

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ и ПРАВА»**

Утверждаю:

Директор ПО АНО ПКЭиП

Л.Д. Джавадова

27.06.2025 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГ.04 «Физическая культура»

для специальности

38.02.07 «Банковское дело»

Форма обучения – заочная

Год набора – 2025

Дербент 2025

Фонд оценочных средств дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.07 «Банковское дело»

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Педагогический колледж экономики и права» (ПО АНО ПКЭИП).

Разработчик:

Преподаватель ПЦК
(занимаемая должность)

Г.Ю. Казимов
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Психолого-педагогических и гуманитарных дисциплин

«27» 06 2025г., протокол № 06

Председатель ПЦК

С.Э. Расулова
(степ., инициалы, фамилия)

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	4
1.1. Результаты освоения дисциплины	4
1.2. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.....	5
1.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	5
1.4. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине.....	7
РАЗДЕЛ 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	23
2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине.....	23
2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося....	23
2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	25
Список литературы.....	26
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	27

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело, входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина **ОГСЭ.04. Физическая культура** входит в **общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл**.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие, профессиональные компетенции и личностные результаты, включающие в себя способность:

Код Компетенций	Наименование компетенции	Умения	Знания
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

1.4 Количество часов на освоение учебной дисциплины

Вид учебной работы	Кол-во
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24
в том числе:	
Лекционные занятия	
практические занятия	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета в 1-5 семестрах, дифференцированного зачета – в 6 семестре</i>	

1.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является *дифференцированный зачет* (*зачет с оценкой*), который проводится в форме *сдачи нормативов*.

Формами текущей аттестации является проведение *контрольных работ* по темам и разделам курса дисциплины. Результаты освоения дисциплины выражены в виде пятибалльной отметки.

1.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Тематика самостоятельной работы:

1. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

2. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство.

3. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта.

4. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении.

5. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.

6. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем

7. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.

8. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности).

9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.

10. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микро паузы отдыха).

11. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.

12. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.

13. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.

14. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.

15. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.
16. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: Выполнение физических упражнений профессиональной направленности.
17. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
18. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.
19. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.
20. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.
21. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).
22. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.
23. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.
24. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.).
25. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.
26. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.
27. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.
28. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.
29. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.
30. Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых

тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.

31. Развитие быстроты.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.

32. Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры.

33. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов.

34. Развитие координации движений. Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий.

35. Спортивные игры.

Баскетбол или стрит-баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.

36. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.

37. Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. Подвижные игры с использованием мяча.

38. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.

39. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.

40. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.

41. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.

42. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.

43. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта.

44. *Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.*

45. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.

46. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.

47. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.

48. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.

49. Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.

50. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов и т.п.

51. Упражнения в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты.

52. Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. Борьба лёжа: переворачивание захватом рук на рычаг. Борьба стоя. Учебная схватка.

53. Разучивание приемов, применяемых в дзю-до, *каратэ-до*, *айкидо* и др.

54. Физические упражнения в аэробном режиме.

55. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.

56. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма.

57. Закаливание с использованием природных факторов.

58. Совершенствование приемов самомассажа.

59. Проведение студентами фрагментов занятий.

60. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся).

61. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микро паузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.

62. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.

63. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.

64. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.

65. Проведение физической подготовки юношей.

66. Гимнастика и атлетическая подготовка. Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног). Прыжок ноги врозь через козла в длину. Упражнение на брусках: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей».

67. Приемы рукопашного боя. Приемы нападения и защиты без оружия. Освобождение от захватов и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью

с места и защита от них; открытой ладонью в движении и защита от них; локтями и коленями с места и защита от них. Обучение 4-х ударным комбинациям ударов руками и ногами и защита от них. Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Броски.

68. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 1 км и 3 км. Челночный бег 10 x 10. Метание гранаты на дальность.

69. Преодоление полосы препятствий.

70. Проведение физической подготовки девушек. Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажерах. Аэробика.

71. Отработка простейших приемов самообороны. Подвижные и спортивные игры.

Тестовые задания :

Укажите правильный вариант ответа

Вариант 1.

1. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?

- а) низкий старт;
- б) высокий старт;
- в) вид старта по желанию бегуна.

2. Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 5.

3. Пять олимпийских колец символизируют:

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

4. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а) Америка;
- б) Финляндия;
- в) Германия;
- г) Россия.

5. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а) в Олимпии;
- б) в Спарте;
- в) в Афинах

7. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а) 6м x 9м;
- б) 6м x 12м;
- в) 9м x 12м;
- г) 9м x 18м.

8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

9. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

10. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а) физическую и интеллектуальную активность;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г) рациональное питание и закаливание.

11. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?

- а) по частоте дыхания;
- в) по самочувствию;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- г) по чрезмерному потоотделению.

12. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?

