



ПОДОЛЬСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(АНПОО «ПИТК»)

Приложение 3.4.

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Одобрено протоколом предметной
цикловой комиссии по профилю
АНПОО «ПИТК»

от 16.03.2026 г. № 3

Одобрено протоколом
педагогического совета
АНПОО «ПИТК»

от 18.03.2026 г. № 2

Утверждено директором АНПОО
«ПИТК» в составе ОП СПО

18.03.2026 г. Д.А. Мухаметшина

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Коды ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; — правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы элективного курса	160
в т.ч. в форме практической подготовки	70
в т. ч.:	
теоретическое обучение	30
Самостоятельная работа	60

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		30	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	В том числе теоретических занятий	15	
	В том числе практических занятий	0	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	В том числе теоретических занятий	15	
	В том числе практических занятий	0	
Раздел 3. Волейбол		36	ОК 04, ОК 08
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
	В том числе практических занятий	4	

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	
Тема 3.6. Основы методики судейства	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	4	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	4	
	Практическое занятие. Игра по правилам	4	
Раздел 4. Баскетбол		26	ОК 04, ОК 08
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
	В том числе практических занятий	2	

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие. Игра по правилам	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
Раздел 6. Бадминтон		28	ОК 04, ОК 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
Тема 6.2. Подачи	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка подач	4	
Тема 6.3. Нападающий удар	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	4	
	В том числе практических занятий	16	

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Практическое занятие. Игра по правилам	4	
Раздел 7. Настольный теннис		4	ОК 04, ОК 08
Тема 7.1. Настольный теннис	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4	
Раздел 8. Лыжная подготовка		16	ОК 04, ОК 08
Тема 8.1. Лыжная подготовка	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	4	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	4	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	4	
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	4	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		26	ОК 04, ОК 08
Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	В том числе практических занятий	26	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	4	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	

	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	6	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	6	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	6	
Всего:		100	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет социально-гуманитарных дисциплин

Оборудование	Программное обеспечение
посадочные места по количеству обучающихся рабочее место преподавателя компьютер с программным обеспечением экран (доска) мультимедиапроектор комплект учебно-методических материалов	P7-Офис Microsoft Windows Master PDF Интернет-браузеры

Спортивный комплекс, оборудованный для проведения занятий в форме практической подготовки. Конкретный перечень оборудования прописан в договоре о практической подготовке.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы АНПОО ПИТК имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 21.07.2026).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907> (дата обращения: 21.07.2026).

3.2.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120> (дата обращения: 21.07.2026).

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585867> (дата обращения: 21.07.2026).

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование).

образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917> (дата обращения: 21.07.2026).

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19946-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587990> (дата обращения: 21.07.2026).

5. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08556-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472454> (дата обращения: 21.07.2026).

3.2.3. Дополнительные источники

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура»
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
3. <http://www.chigarev.hotmail.ru> - Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи. Юмор.
4. <http://ball.r2.ru/> - Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения

жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	комплекса упражнений.
--	---	-----------------------

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Комплект тестовых заданий по разделу 1 «Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ»

Назначение: проверка знаний о роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке, основах здорового образа жизни, правилах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и способах самоконтроля.

Каждый вариант содержит 15 заданий. Время выполнения — 25 минут. В заданиях с выбором нескольких ответов необходимо отметить все правильные ответы; в заданиях на установление соответствия ответ записывается в виде сочетания цифры и буквы.

