

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.06.2026 09:37:50  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала  
Борковой Е.В.

РАЗРАБОТЧИК

Новоселова А.Ю.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа дисциплины

Специальность: 46.01.03. Делопроизводитель

Направленность: Делопроизводитель

форма обучения: очная

язык реализации: русский

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета (базовый уровень)

| Код компетенции                                                                                                                                                                                 | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Навыки |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ОК 04<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                         | Основы психологии личности и коллектива. Принципы эффективного общения, основы делового общения. Психологические особенности работы в команде.                                                                                                                                                                                                                                      | Составлять проект выполнения профессиональных работ. Распределять роли и ответственность в команде. Организовывать работу коллектива, в том числе при руководстве (если применимо).                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |
| ОК 08<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Значение физической культуры для сохранения здоровья, работоспособности и профессионального долголетия. Правила здорового образа жизни, рационального режима труда и отдыха, личной гигиены. Основные средства (физические упражнения, закаливание, гигиенические факторы). Зоны риска для здоровья в будущей профессии, профилактика профессиональных заболеваний (профпатологий). | Использовать разнообразные формы активности (зарядка, спорт, туризм) для активного отдыха. Применять рациональные двигательные приемы, упражнения для снятия усталости (производственная гимнастика). Планировать и организуют индивидуальные занятия, повышая уровень физической подготовленности. Использовать естественные силы природы (солнце, воздух, вода) для повышения иммунитета. Применять физическую культуру для снятия стресса и сохранения психологического здоровья. |        |

## 2. Структура и содержание учебного предмета

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной деятельности             | Всего (ак.ч.) | Кол-во часов в семестре (ак.ч.) |           |
|--------------------------------------|---------------|---------------------------------|-----------|
|                                      |               | 3 семестр                       | 4 семестр |
| <b>Учебная нагрузка обучающегося</b> | 36            | 18                              | 18        |
| Из них:                              |               |                                 |           |
| <b>Учебные занятия (всего):</b>      | 28            | 14                              | 14        |
| Урок                                 |               |                                 |           |
| Лекция                               |               |                                 |           |
| Практическое занятие (Семинар)       | 22            | 10                              | 12        |
| Лабораторное / Практическое занятие  |               |                                 |           |

|                               |   |       |       |
|-------------------------------|---|-------|-------|
| по подгруппам                 |   |       |       |
| Консультации                  | 6 | 4     | 2     |
| Промежуточная аттестация      | 8 | 4     | 4     |
| <b>Самостоятельная работа</b> |   |       |       |
| Вид промежуточной аттестации  |   | Зачет | Зачет |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Вид учебной деятельности (ак.ч.) |        |                                |                                                   |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|--------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Урок                             | Лекция | Практическое занятие (Семинар) | Лабораторное / Практическое занятие по подгруппам | Самостоятельная работа |
| <b>Семестр 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                  |        |                                |                                                   |                        |
| <b>Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                  |        | 2                              |                                                   |                        |
| Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                  |        |                                |                                                   |                        |
| Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. |                                  |        | 2                              |                                                   |                        |
| <b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |        | 6                              |                                                   |                        |
| Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                  |        | 2                              |                                                   |                        |
| 1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.               |                                  |        | 2                              |                                                   |                        |
| Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предмета ми.                                                                                                                                                                                                                                                               |                                  |        | 2                              |                                                   |                        |
| Подвижные игры различной интенсивности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |        | 2                              |                                                   |                        |
| <b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                  |        | 8                              |                                                   |                        |
| <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                  |        |                                |                                                   |                        |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.                                                                                                                                                                                                                                                       |                                  |        | 4                              |                                                   |                        |
| На каждом занятии планируется решение задачи по                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                  |        | 4                              |                                                   |                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |           |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|--|--|
| разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |           |  |  |
| <b>Тема 4. Спортивные игры.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  | <b>12</b> |  |  |
| <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |           |  |  |
| <b>Баскетбол</b><br>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.                                    |  |  | 8         |  |  |
| <b>Волейбол.</b><br>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.                                                                                                  |  |  |           |  |  |
| Подвижные игры различной интенсивности.<br>воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.6                                                                                                                                                                                                      |  |  | 4         |  |  |
| <b>Промежуточная аттестация: контрольная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |           |  |  |
| <b>Итого за 3 семестр:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  | <b>28</b> |  |  |
| <b>Семестр 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |           |  |  |
| <b>Тема 5. Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | <b>6</b>  |  |  |
| <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |           |  |  |
| <b>Краткие сведения о развитии гимнастики.</b><br>1 Строевые упражнения построение в шеренгу, выход из строя.<br>2 Перестроение и повороты в движении.<br>3 Выполнение упражнения на гимнастической скамейке.<br>4 Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание.<br>5 Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гибкость, мостик.<br>6 Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса.<br>7 Акробатика<br>8 Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат.<br>Опорный прыжок через козла, коня. |  |  | 4         |  |  |
| Выполнение практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | 2         |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |           |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|--|--|
| <b>Тема 6. Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | <b>6</b>  |  |  |
| <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |           |  |  |
| <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>                                                                                                                                 |  |  | 4         |  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> </li> </ol> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p> |  |  | 2         |  |  |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |           |  |  |
| <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  | <b>22</b> |  |  |

### 3. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся осуществляются с применением оценочных материалов по учебному предмету (приложение № 1 - № 2 к рабочей программе учебного предмета), включающих открытую (доступную к опубликованию) и закрытую (не размещаемую в свободном доступе) части.