- а) бег по пересечённой местности;
- в) кросс.
- б) марафонский бег;
- г) бег с препятствиями.

13. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната) вышел за пределы сектора?

- а) разрешается дополнительный бросок
- б) результат засчитывается
- в) попытка засчитывается, а результат нет
- г) спортсмен снимается с соревнований

14. Основным средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи

15. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
- б) способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) отсутствие болезни.

16. Что такое закаливание:

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

17. Здоровый образ жизни – это:

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

18. Компонентами здорового образа жизни являются:

а) прием энергетических коктейлей

б) походы в ночной клуб

в) правильное питание и режим дня

г) физические нагрузки и отказ от вредных привычек

19. К формам физической подготовки относится:

а) утренняя физическая зарядка

б) рельеф мышц

в) тренажер для силы тела и ног

20. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

а) разбег, отталкивание, полет, приземление

б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление

в) разбег, подпрыгивание, приземление

г) разбег, толчок, приземление

Вариант 2.

1. Что в легкой атлетике делают с ядром?

а) толкают

б) бросают

в) метают

г) запускают

2. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.

б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

в) набор скорости, финиш;

г) старт, разгон, финиширование;

3. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

а) лавровый венок

б) венок из ветвей оливкового дерева;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

г) звание почётного гражданина;

4. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

а) согнув ноги;

в) согнувшись;

б) прогнувшись;

г) ножницы.

5. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

а) ходьбу и бег;

в) многоборье.

б) прыжки и метания;

г) опорные прыжки;

6. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

а) предварительного вращения;

в) скачка;

б) разбега;

г) прыжка.

7. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

а) 5

б) 6

в) 7

г) 4

8. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

9. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

10. Что такое двигательная активность:

а) занятие физической культурой и спортом
б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

11. Одной из форм физической культуры является:

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка.

12. В каком из беговых видов легкой атлетики, его участники преодолевают наибольшую по протяженности дистанцию:

- а) марафон
- б) эстафета
- в) спринт

13. Что предполагает здоровый образ жизни (ЗОЖ)?

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) физическую и интеллектуальную активность;
- г) рациональное питание и закаливание

14. Что такое спринт?

- а) судья на старте
- в) бег на длинные дистанции
- б) бег на короткие дистанции
- г) метание мяча

15. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- а) бег
- б) прыжки
- в) поднятие тяжестей
- г) метание

16. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

17. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?

- а) активизируются обменные процессы
- б) развивается выносливость
- в) увеличивается жизненная емкость легких

18. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

- а) накат
- б) подрезка
- в) толчок.

19. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

- а) да, разрешаются.
- б) нет, не разрешаются.
- в) да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

20. Какие виды спорта тренируют дыхание?

- а) бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
- б) большой теннис, плавание, волейбол.
- в) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта

. Перечень вопросов к диф.зачету

1. Что понимают под выносливостью человека?
2. Что относится к основным показателям общей выносливости организма?
3. Какой метод физических упражнений наиболее эффективен для развития силовой выносливости?
4. Какие упражнения служат для развития общей выносливости?
5. Какой дистанции достаточно студентам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости применительно к беговым упражнениям?
6. Что является естественным побудителем процессов восстановления работоспособности?
7. Что понимается под координационными способностями человека?
8. Какие факторы определяют развитие ловкости?
9. Какие задачи решаются при развитии координационных способностей в профессионально-прикладной физической подготовке?
10. Какие средства физического воспитания наиболее эффективны для развития координационных способностей человека?

1. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий?

- строгой регламентацией
- + не ориентированы на производство материальных ценностей
- являются собой игру
- формируют эффект развития

2. Какой Олимпиаде были посвящены игры в Москве?

- двадцатой
- двадцать первой
- + двадцать второй
- двадцать третьей

3. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?

- задышка
- перегрев
- ожог
- + тепловой удар

4. Какими показателями характеризуется тяжесть физических упражнений?

- состоянием здоровья ученика, уровнем его физической подготовки
- + величиной воздействия физических упражнений на организм
- возрастом ученика, количеством и временем тренировок
- напряжением некоторых групп мышц

5. При счете «ничья» в баскетболе правилами игры предусмотрено дополнительный период игры в основное время длительностью ...

- + 5 мин
- 2 мин
- 12 мин
- 10 мин

6. Сбалансированное питание создает условия для:

- продолжительной жизни, высокой трудоспособности
- сохранения здоровья
- формирования и роста организма
- + все ответы верные

7. Активный отдых – это ...

- определенный уровень физической подготовки спортсмена к различному роду соревнований
- + двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности
- активность, направленная на ослабление физической деятельности в зависимости от ситуации
- здоровый крепкий сон, прогулки на свежем воздухе

8. По какой причине во времена античности было принято называть Олимпийские игры «праздником мира»?