5.2. Вариант 1

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Какое определение наиболее точно раскрывает понятие «физическая культура»?
 А) часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека
 Б) только система спортивных соревнований
 В) исключительно профессиональная подготовка спортсменов
 Г) комплекс медицинских процедур
2. Выберите три составляющие здорового образа жизни.
 А) рациональная двигательная активность
 Б) соблюдение режима труда и отдыха
 В) полноценное питание
 Г) систематическое недосыпание
 Д) отказ от любой физической нагрузки
3. Как регулярные занятия физическими упражнениями влияют на учебную и профессиональную работоспособность?
 А) способствуют повышению устойчивости к утомлению
 Б) всегда снижают способность к концентрации
 В) исключают необходимость отдыха
 Г) не оказывают никакого влияния
4. Установите соответствие между понятием и его характеристикой.
 1) физическое воспитание
 2) спорт
 3) физическая рекреация
 А) деятельность, направленная на отдых и восстановление сил средствами физических упражнений
 Б) педагогический процесс обучения движениям и развития физических качеств
 В) соревновательная деятельность и подготовка к ней

5. Какой фактор является характерным риском для здоровья специалиста, длительно работающего за компьютером?

- А) продолжительное статическое положение тела и недостаток двигательной активности
- Б) чрезмерная ходьба в течение рабочего дня
- В) постоянная работа на открытом воздухе
- Г) систематическое выполнение разминки

6. Какое мероприятие наиболее эффективно для профилактики перенапряжения при длительной работе за компьютером?

- А) регулярные короткие физкультурные паузы
- Б) отказ от смены положения тела
- В) увеличение непрерывного времени работы
- Г) исключение упражнений для плечевого пояса и позвоночника

7. Выберите два результата, которые относятся к общекультурному значению физической культуры.

- А) формирование ценностного отношения к здоровью
- Б) развитие навыков самодисциплины
- В) полное устранение всех заболеваний
- Г) отказ от общения и командной деятельности

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль

8. Какой принцип необходимо соблюдать при увеличении физической нагрузки?

- А) постепенность
- Б) максимальная интенсивность с первого занятия
- В) случайность
- Г) отсутствие восстановления

9. Установите правильную последовательность частей самостоятельного занятия.

- А) заключительная часть
- Б) подготовительная часть (разминка)
- В) основная часть

10. Какие показатели относятся к субъективным показателям самоконтроля? Выберите два ответа.

- А) самочувствие
- Б) настроение
- В) частота пульса
- Г) масса тела

11. Какой показатель относится к объективным показателям самоконтроля?

- А) частота сердечных сокращений
- Б) желание заниматься
- В) настроение
- Г) ощущение бодрости

12. Что следует сделать при появлении боли, головокружения или резкой слабости во время занятия?

- А) прекратить выполнение упражнения и сообщить преподавателю либо обратиться за помощью
- Б) продолжить занятие с прежней нагрузкой
- В) увеличить темп выполнения
- Г) игнорировать симптомы

13. Установите соответствие между физическим качеством и упражнением, преимущественно направленным на его развитие.
- 1) выносливость
 - 2) сила
 - 3) гибкость
 - А) длительная ходьба или равномерный бег
 - Б) упражнения с преодолением сопротивления
 - В) упражнения на растягивание
14. Что необходимо учитывать при составлении индивидуального плана занятий?
- А) состояние здоровья, уровень подготовленности, цель занятий и режим дня
 - Б) только мнение знакомых
 - В) исключительно спортивную моду
 - Г) только максимальную нагрузку
15. Для чего ведут дневник самоконтроля?
- А) для наблюдения за самочувствием, нагрузкой и динамикой результатов
 - Б) только для записи названий спортивных команд
 - В) для исключения разминки
 - Г) для замены всех занятий теоретической подготовкой

5.3. Вариант 2

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Какова основная цель физической культуры в жизни студента?
- А) укрепление здоровья, развитие физических качеств и поддержание работоспособности
 - Б) подготовка только к профессиональному спорту
 - В) замена учебной деятельности соревнованиями
 - Г) увеличение времени неподвижного отдыха
2. Какое утверждение верно?
- А) двигательная активность является одним из факторов сохранения здоровья
 - Б) двигательная активность необходима только спортсменам
 - В) умственный труд полностью исключает необходимость физических упражнений
 - Г) физические упражнения не влияют на работоспособность
3. Выберите три фактора, положительно влияющие на здоровье.
- А) регулярная физическая активность
 - Б) рациональный режим дня
 - В) соблюдение правил личной гигиены
 - Г) хронический недостаток сна
 - Д) длительное непрерывное сидение без перерывов
4. Установите соответствие между функцией физической культуры и примером её проявления.
- 1) оздоровительная
 - 2) образовательная
 - 3) коммуникативная
 - А) освоение техники двигательных действий
 - Б) взаимодействие участников в командной игре
 - В) укрепление организма и профилактика гиподинамии

