ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 1ea208e57bd5c15d3d0fdd330db1ae60
Владелец: Соколов Максим Александрович
Действителен: с 06.08.2026 по 30.10.2027

УТВЕРЖДЕНО:
Педагогическим советом Колледжа
ФГБОУ ВО «РГУТИС»
Протокол № 4 от «17» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности: ***54.02.01 Дизайн (по отраслям)***

Квалификация: ***дизайнер***

год начала подготовки: 2025

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
преподаватель	***Иванов С.С.***

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППССЗ:

должность	ученая степень и звание, ФИО
Руководитель ОПОП 54.02.01.Дизайн (по отраслям)	***Кириченко А.А.***

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины

2 Структура и содержание учебной дисциплины

3 Методические указания по проведению практических занятий/лабораторных работ/семинаров, занятий в форме практической подготовки (при наличии), и самостоятельной работе

4 Фонд оценочных средств дисциплины

5 Условия реализации программы дисциплины

6 Информационное обеспечение реализации программы

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «**ОГСЭ.04. Физическая культура**» является обязательной частью общего гуманитарного и социально- экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	255
в т.ч. в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы *(если предусмотрено)*	-
практические занятия *(если предусмотрено)*	255
курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*)	-
контрольная работа *(если предусмотрено)*	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация 3 ,4, 5, 6, 7 семестр - зачет 8-й семестр – дифференцированный зачет	 - -

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся***	***Объем в часах***	***Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы***
1	***2***	***3***	***4***
Тема 1. Общеразвивающие упражнения	***Практические занятия***		ОК 8
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой	2	
	2. Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения	2	
	3. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища	4	
	4. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление	4	
	5. Упражнения на выносливость, силу	2	
	6. Скоростно-силовые упражнения	2	
	7. Акробатические упражнения	4	
	8. Циклические, ациклические и смешанные упражнения	2	
	9. Упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности	2	
	10. Соревновательные, специальные подготовительные и обще подготовительные упражнения	2	
	11. ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю	4	
	12. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной др.	4	
	13. ОРУ в сопротивлении и само сопротивлении	2	
	14. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа	4	

	15. Упражнения на снарядах	4	
	16. Упражнения на восстановление	2	
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	
	За 3 – й семестр	**48**	
Тема 2. Спортивные игры	***Практические занятия. Волейбол***		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Повторение ранее изученных элементов техники игры в волейбол	2	
	2. Совершенствование техники перемещений волейболиста. Совершенствование техники приема и передач мяча в парах. УТИ	4	
	3. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча	4	
	4. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Блокирование	4	
	5. Совершенствование техники нижней и верхней передачи мяча в парах и в группах	4	
	6. Совершенствование техники приема и передач мяча. Атакующий удар	4	
	7. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование	4	
	8. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол	2	
Тема 3. Легкая атлетика	***Практические занятия***		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой	1	
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м	4	
	3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег	4	
	5. Развитие выносливости. Бег 500 и 1000 м	4	
	6. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости	4	
	7. Метание	2	

	8. Развитие выносливости. Бег 2000/3000 м	4	
	9. Прыжки на месте и с разбега в длинну	2	
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	
	За 4 – й семестр	**57**	
Тема 4. Баскетбол	***Практические занятия.***		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях баскетбол. Повторение ранее изученных элементов техники игры в баскетбол	2	
	2. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча	4	
	3. Стойка и перемещения баскетболиста. Передачи и броски мяча. УТИ	4	
	4. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. УТИ (стритбол)	4	
	5. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. Штрафной бросок. УТИ	4	
	6. Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения.	4	
	7. Броски мяча по кольцу с места и в движении.	2	
	8. Ловля «высокого мяча»	2	
	9. Ловля мяча с отскоком от пола	2	
	10. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.	2	
Тема 5. Общая физическая подготовка	***Практические занятия.***		
	1. Выполнение построений перестроений	2	
	2. Выполнение различных видов ходьбы,	2	
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	
	За 5– й семестр	**36**	

Тема 6. Легкая атлетика	***Практические занятия.***		
	1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	4	
	3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	4	
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	4	
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м	4	
	6. Совершенствование техники прыжка в длину с места	4	
	7. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	4	
	8. Техника бега на дистанции 2000 м	4	
	9. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	4	
	10. Техника спортивной ходьбы на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	11. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	
	12. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	4	
	13. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	4	
	14. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	4	
	15. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	
	За 6– й семестр	**54**	
Тема 7. Гимнастика	***Практические занятия.***		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастке	1	

	2. Гимнастика. ОРУ с набивными мячами	2	
	3. Гимнастика. ОРУ на полу	4	
	4. Гимнастика. ОРУ с гантелями	2	
	5. Гимнастика. ОРУ со скакалкой	2	
	6. Гимнастика. ОРУ на матах, с гимнастической лавочкой.	4	
	7. Гимнастика. ОРУ на месте в парах.	2	
	8. Гимнастика. ОРУ с продвижением вперед.	2	
	9. Гимнастика. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону	2	
	10. Гимнастика. Техника кувырка вперед и назад.	2	
	11. Гимнастика. ОРУ с набивными мячами	2	
	12. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	
	13. Развитие координации	2	
	14. Комбинации из освоенных элементов техники	2	
	15. Спортивные игры	2	
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	
	За 7– й семестр	**33**	
Тема 8. Гимнастика	***Практические занятия.***		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях с мячом	1	
	2. Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча од. и двумя рук. Стойка и перемещения баскетболистов	2	
	3. Баскетбол. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками	2	
	4. Баскетбол. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	2	
	5. Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча од. и двумя рук.	2	

	6. Баскетбол. Ведения мяча на месте и в движении	2	
	7. Баскетбол. Бросок мяча в корзину с места, в движении, прыжком	2	
	8. Баскетбол. Ведение мяча через пас.	2	
	9. Баскетбол. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра.	2	
	10. Волейбол. Стойка и перемещение волейболистов	2	
	11. Волейбол. Совершенствование техники приема передач мяча	2	
	12. Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи	2	
	13. Волейбол. Способ блокировки.	2	
	14. Волейбол. Игра.	2	
	Промежуточная аттестация (диф.зачет)	-	
	Всего часов	**255**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Методические указания по проведению практических занятий/лабораторных работ/семинаров, занятий в форме практической подготовки (при наличии)

3.1 Общие положения

Методические указания предназначены для обучающихся по ОПОП СПО по специальности ***54.02.01 Дизайн (по отраслям)***, изучающих дисциплину «Физическая культура», и могут использоваться на занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, и для выполнения практических заданий.

Цель и задачи освоения дисциплины:

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

Виды занятий:

Практические занятия

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины (правил техники безопасности по видам спорта – легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика), правил игры по данным видам спорта; основам здорового образа жизни.

Студенты приобретут практические навыки игры в волейбол и баскетбол, техники выполнения упражнений легкой атлетики и гимнастики; уровень физической подготовленности. Обучение студентов на практических занятиях заканчивается приемом контрольных нормативов по разделам программы.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

На практических занятиях используется индивидуальный, фронтальный, групповой, соревновательный методы обучения.

© РГУТИС

3.3. Тематика и содержание практических занятий/лабораторных работ/ семинаров

Тема 1. Общеразвивающие упражнения
Практические занятия
1. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой
2. Дыхательные упражнения, коррегирующие упражнения
3. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища
4. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление
5. Упражнения на выносливость, силу
6. Скоростно-силовые упражнения
7. Акробатические упражнения
8. Циклические, ациклические и смешанные упражнения
9. Упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности
10. Соревновательные, специальные подготовительные и обще подготовительные упражнения
11. ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю
12. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной др.
13. ОРУ в сопротивлении и само сопротивлении
14. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа
15. Упражнения на снарядах
16. Упражнения на восстановление

Тема 2. Спортивные игры
Практические занятия. Волейбол
1. Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Повторение ранее изученных элементов техники игры в волейбол
2. Совершенствование техники перемещений волейболиста. Совершенствование техники приема и передач мяча в парах. УТИ
3. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча
4. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Блокирование
5. Совершенствование техники нижней и верхней передачи мяча в парах и в группах
6. Совершенствование техники приема и передач мяча. Атакующий удар
7. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование
8. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в волейбол

Тема 3. Легкая атлетика
Практические занятия
1. Инструктаж по ОТ на занятиях физической культурой
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м
3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции
4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег
5. Развитие выносливости. Бег 500 и 1000 м
6. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости
7. Метание
8. Развитие выносливости. Бег 2000/3000 м
9. Прыжки на месте и с разбега в длину

© РГУТИС

Тема 4. Баскетбол

Практические занятия.

