

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.09.2026 09:33:06
Уникальный программный ключ:
04c19ed8b998f3b6cb77a486b9a8788b8322525



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ
Фонд оценочных средств учебной дисциплины
ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Версия документа - 1

стр. 1

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.А. Саламатов

« 23 » 09

2026 г.

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)**

ОУДБ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Присваиваемая квалификация

Бухгалтер

Форма обучения

Очная (год набора 2024)

Челябинск, 2026

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУДБ. 09 «Физическая культура» Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 2	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018 г. № 69).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании Педагогического совета Колледжа ФГБОУ ВО «ЧелГУ» и рекомендована к утверждению (протокол заседания № 05 от 23 апреля 2026 года).

Председатель Педагогического совета _____ /М.В. Найн/

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУДБ. 09 «Физическая культура» Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Содержание

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ, ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1 Результаты, закрепленные за дисциплиной	4
2.2 Система контроля и оценки результатов освоения программы учебной дисциплины	10
3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	11
3.1. Задания для оценки умений и освоения знаний.	11
3.2. Типовые задания для оценки усвоения учебной дисциплины	13

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура» Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)			
Версия документа - 1	стр. 4	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу ОУДБ.09 Физическая культура, по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ, ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Результаты, закрепленные за дисциплиной

Изучение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование следующих результатов:

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Показатели оценки результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины	Средства проверки/текущий контроль
ЛИЧНОСТНЫЕ		
– Л1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – Л2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курение, употребление алкоголя, наркотиков; – Л3. потребность к самостоятельному	- постоянство демонстрации интереса к физической культуре и достижениям в области спорта; - постоянство мотивации к здоровому образу жизни, неприятию вредных привычек, личностному совершенствованию в процессе освоения образовательной программы; - постоянная потребность к самостоятельным занятиям	- сдача норм физической подготовленности, защита рефератов, подготовка докладов; - сдача контрольных норм физической подготовки - занятия в тренажерном зале, в спортивных



Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
ОУДБ. 09 «Физическая культура»

Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Версия документа - 1

стр. 5

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - Л4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности; - Л5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - Л6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - Л7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории, самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	физической культурой; - результативность нахождения и анализ информации использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности; -результативность формирования личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок; - своевременность использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - эффективность построения индивидуальной образовательной траектории;	секциях; - подготовка сообщений, докладов о оздоровительных средствах; - занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях; - развитие навыков адаптивной физической культуры; - развитие навыков профессиональной адаптивной физической культуры
--	---	--



Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
ОУДБ. 09 «Физическая культура»

Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Версия документа - 1

стр. 6

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- Л8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности - Л-9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - Л-10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - Л-11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - Л-12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - Л-13. готовность к служению Отечеству, его защите	- формирование значимых социальных и межличностных отношений; - формирование взаимодействий процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; - развитие потребности в физическом самосовершенствовании - результативность навыков в оказании первой помощи - результативность формирования личностных ценностей, ответственности перед Родиной; - подготовленность к службе в рядах вооруженных сил России	- занятия в спортивных секциях, участие в спартакиаде учебного заведения; - занятия в спортивных секциях, участие в спартакиаде учебного заведения, городских соревнованиях; - сдача контрольных норм физической подготовки - оценка навыков в оказании первой помощи; - подготовка сообщений, докладов; - сдача норм ГТО
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ		
- МП-1. способность использовать межпредметные	- грамотность использования	- самостоятельная физическая подготовка



Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
ОУДБ. 09 «Физическая культура»

Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Версия документа - 1

стр. 7

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - МП-2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - МП-3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - МП-4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - МП-5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - МП-6. умение использовать средства информационных и	межпредметных понятий и универсальных учебных действий; - обоснованность выбора средств и методов двигательной активности при сотрудничестве с преподавателями и сверстниками; – обоснованность учебно-методических и практических занятий, способы решения поставленных задач; - рациональность выбора источников информации, анализ полученной информации, её достоверности; - готовность к участию в различных видах соревновательной деятельности; - формирование навыков в решении коммуникативных и организационных задач с	занятия, подготовка сообщений, рефератов; -внеурочные спортивные мероприятия; - составление плана самостоятельных занятий физической культурой; - подготовка докладов, защита рефератов; - участие в спартакиадах города Челябинска по различным видам спорта; - подготовка сообщений, докладов
---	---	---



Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
ОУДБ. 09 «Физическая культура»

Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Версия документа - 1

стр. 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	
ПРЕДМЕТНЫЕ		
- П-1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - П-2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - П-3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - П-4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - П-5. владение техническими	- грамотность, умение и навыки освоения дисциплины «Физическая культура»; - приведение примеров современных технологий укрепления и сохранения здоровья; - способность владения основными способами самоконтроля; - грамотное использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности; - результативность	- участие в спортивных соревнованиях; - самостоятельная подготовка и занятия в спортивных секциях; - ведение дневника самоконтроля индивидуальных показателей здоровья; - утренняя гимнастика, производственная гимнастика, - занятия в спортивных

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУДБ. 09 «Физическая культура» Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)			
Версия документа - 1	стр. 9	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду обороне» (ГТО).	владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта	секциях, участие в спартакиаде учебного заведения, городских соревнованиях, сдача норм ГТО
---	--	--

Перечень основных показателей оценки знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Разделы (темы) дисциплины	Освоенные умения, усвоенные знания	Форма текущего контроля	Промежуточная аттестация (№ заданий, вопросов)
	1	2	3
	Умения:		
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	- использование физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические работы, самостоятельные внеаудиторные работы.	1, 2, 3, 4
	- составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности	Практические работы, самостоятельные внеаудиторные работы.	16, 19, 30, 33
	- умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности: технически грамотно выполнять (на технику) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; выполнение техники игровых элементов		23, 24, 25, 26
	- определение основных	Практические	27, 28, 29

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУДБ. 09 «Физическая культура» Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)			
Версия документа - 1	стр. 10	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

	критериев нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления	работы, самостоятельные внеаудиторные работы.	
	Знания:		
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос, тестирование	10, 17, 19
	- основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья	Устный опрос, тестирование	32, 33, 36, 37, 38
	- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный опрос, тестирование	5, 6, 14
	- основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки	Устный опрос, тестирование	15, 16, 20
	- психофизиологические основы учебного и производственного труда, средства физической культуры в регулировании работоспособности	Устный опрос, тестирование	29, 34

2.2 Система контроля и оценки результатов освоения программы учебной дисциплины

Текущий контроль успеваемости студентов учебной дисциплины «Физическая культура» проводится по результатам сданных нормативов и оценок, полученных в ходе занятий.

Промежуточная аттестация проводится в виде дифференцированного зачета по зачетным билетам.

Оценка «**отлично**» ставится, если даны полные и грамотные ответы на вопросы зачетного билета, допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые обучающимися.

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУДБ. 09 «Физическая культура» Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Оценка **«хорошо»** ставится, если даны грамотные и достаточно полные ответы на вопросы зачетного билета, обучающийся самостоятельно исправляет ошибки после наводящих вопросов преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если дан достаточно полный ответ на один вопрос зачетного билета, на второй вопрос дан не полный ответ, допущенные ошибки студент не в состоянии исправить самостоятельно.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если изложение материала неполное, неточное, с грубейшими ошибками допущенные ошибки студент не в состоянии исправить самостоятельно. Отказ от ответа, в том числе на повторно взятый билет.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Задания для оценки умений и освоения знаний.

Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету

1. Главная цель занятий физической культурой и спортом.
2. Понятие физическая культура (дать определение)
3. Понятие физическое воспитание.
4. Физическая культура личности.
5. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.
6. Умственное воспитание на занятиях физической культуры.
7. Трудовое воспитание на занятиях физической культуры.
8. Эстетическое воспитание в физической культуре.
9. Физическая культура как средство укрепления мира и дружбы.
10. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.
11. Материальные и духовные ценности физической культуры.
12. Понятие «физкультурник» и «спортсмен».