- + на время проведения спортивной Олимпиады прекращались все войны
- они славились миролюбием
- они получили мировую популярность
- в них участвовали спортсмены со всего мира

9. Какое из физических качеств принято проверять в учеников средних общеобразовательных школ упражнением «челночный бег 3 по 10»?

- силу
- гибкость
- + координационные, скоростно-силовые
- выносливость

тест 10. Что такое рациональное питание?

- питание с учетом времени приема пищи

- + питание с учетом потребностей организма
- питание специальным набором продуктов
- питание с учетом питательной ценности

11. Когда целесообразно применять подводящие упражнения?

- при необходимости устранения причин возникающих ошибок
- в случае использования метода целостно-аналитической тренировки
- + если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в случае, когда ученик слабо развит физически

12. В каком городе проходила XXI зимняя спортивная Олимпиада?

- Москва
- Афины
- Мехико
- + Ванкувере

13. Какой из прыжков в длину выполняется в легкой атлетике?

- + с разбега
- ножницы
- прыжок через препятствие
- перекат

14. Как называется физическая подготовка, сконцентрированная на разностороннем формировании физических особенностей человека, гарантирующая воспитание с детского возраста здоровой, сильной духом молодой генерации со сбалансированным развитием?

- прикладная
- специальная
- + общая
- гармоническая

15. К скольким годам заканчивается созревание организма человека?

- + 22-25
- 16-18
- 15-16
- 20-22

16. Что является фундаментальной базой методики формирования физических качеств?

- последовательность упражнений
- + постепенное нарастание силы воздействия
- длительность педагогической деятельности

- простота выполнения упражнений

17. Что обозначает термин «гимнастика» в переводе с греческого?

- преодоление
- гибкость
- + упражняю
- легкий

18. Какие из основных ключевых видов двигательных действий внесены в курс образовательной школьной программы по физкультуре?

- + кувырок, ускорение, подтягивание
- мостик, метание диска, отжимание
- стойка на лопатках, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке
- толчок гири, стойка на одной руке, метание дротика

19. Дайте определение понятия «сила» в физическом воспитании:

- умение правильно дифференцировать усилия мышц всевозможной величины в экстренной ситуации и разнородных режимов мышечной нагрузки
- возможность противодействовать утомлению, спровоцированному определенным уровнем напряженности немалой величины
- способность поднимать огромные тяжести и при этом не чувствовать усталости
- + умение преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему при помощи усилий мышц

20. Как правильно следует дышать при выполнении длительных нагрузок высокой интенсивности?

- носом
- + ртом
- одновременно носом и ртом
- попеременно, то ртом, то носом

21. Какой показатель характеризует фазы развития организма?

- возраст зубов и скелета
- + биологический возраст
- структура волос
- структура сетчатки глаза

22. В случае если ученик на уроке физкультуры чувствует недомогание или получил травму, он немедленно должен прекратить занятие и предупредить ...

- старосту класса
- классного руководителя
- школьную медсестру
- + учителя физкультуры

23. Какой из вариантов содержит перечень не физических качеств?

- быстрота, гибкость
- + бодрость, стойкость
- выносливость, ловкость
- ловкость, сила

24. Гуманитарные знания дают возможность ...

- ощущать себя здоровым человеком, иметь возможность трудиться и отдыхать
- познания себя как личности, понимания здорового образа жизни, становления психологического развития
- + ориентироваться в обществе (понимать смысл происходящего), быть осведомленным, что с нами происходит и для чего нам необходимо принятие определенных реформ, новаций
- все ответы верные

25. Что такое «выносливость» как физическое качество?

- + совокупность психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению
- умение сохранять установленные рабочие параметры
- совокупность психофизических качеств, предрасполагающих к выполнению всевозможных силовых нагрузок
- умение, не утомляясь, долго выполнять физическую работу

26. С каких упражнений начинаются ОРУ?

- для мышц головы и плечевого пояса
- + типа потягивания
- для мышц спины, верхних и нижних конечностей
- махового характера

27. К чему относится бег на дальние дистанции?

- эстафете
- спринту
- челночному бегу
- + легкой атлетике

28. Гибкость – это ...

- совокупность функционально-морфологических свойств опорной системы человека, отвечающих за глубину сгибания
- умение с помощью мышечного напряжения выполнять комплекс движений с большой амплитудой
- + совокупность физических особенностей опорно-двигательного аппарата, отвечающих за подвижность его звеньев
- пластичность связок и мышц

29. Что такое физическая трудоспособность?

- + способность выполнять значительный объем работы
- умение максимально быстро выполнять работу
- способность быстро восстанавливаться после выполнения работы
- умение выполнять различные виды работ

30. Из какой зоны в баскетболе засчитываются 2 очка при броске в корзину?

- защиты
- с любой
- + с любого места внутри трехочковой линии
- нападения

31. Что является главным источником энергии для человеческого организма?

- витамины, жиры
- микро-, макроэлементы, белки
- + жиры, углеводы
- белки, углеводы

32. Двигательный навык – это в физкультуре ...

- условно-рефлекторный импульс
- + форма двигательных действий
- удерживание перечня показателей высшей нервной активности
- развитие относительных рефлексов любого порядка

33. Техника движений – это ...

- метод рационального решения двигательных задач
- последовательность, состав упражнений при выполнении техники тренировок
- методология организации движений в момент выполнения тренировок
- + рациональная организация двигательных действий

34. Что символизируют 5 олимпийских колец, изображенных на рисунке?

- цвета флагов стран-участниц Олимпиады
- + встречу спортсменов на Олимпийских играх, союз континентов
- количество видов спорта, представленных на Олимпиаде
- 5 принципов олимпийского движения

35. Чем обусловлена динамика личностного развития человека?

- способностью человека двигаться
- наследственностью, генетическими особенностями
- воздействием экологических, социальных факторов
- + влиянием эндогенных, экзогенных факторов;

36. Что обозначает понятие «ловкость» в спорте?

- умение быстро бегать на большие дистанции
- + умение осваивать и осуществлять сложные двигательные действия, мгновенно их перестраивать в зависимости от изменяющихся условий
- умение быстро управлять движениями с учетом степени развития двигательной способности человека
- нет правильного ответа

37. Какой устойчивостью отличаются люди, которые регулярно занимаются спортом в комплексе с использованием лечебных сил природы?

- специфической
- фагоцитарной
- бактерицидной
- + неспецифической

38. Двигательное умение – это в физкультуре ...

- степень освоения знаний о движениях
- + степень владения двигательным действием
- степень подготовки к тренировочной тактике
- степень навыков управления системой движений

39. Что относят к объективным критериям самоконтроля?

- + антропометрию, частоту дыхания, жизненную емкость легких
- болевые ощущения, аппетит
- самочувствие, нарушение распорядка дня
- работоспособность, отдых

4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

4.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимися дисциплины в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Колледжа.

4.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях, защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Критерии оценки теста

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Максимальная оценка за доклад: 8 баллов. Основными критериями оценки доклада являются:

- актуальность выбранной темы и излагаемого материала – 2 балла;
- содержательность – 2 балла;
- структура и оформление доклада – 1 балл;
- четкость и выразительность выступления – 1 балл;
- умение пользоваться конспектом – 1 балл;
- точность и полнота ответов на вопросы – 1 балл.

Критерии оценки презентации

1. Объём презентации 20 -50 слайдов (1 балл).
2. Правильность оформления титульного слайда (0,5 балла);
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задачи работы (0,5 балла);
4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда (2 балла).
5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончании выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Реферат, в котором полностью освещена тема и который оформлен согласно требованиям, оценивается до 15 баллов.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
из них: текущие практические задания	20
итоговое практическое задание	20
рубежи текущего контроля	30
Итого	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

(модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам СПО в Колледже и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным образовательным программам СПО в ПО АНО «ПКЭИП» в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка выставляется по пятибалльной системе для экзамена и для дифференцированных зачетов.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным образовательным программам СПО в ПО АНО «ПКЭИП».

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

6. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>
3. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982>
4. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2025. — 379 с. — ISBN 978-5-406-13641-6. — URL: <https://book.ru/book/955430>
5. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-466-06893-1. — URL: <https://book.ru/book/953983>
6. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

Дополнительная литература:

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193>
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>
3. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>
4. Лисицкая, Т. С., Физическая культура и фитнес : учебник / Т. С. Лисицкая. —

Москва : КноРус, 2025. — 243 с. — ISBN 978-5-406-13766-6. — URL: <https://book.ru/book/955653>

5. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520>

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-412-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>

2. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/94698>

3. Гусева, Т.А. Содержание и методика обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям: учебно-методическое пособие / Гусева Т.А., Соколова А.А. — Москва: Русайнс, 2020. — 79 с. — ISBN 978-5-4365-5538-6. — URL: <https://book.ru/book/938352>

4. Гурьев, С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста): учебник / Гурьев С.В. — Москва: КноРус, 2021. — 211 с. — ISBN 978-5-412-08575-2. — URL: <https://book.ru/book/940179>

Информационные справочные и поисковые системы:

1. Консультант Плюс

2. Юридическая справочная система «Система Юрист»

Электронные библиотеки:

1. Электронная библиотечная система PROФобразование (<https://profspo.ru>)

2. Электронная библиотечная система BOOK.ru (<https://book.ru>)

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа	Дата введения изменения
	Утверждена и введена в действие решением ПЦК профессиональных дисциплин на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 «Банковское дело», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.11.2023года № 856	Протокол заседания ПЦК № 06 от «27» июня 2025 года	