1. Инструктаж по ОТ на занятиях баскетбол. Повторение ранее изученных элементов техники игры в баскетбол
2. Стойки и перемещения. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча
3. Стойка и перемещения баскетболиста. Передачи и броски мяча. УТИ
4. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. УТИ (стритбол)
5. Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча. Штрафной бросок. УТИ
6. Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения.
7. Броски мяча по кольцу с места и в движении.
8. Ловля «высокого мяча»
9. Ловля мяча с отскоком от пола
10. Урок-соревнование. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Практические занятия.

1. Выполнение построений перестроений
2. Выполнение различных видов ходьбы,

Тема 6. Легкая атлетика

Практические занятия.

1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений
2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования
3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив
4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив
5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м
6. Совершенствование техники прыжка в длину с места
7. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)
8. Техника бега на дистанции 2000 м
9. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени
10. Техника спортивной ходьбы на дистанции 5000 м, без учета времени
11. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
12. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов
13. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега
14. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
15. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши

© РГУТИС

Тема 7. Гимнастика

Практические занятия.

1. Инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастке
2. Гимнастика. ОРУ с набивными мячами
3. Гимнастика. ОРУ на полу
4. Гимнастика. ОРУ с гантелями
5. Гимнастика. ОРУ со скакалкой
6. Гимнастика. ОРУ на матах, с гимнастической лавочкой.
7. Гимнастика. ОРУ на месте в парах.
8. Гимнастика. ОРУ с продвижением вперед.
9. Гимнастика. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону
10. Гимнастика. Техника кувырка вперед и назад.
11. Гимнастика. ОРУ с набивными мячами
12. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.
13. Развитие координации
14. Комбинации из освоенных элементов техники
15. Спортивные игры

Тема 8. Игры с мячом. Практические занятия.

1. Инструктаж по ОТ на занятиях с мячом
2. Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча од. и двумя рук. Стойка и перемещения баскетболистов
3. Баскетбол. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками
4. Баскетбол. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра
5. Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча од. и двумя рук.
6. Баскетбол. Ведения мяча на месте и в движении
7. Баскетбол. Бросок мяча в корзину с места, в движении, прыжком
8. Баскетбол. Ведение мяча через пас.
9. Баскетбол. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра.
10. Волейбол. Стойка и перемещение волейболистов
11. Волейбол. Совершенствование техники приема передач мяча
12. Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи
13. Волейбол. Способ блокировки.
14. Волейбол. Игра.

4. Фонд оценочных средств дисциплины

4.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Формы промежуточной аттестации по семестрам:

№ семестра	Форма контроля
3 семестр	зачёт
4 семестр	зачёт
5 семестр	зачёт
6 семестр	зачёт
7 семестр	зачёт
6 семестр	дифференцированный зачёт

© РГУТИС

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

Результаты обучения	**Показатели оценки результата**	**Формы контроля и оценивания**
В результате изучения дисциплины студент должен **знать:** ✓ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ✓ основы здорового образа жизни; ✓ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; ✓ средства профилактики перенапряжения В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:** ✓ 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)	Правильная последовательность выполнения действий на практических занятиях. - обоснованность выбора и применения методов и способов выполнения задач. - личная оценка эффективности и качества выполнения работ. Ведение личного дневника самоконтроля. Уровень физической подготовленности. самоанализ и коррекция результатов собственной работы; -выполнение текущего контроля и своевременная корректировка при выполнении работ в пределах компетенций; -полнота представлений последствий некачественного и несвоевременного выполнения работы - оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач; - самостоятельность поиска информации при решении не типовых профессиональных задач. Демонстрация техники и тактики игры в спортивные игры. Судейство	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестр), 8 семестр в форме диф.зачета

Формируемые компетенции:

© РГУТИС

Код [1] ПК, ОК	Умения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 8	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 специальности	*Для текущего контроля*: Выполнение практических заданий. Тестовые задания. Сдача нормативов. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. *Для промежуточной аттестации*: Зачет (3-7 семестр) дифференцированный зачет (8 семестр)

4.2. Методика применения контрольно-измерительных материалов

Контроль и оценка результатов освоения темы осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий **в виде сдачи нормативов.** Промежуточную аттестацию проводится в 3,4,5,6,7 семестре - зачет, в 8-ом семестре – дифференцированный зачет

4.3. Контрольно-измерительные материалы включают:

4.3.1. Типовые задания для оценки знаний и умений текущего контроля.

ОК-8

Типовые задания закрытого типа.

Для каждого задания сопоставьте элементы из левого столбца с соответствующими элементами из правого столбца.

1. Сопоставьте вид спорта и инвентарь:

1.	Волейбол	а.	Баскетбольное кольцо
2.	Баскетбол	б.	Волейбольная сетка
3.	Легкая атлетика	в.	Плавательные очки
4.	Плавание	г.	Стартовые колодки

2. Соотнесите физическое качество и упражнение:

1.	Сила	а.	Бег на длинные дистанции
2.	Выносливость	б.	Подтягивания
3.	Гибкость	в.	Наклоны вперед
4.	Быстрота	г.	Бег на 100 метров

3. Сопоставьте раздел физической культуры и содержание:

1.	Гимнастика	а.	Правила игры в баскетбол
2.	Игровые виды спорта	б.	Упражнения на брусьях

[1] *Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины; также приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания и с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП.*

© РГУТИС

3.	Легкая атлетика	в.	Бег с барьерами
4.	Теория физической культуры	г.	Влияние физических нагрузок на организм

4. Соотнесите спортивные травмы с Первой помощью:

1.	Растяжение связок	а.	Приложить холод
2.	Вывих	б.	Обездвижить конечность
3.	Перелом	в.	Зафиксировать конечность
4.	Ушиб	г.	Обеспечить покой

5. Сопоставьте элементы техники и вид спорта:

1.	Верхняя передача	а.	Волейбол
2.	Дриблинг	б.	Плавание
3.	Старт	в.	Легкая атлетика
4.	Брасс	г.	Баскетбол

6. Сравните вид спорта со спортивным инвентарем:

1.	Футбол	а.	Клюшка
2.	Хоккей	б.	Мяч
3.	Теннис	в.	Весло
4.	Гребля	г.	Ракетка

7. Соотнесите физическое качество с упражнениями:

1.	Ловкость	а.	Прыжок в длину с места
2.	Координация	б.	Жонглирование мячом
3.	Равновесие	в.	Стойка на одной ноге
4.	Скоростно-силовые способности	г.	Кувырки

8. Сопоставьте раздел физической культуры с содержанием:

1.	Лыжная подготовка	а.	Организация похода
2.	Единоборства	б.	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
3.	Туризм	в.	Техника передвижения на лыжах
4.	Основы безопасности жизнедеятельности	г.	Приемы самозащиты

9. Сравните спортивную организацию с деятельностью:

1.	Международный олимпийский комитет (МОК)	а.	Организация и проведение Олимпийских игр
2.	Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)	б.	Улучшение здоровья населения мира
3.	Российский олимпийский комитет (РОК)	в.	Развитие олимпийского движения в России
4.	Федеральное медико-биологическое агентство (ФМБА)	г.	Медицинское сопровождение спортсменов

10. Определите, что отражает показатели физического развития:

1.	Рост	а.	Объем грудной клетки
2.	Вес	б.	Максимальный объем воздуха, выдыхаемый после глубокого вдоха
3.	Окружность грудной клетки	в.	Длину тела

© РГУТИС

4.	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	г.	Массу тела

Для каждого задания установите последовательность.

11. Установите последовательность этапов разминки:
    1. Статическая разминка
    2. Динамическая разминка
    3. Завершение разминки

12. Установите порядок действий при организации эстафеты:
    1. Разметка дистанции
    2. Распределение команд
    3. Подготовка инвентаря
    4. Проведение разминки

13. Установите порядок этапов подготовки к соревнованиям:
    1. Медицинский осмотр
    2. Тренировочный период
    3. Психологическая подготовка
    4. Тактическая подготовка

14. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:
    1. Упражнения на точность и координацию движений;
    2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
    3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
    4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
    5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
    6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
    7. Дыхательные упражнения.

.

15. Последовательность действий при подготовке волейбольной площадки к игре:
    1. Установка сетки.
    2. Проверка соответствия оборудования правилам.
    3. Разминка игроков.
    4. Разметка площадки.

16. Расположите представленные мячи в порядке увеличения их размеров:
    1. Мяч для гольфа
    2. Фитбол
    3. Баскетбольный мяч
    4. Волейбольный мяч
    5. Футбольный мяч
    6. Теннисный мяч

17. Установите верную последовательность этапов разминки:
    1. Дыхательные упражнения.
    2. Растяжка основных групп мышц.
    3. Ходьба и лёгкий бег на месте.
    4. Специальные упражнения (имитация движений основной части занятия).

© РГУТИС

5. Суставная гимнастика (вращения, махи).

18. Этапы выполнения низкого старта в беге, расположите команды/действия в верной последовательности:
1. «На старт!» — принятие положения в колодках.
2. «Внимание!» — подъём таза, перенос веса на переднюю ногу.
3. Выбег из колодок после сигнала.
4. «Марш!» (сигнал стартера).
5. Ускорение в первые 20–30 м.

19. Этапы проведения спортивного соревнования (организационный порядок):
1. Награждение победителей и призёров.
2. Проведение соревнований согласно регламенту.
3. Формирование судейской коллегии.
4. Разработка положения о соревновании.
5. Регистрация участников и жеребьёвка.

20. Этапы церемонии открытия Олимпийских игр (организационный порядок):
1. Поднятие Олимпийского флага и исполнение Олимпийского гимна
2. Художественная программа
3. Торжественный вход главы государства и президента МОК
4. Парад наций
5. Произнесение олимпийских клятв
6. Исполнение национального гимна принимающей страны
7. Зажжение Олимпийского огня
8. Официальные речи
9. Объявление об открытии Игр
10. Символический жест мира

Типовые задания комбинированного типа.

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

а) 5 человек,
б) 10 человек,
в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
б) Ведение мяча толчком руки;
в) Мягкая встреча мяча с рукой;

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...

а) Захватом мяча двумя руками;
б) Захватом мяча одной рукой;
в) Ударом кулака;
г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

а) Допускается,;
б) Не допускается;
в) Допускается с согласия соперников;

5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

© РГУТИС

а) С линии штрафного броска;
б) Из-под щита;
в) Из-за линии трехочковой зоны;

6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

а) Не менее 1 м.
б) Не менее 1,5 м.
в) Не менее 2 м.

7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

а) За одно очко;
б) За два очка;
в) За три очка;

8. Игрок остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

а) Выполнить передачу мяча партнеру;
б) Выполнить бросок мяча в кольцо;
в) Возобновить ведение мяча;

9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

а) В сторону кольца соперника;
б) В свою зону защиты;
в) Игроку в зоне штрафного броска;

10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...

а) Отбивать мяч одной рукой;
б) Отбивать мяч двумя руками;
в) Ловить мяч обеими руками;

11. За грубое нарушений правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?

а) Три;
б) Пять;
в) Семь;

12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает……..

а) штрафной бросок в кольцо;
б) предупреждение;
в) вбрасывание из – за боковой линии.

13.Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

14.Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?

15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение _____секунд».

Задание №2

1.На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

2. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

а) ширина 9 м, длина 18 м;

© РГУТИС

б) ширина 8 м, длина 20 м;
в) ширина 16 м, длина 24 м;

3. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

1) очко,
2) гол,
3) зона,
4) пенальти,
5) подсечка,
6) переход,
7) блок,
8) вне игры,
9) партия,
10) штрафной удар,

а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

4. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

а) Двух партий;
б) Трех партий;
в) Пяти партий.

5. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков;
б) До 20 очков;
в) До 25 очков;

6. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается;
б) Не допускается;
в) Допускается с согласия команды соперника;

7. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно;
б) Два;
в) Три;

8. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...

а) Подача считается проигранной;
б) Подача повторяется этим же игроком;
в) Подача повторяется другим игроком этой же команды.

9. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...

а) Подача повторяется;
б) Игра продолжается;
в) Подача считается проигранной

10. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...

а) Подача повторяется;
б) Подача считается проигранной;
в) Игра продолжается;

11. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть;

© РГУТИС

б) Десять;
в) Двенадцать;

12. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13
б) 25:26;
в) 27:29.

Задание № 3

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

а) физических и психических качеств людей;
б) техники двигательных действий;
в) работоспособности человека;
г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

а) затылком, ягодицами, пятками;
б) лопатками, ягодицами, пятками;
в) затылком, спиной, пятками;
г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

а) привычка к определенным позам;
б) слабость мышц;
в) отсутствие движений во время школьных уроков;
г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

а) обеспечивает ритмичность работы организма;
б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;
б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

© РГУТИС

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы:

а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;

© РГУТИС

в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в)75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

а) осанка;

б) рост;

в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

а) питание;

б) дыхание;

в) зарядка.

Задание № 4

1. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

а) зарядка;

б) сила;

© РГУТИС

в) воля.

2. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.

3. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

4. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

5. Назовите основные физические качества человека:

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

6. Назовите элементы здорового образа жизни:

а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;

в) все перечисленное.