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУДБ. 09 «Физическая культура» Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

13. Понятие «физическое развитие».
14. Понятие «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
15. Понятие «физическое совершенство».
16. Физические упражнения, как основное средство физического совершенствования.
17. Физическая культура - как учебная дисциплина среднего профессионального образования.
18. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.
19. Организм человека, как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система.
20. Воздействие природных и социально экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
21. Краткая характеристика функциональной активности человека.
22. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
23. Предстартовое состояние.
24. Разминка.
25. Вербатывание.
26. «Мертвая точка» и «второе дыхание».
27. Утомление при физической нагрузке.
28. Восстановительный период.
29. Гипокинезия и гиподинамия.
30. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
31. Методика овладения двигательными умениями и навыками.
32. Что такое здоровье? (Дать определение).
33. Три группы факторов здорового образа жизни.
34. Влияние избыточного веса на состояние здоровья.

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУДБ. 09 «Физическая культура» Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

35. Средства поддержания нормального веса.
36. Курение. Его роль в развитии заболевания.
37. Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ).
38. Закаливание: значение, средства, методика.
39. Критерии распределения на медицинские группы

3.2. Типовые задания для оценки усвоения учебной дисциплины

Билет №1

1. Умственное воспитание
2. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека
3. Методика овладения двигательными умениями и навыками

Билет №2

1. Трудовое воспитание в физической культуре
2. Организм человека как единое саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
3. Что такое здоровье?

Билет №3

1. Эстетическое воспитание в физической культуре
2. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека
3. Три группы факторов здорового образа жизни

Билет №4

1. Физическая культура как средство укрепления мира и дружбы

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУДБ. 09 «Физическая культура» Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

2. Краткая характеристика функциональной активности человека

3. Влияние избыточного веса на состояние здоровья

Билет №5

1. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте

2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека

3. Средства поддержания нормального веса

Билет №6

1. Материальные и духовные ценности физической культуры

2. Предстартовое состояние

3. Курение. Его роль в развитии заболеваний

Билет №7

1. Понятие «физкультурник» и «спортсмен»

2. Разминка

3. Физическая культура и здоровый образ жизни

Билет №8

1. Понятие «физическое развитие»

2. Вербатывание

3. Закаливание, значение, средства, методика

Билет №9

1. Главная цель занятий физической культурой и спортом

2. Критерии распределения на медицинские группы

3. Физическая культура как средство укрепления мира и дружбы

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУДБ. 09 «Физическая культура» Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 15	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Билет №10

1. Понятие «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»
2. Закаливание: значение, средства, методика
3. «Мертвая точка». «Второе дыхание».

Билет №11

1. Понятие «физическое развитие»
2. Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ)
3. Разминка

Билет №12

1. Понятие «физкультурник» и «спортсмен
2. Курение. Его роль в развитии заболевания
3. Что такое здоровье?

Билет №13

1. Материальные и духовные ценности физической культуры
2. Средства поддержания нормального веса
3. Предстартовое состояние

Билет №14

1. Понятие «физкультурник» и «спортсмен»
2. Влияние избыточного веса на состояние здоровья
3. Критерии распределения на медицинские группы

Билет №15

1. Физическая культура как средство укрепления мира и дружбы

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУДБ. 09 «Физическая культура» Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

2. Три группы факторов здорового образа жизни

3. Гипокинезия и гиподинамия

Билет №16

1. Главная цель занятий физической культурой и спортом

2. Понятие «физическое развитие»

3. «Мертвая точка» и «второе дыхание»

Билет №17

1. Понятие физическая культура (дать определение)

2. Понятие «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»

3. Утомление при физической нагрузке

Билет №18

1. Понятие физическое воспитание

2. Понятие «физическое совершенство»

3. Восстановительный период

Билет №19

1. Физическая культура личности

2. Физические упражнения, как основное средство физического совершенствования

3. Гипокинезия и гиподинамия

Билет №20

1. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУДБ. 09 «Физическая культура» Специальности 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

2. Физическая культура - как учебная дисциплина среднего профессионального образования
3. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность