челночный бег 3x20 м.;
2. Наклон туловища с положения стоя;
3. Подтягивание на высокой перекладине (юн.), низкой (дев.) или рывок гири 16 кг.(юн.)

#### **Задания для дифференцированного зачёта (4 семестр)**

1. Прыжки со скакалкой 1 мин.;
2. Бег 100 м.;
3. Прыжок в длину с места;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

5. Поднимание туловища с положения лежа на спине за 1 мин.

1. Задания дифференцированного зачёта содержат 1 письменное задание и 5 практических задания.

2. Ответить письменно на вопрос и выполнить практические задания. Результаты практических заданий оценить по таблице контрольных тестов

Условия выполнения заданий:

1. Место выполнения заданий – аудитория, спортивный зал, стадион

2. Время выполнения заданий – 90 мин.

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

3.1 Бланк письменного ответа (приложение 1)

3.2 Протокол зачёта (приложение 2)

3.3 Протокол дифференцированного зачёта (приложение 3)

3.4 Таблица контрольных тестов для проверки уровня физической подготовленности

*Приложение 1*

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Иркутской области

«Братский торгово-технологический техникум»



**Бланк письменного ответа**

По дисциплине: ОГСЭ.04 Физическая культура

По ППСЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле)

Группа: \_\_\_\_\_

Вариант: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. обучающегося: \_\_\_\_\_

**ПРОТОКОЛ ЗАЧЁТА**

По дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура  
 Группа № \_\_\_\_\_ ГБПОУ ИО БТТТ  
 По ППСЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле)  
 Преподаватель: \_\_\_\_\_  
 Дата проведения: \_\_. \_\_.20\_\_ г

№ п/п	ФИО обучающегося	Результат (зачтено или н/зачтено)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

Подпись преподавателя (с расшифровкой) \_\_\_\_\_



**ПРОТОКОЛ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА**

По дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Группа № \_\_\_\_\_ ГБПОУ ИО БТТТ

По ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле)

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_. \_\_.20\_\_ г

№ п/п	ФИО обучающегося	Оценка за д/з
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

ИТОГО: «5» - чел. - %

«4» - чел. - %

«3» - чел. - %

«2» - чел. - %

КЗ - %

Успеваемость, %

Сдавали, %

Средний балл -

Подпись преподавателя (с расшифровкой) \_\_\_\_\_

*Приложение 4*

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

<b>Контрольный тест</b>	<b>Оценка</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Бег 30 м. (сек.)	5	4,8	4,4
	4	5,5	4,8
	3	6,1	5,2
Бег 60 м. (сек.)	5	9,4	8,4
	4	10,0	9,2
	3	10,5	10,0
Бег 100 м. (сек.)	5	16,6	14,5
	4	17,1	14,9
	3	17,6	15,5
Бег 200 м. (сек.)	5	35,0	30,0
	4	37,5	32,5
	3	40,0	35,0
Бег 400 м. (мин.сек.)	5	1.35	1.10
	4	1.45	1.20
	3	2.00	1.30
Бег 1000 м. (мин.сек.)	5	4.20	3.30
	4	5.20	4.00
	3	6.00	4.20
Бег 2000 м. (мин.сек.)	5	10.10	-
	4	11.40	-
	3	12.30	-
Бег 3000 м. (мин.сек.)	5	-	13.10
	4	-	15.10
	3	-	16.40
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	5	8,2	7,7
	4	9,0	8,0
	3	9,7	8,4
Челночный бег 3x20 м. (сек.)	5	15,5	14,6
	4	16,0	15,0
	3	16,4	15,6
Челночный бег 5x20 м. (сек.)	5	21,7	20,6
	4	22,8	22,1
	3	24,0	23,6
Прыжки со скакалкой 1 мин. (кол-во раз)	5	140	140
	4	110	135
	3	80	115
Прыжок в длину с места. (см.)	5	195	230
	4	165	210
	3	135	190
Наклон туловища с положения сидя. (см.)	5	23	18
	4	14	13
	3	7	5
Наклон туловища с положения стоя.	5	20	15
	4	13	10

(см.)	3	7	5
Метание набивного мяча 1 кг.	5	560	810
	4	470	700
(см.)	3	410	540
Поднимание туловища с положения лежа за 30 сек.	5	27	34
	4	16	21
(кол-во раз)	3	10	12
Поднимание туловища с положения лежа за 1 мин.	5	40	50
	4	27	45
(кол-во раз)	3	20	40
Вис на высокой перекладине.	5	25	40
	4	15	30
(сек.)	3	11	22
Подтягивание на перекладине.	5	20	14
	4	10	10
(кол-во раз)	3	5	8
Рывок гири 16 кг.	5	-	40
(кол-во раз)	4	-	30
	3	-	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	5	20	62
	4	11	34
(кол-во раз)	3	6	17
Волейбол. Приём мяча сверху.	5	20	20
	4	15	15
(кол-во раз)	3	10	10
Волейбол. Приём мяча снизу.	5	15	20
	4	10	15
(кол-во раз)	3	5	10
Волейбол. Нижняя прямая подача.	5	5	5
	4	4	4
(кол-во раз)	3	3	3