5. Что означает понятие «гиподинамия»?
- А) недостаточная двигательная активность
 - Б) высокий уровень спортивной квалификации
 - В) кратковременная разминка
 - Г) восстановление после нагрузки
6. Какие два действия помогают снизить риск утомления при работе за компьютером?
- А) чередование работы и коротких активных перерывов
 - Б) выполнение упражнений для глаз, шеи и плечевого пояса
 - В) работа без перерывов в одной позе
 - Г) отказ от двигательной активности после занятий
7. Какое физическое качество особенно важно для длительного поддержания работоспособности?
- А) выносливость
 - Б) только максимальная скорость одного движения
 - В) исключительно гибкость пальцев
 - Г) только способность к прыжку в высоту

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль

8. Какова основная задача разминки?
- А) подготовить организм к предстоящей нагрузке
 - Б) вызвать максимальное утомление до основной части
 - В) полностью заменить основную часть занятия
 - Г) исключить постепенное повышение интенсивности
9. Выберите два принципа самостоятельных занятий.
- А) регулярность
 - Б) постепенное увеличение нагрузки
 - В) выполнение упражнений через сильную боль
 - Г) полный отказ от восстановления
10. Установите соответствие между частью занятия и её содержанием.
- 1) подготовительная
 - 2) основная
 - 3) заключительная
- А) упражнения на расслабление и постепенное снижение нагрузки
 - Б) разминка и подготовка мышц и суставов
 - В) выполнение упражнений, решающих основные задачи занятия
11. Когда целесообразно измерять пульс для самоконтроля?
- А) до нагрузки, после неё и в период восстановления
 - Б) только один раз в начале учебного года
 - В) только во время сна
 - Г) измерение пульса не используется при самоконтроле
12. Какие два признака могут свидетельствовать о чрезмерной нагрузке?
- А) необычно длительное восстановление
 - Б) ухудшение самочувствия и сна
 - В) умеренное чувство бодрости после занятия
 - Г) устойчивое хорошее настроение
13. Что должно определять выбор упражнений для самостоятельного занятия?
- А) поставленная цель, состояние здоровья и уровень подготовленности
 - Б) случайный выбор без учёта возможностей
 - В) желание выполнить только самые сложные упражнения
 - Г) стремление полностью исключить разминку

14. Установите соответствие между видом занятия и его преимущественной направленностью.

1) утренняя гимнастика

2) физкультурная пауза

3) тренировочное занятие

А) решение запланированных задач развития физических качеств

Б) активизация организма после сна

В) снижение утомления в процессе учебной или профессиональной работы

15. Какой вариант самостоятельной тренировки является наиболее безопасным?

А) занятие с разминкой, посильной основной нагрузкой, заключительной частью и самоконтролем

Б) занятие без разминки с максимальной нагрузкой

В) выполнение упражнений при плохом самочувствии

Г) резкое увеличение объёма нагрузки без подготовки

5.4. Эталоны ответов и критерии оценивания теста

За каждое полностью правильно выполненное задание начисляется 1 балл. В заданиях с несколькими правильными ответами, на установление соответствия и последовательности балл начисляется только при указании полного правильного ответа без лишних элементов. Максимальный результат — 15 баллов.

Вариант 1

1 — А; 2 — А, Б, В; 3 — А; 4 — 1Б, 2В, 3А; 5 — А; 6 — А; 7 — А, Б; 8 — А; 9 — Б, В, А; 10 — А, Б; 11 — А; 12 — А; 13 — 1А, 2Б, 3В; 14 — А; 15 — А.

Вариант 2

1 — А; 2 — А; 3 — А, Б, В; 4 — 1В, 2А, 3Б; 5 — А; 6 — А, Б; 7 — А; 8 — А; 9 — А, Б; 10 — 1Б, 2В, 3А; 11 — А; 12 — А, Б; 13 — А; 14 — 1Б, 2В, 3А; 15 — А.

Шкала перевода баллов в отметку:

14–15 баллов — «5» (отлично);

11–13 баллов — «4» (хорошо);

8–10 баллов — «3» (удовлетворительно);

0–7 баллов — «2» (неудовлетворительно).

5.5. Задания для дифференцированного зачёта

Дифференцированный зачёт включает тестирование по разделу 1 и выполнение одного практико-ориентированного задания по выбору преподавателя. Содержание задания и физическая нагрузка корректируются с учётом состояния здоровья обучающегося и его медицинской группы.

1. Составить и продемонстрировать комплекс разминки продолжительностью 7–10 минут. Комплекс должен включать упражнения для основных суставов и мышечных групп, выполняемые в безопасной последовательности.

2. Разработать комплекс производственной гимнастики для специалиста, работающего за компьютером: 6–8 упражнений для глаз, шеи, плечевого пояса, кистей, позвоночника и ног. Обосновать назначение упражнений.

3. Составить план самостоятельных занятий физическими упражнениями на одну неделю. Указать цель, виды активности, продолжительность, чередование нагрузки и восстановления, способы самоконтроля.

4. Продемонстрировать порядок самоконтроля до и после физической нагрузки: оценить самочувствие, измерить пульс, зафиксировать результаты и сделать вывод о переносимости выполненной нагрузки.

5. Проанализировать ситуацию: студент после длительной работы за компьютером ощущает напряжение в шее и плечевом поясе, усталость глаз и снижение концентрации. Предложить безопасный комплекс профилактических мер и объяснить их выбор.
6. Составить структуру самостоятельного занятия продолжительностью 30–40 минут: подготовительная, основная и заключительная части. Подобрать упражнения в соответствии с выбранной целью.
7. Подготовить и провести пятиминутную физкультурную паузу для учебной группы. Соблюсти правила безопасности, последовательность упражнений и доступность команд.
8. Составить дневник самоконтроля на семь дней. Предусмотреть фиксацию самочувствия, сна, настроения, двигательной активности, частоты пульса и восстановления после нагрузки; по итогам сделать краткий вывод.
9. Установить соответствие между профессиональными рисками специалиста в сфере информационных технологий и средствами их профилактики; затем составить персональный перечень из пяти профилактических действий.
10. Подготовить краткое сообщение «Роль физической культуры в профессиональной работоспособности специалиста» и предложить три практических способа поддержания двигательной активности в течение учебного или рабочего дня.

5.6. Критерии оценивания дифференцированного зачёта

Итоговая отметка определяется по совокупности результатов тестирования и практико-ориентированного задания.

Практико-ориентированное задание оценивается по следующим критериям:

- правильность и полнота содержания — до 4 баллов;
- обоснованность выбора упражнений или профилактических мер — до 3 баллов;
- соблюдение структуры занятия и правил безопасности — до 3 баллов;
- качество демонстрации, последовательность действий и точность команд — до 3 баллов;
- способность оценить результат и сделать вывод по данным самоконтроля — до 2 баллов.

Максимум за практико-ориентированное задание — 15 баллов. Максимальный итоговый результат за зачёт — 30 баллов.

Шкала перевода итогового результата в отметку:

- 27–30 баллов — «5» (отлично);
- 22–26 баллов — «4» (хорошо);
- 16–21 балл — «3» (удовлетворительно);
- 0–15 баллов — «2» (неудовлетворительно).