7. Укажите, что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействию вешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

8. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

9. Первая помощь при обморожении:

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

10. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;

б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

11. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

а) акробатика;

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) современное пятиборье.

© РГУТИС

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

а) самбо;

б) баскетбол;

в) бокс;

г) тяжелая атлетика.

13. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

а) борьба;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на средние дистанции;

г) бадминтон.

14. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

а) плавание;

б) гимнастика;

в) стрельба;

г) лыжный спорт.

15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …

а) развитие физических качеств;

б) поддержание высокой работоспособности;

в) сохранение и улучшение здоровья;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

16. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

17. Правильное дыхание характеризуется:

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

18. Соблюдение режима дня способствует укрепление здоровья, потому что….

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

19. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…

а) базовой физической подготовленностью;

б) профессионально прикладной физической подготовке.

в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.

г) всего вышеперечисленного.

20. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на гибкость;

г) упражнений на выносливость.

© РГУТИС

21. Освоение двигательного действия следует начинать с …

а) формирования общего представления о двигательном действии;

б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;

в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

22. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

а) образования;

б) организации досуга;

в) спорта общедоступных достижений;

г) производственной деятельности.

23. Укажите, чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

24. Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека;

б) результаты прыжка в длину с места;

в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости.

25. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

26. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

27. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.

© РГУТИС

7. Дыхательные упражнения.

Ответы:

а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7;

в) 3,1, 4, 2, 6, 7, 5;

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

© РГУТИС

Типовые задания открытого типа.

1. Какие последствия вызывает длительные перерывы в занятиях спортом?
2. Чем отличаются скоростные способности от силовых способностей?
3. Укажите две цели обязательного медицинского осмотра перед началом занятий спортом.
4. Перечислите признаки переутомления после занятий спортом.*
5. Приведите три основных компонента здорового образа жизни.
6. Вставить пропущенное слово: Конечной целью освоения дисциплины физической культуры является «повышение _____ резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность
7. Спорт (в широком понимании) - это:
8. Какие органические вещества в организме человека не могут накапливаться и образовываться из других веществ?
9. Болезнь 21 века, с точки зрения физической культуры
10. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
11. В каком году была обнародована идея возрождения Олимпийских игр?
12. Напишите кто предложил возродить Олимпийские игры.
13. В каком году было принято решение провести первые Олимпийские игры современности
14. Напишите Девиз Олимпийских игр.
15. В каком году проводились Олимпийские игры в России
16. .Через какой промежуток времени проводятся Олимпийские игры?
17. Как называется бег по пересечённой местности?
18. Какая делегация первой идет на параде и открывает Олимпийские игры?
19. Вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических элементов в прыжке с вышки или трамплина в воду называется.
20. Спортивная игра на льду, где игроки, соревнуются в точности попадания в заветный круг гранитными камнями.
21. Командная спортивная игра с мячом на площадке, игроки ударами по мячу должны направить его на сторону соперника и приземлить на площадку.
22. Вид спорта, при котором игроки стремятся послать мяч через сетку при помощи ракетки.

© РГУТИС

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ <u>ЮНОШЕЙ</u> ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7

5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
6. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

4.3.2 Типовые задания (промежуточная аттестация)

№	**Виды упражнения**	**Оценка, результат**					
		Юноши			**Девушки**		
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11

10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20
15	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
16	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
17	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
18	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
19	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
20	Бег 20 м	3,1	3,2	3,3	3,34	3,39	3,5
21	Передвижение 5*6 м.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
22	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3
23	Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	4	6	5	3
24	Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15
25	Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
26	Передачи мяча в парах	20	15	10	20	15	10

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Для реализации программы учебной дисциплины должно быть наличие *спортивного зала (комплекса)*, оснащенного спортивным инвентарем и спортивным оборудованием.

6. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

6.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: https://book.ru/book/941736

Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков, ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — Москва : КноРус, 2026. — 366 с. — ISBN 978-5-406-15604-9. — URL: https://book.ru/book/960514

6.2. Дополнительные источники:

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: https://book.ru/book/959228

6.3. Интернет-ресурсы:

1. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России»
2. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта Режим доступа: http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/ Доступ свободный
3. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура Режим доступа: http://www.afkonline.ru/index.html Доступ свободный
4. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия Режим доступа: http://sportwiki.to Доступ свободный
5. Информационно справочная система. ФизкультУРА Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru Доступ свободный
6. Российский олимпийский комитет Режим доступа: http://www.olympic.ru/ Доступ свободный
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» Режим доступа: http://www.gto.ru Доступ свободный