### 4. Условия реализации учебного предмета

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- Спортивный зал оснащен: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: трибуны, комментаторская, раздевалка:

#### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебного предмета**

##### **4.1.1. Основная литература:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

##### **Дополнительная литература:**

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1

##### **4.1.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. Юрайт - <https://urait.ru/>
4. IPR SMART - <http://www.iprbookshop.ru/>
5. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
7. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
8. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
9. Электронная библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:** Платформа для электронного обучения цифровая платформа Яндекс 360.

#### **4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

LibreOffice, платформы: Яндекс. Мессенджер, Яндекс.Телемост.

#### **4.3. Материально-техническое обеспечение реализации учебного предмета:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- Спортивный зал оснащен: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: трибуны, комментаторская, раздевалка:  
Оборудование:

- стартовые колодки (10 шт.);
- измерительная рамка для прыжков в длину;
- указатели места начала разбега,
- разравниватель песка;
- барьеры (10 шт.);
- эстафетные палочки (5 шт.);
- судейские флажки (10 шт.);
- секундомеры (10шт.);
- измерительные рулетки (2 шт.);
- ядра из нержавеющей стали (2 шт.);
- набивные мячи (20 шт.)

Футбольное поле стадиона:

- футбольные ворота (2 шт.);
- футбольные мячи (10 шт);
- конусы (6 шт.)

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

### СГ.04 Физическая культура

#### Открытая часть

#### 1. Система оценивания

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

#### 2. Паспорт оценочных материалов

| Темы дисциплины                                                                                      | Оценочные материалы<br>(виды и количество) | Код и формулировка контролируемой компетенции | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Текущий контроль успеваемости                                                                        |                                            |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Тема 1.</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры.<br>Здоровый образ жизни. | Тест                                       | ОК 02, ОК 05-ОК 08                            | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов тестирования/диктанта:<br>- от 0 до 39%<br>выполненных заданий<br>—<br>неудовлетворительно;<br>- от 40% до 59% -<br>удовлетворительно;<br>- от 60% до 79% -<br>хорошо;<br>- от 80% до 100%-<br>отлично. |
| <b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка                                                           | Контрольные упражнения                     | ОК 02, ОК 05-ОК 08                            | Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Тема 3.</b> Лёгкая атлетика                                                                       | Контрольные упражнения                     | ОК 02, ОК 05-ОК 08                            | Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Тема 4.</b> Спортивные игры.                                                                      | Контрольные упражнения                     | ОК 02, ОК 05-ОК 08                            | Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Тема 5.</b> Гимнастика                                                                            | Контрольные упражнения                     | ОК 02, ОК 05-ОК 08                            | Оценивание в форме контрольных                                                                                                                                                                                                                                                |



|                                             |                        |                    |                                                           |
|---------------------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                             |                        |                    | нормативов по видам спорта                                |
| <b>Тема 6.</b> Лыжная подготовка            | Контрольные упражнения | ОК 02, ОК 05-ОК 08 | Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта |
| <b>Промежуточная аттестация обучающихся</b> |                        |                    |                                                           |
| <i>Зачет (3 семестр)</i>                    | Выполнения нормативов  | ОК 02, ОК 05-ОК 08 | Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта |
| <i>Зачет (4 семестр)</i>                    | Выполнения нормативов  | ОК 02, ОК 05-ОК 08 | Оценивание в форме контрольных нормативов по видам спорта |

### 3. Типовые оценочные материалы

Тест «Физическая культура и здоровый образ жизни человека»

Инструкция: Выберите один или несколько правильных ответов:

| Задание                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ключ | Компетенции |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|
| 1. Выберите правильный ответ. Достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека называются:<br>а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;<br>б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;<br>в — физической культурой. |      | ОК3 ОК6     |
| 2. Выберите правильный ответ. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):<br>а — спорт;<br>б — система физического воспитания;<br>в — физическая культура.                                                                                                                |      | ОК2 ОК3     |
| 3. Выберите правильный ответ. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:<br>а — развитие;<br>б — закаленность;<br>в — тренированность;<br>г — подготовленность.             |      | ОК6 ОК7     |
| 4. Выберите правильный ответ.<br>К показателям физической подготовленности относятся:<br>а — сила, быстрота, выносливость;<br>б — рост, вес, окружность грудной клетки;<br>в — артериальное давление, пульс;<br>г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.                                 |      | ОК6 ОК7     |
| 5. Выберите правильный ответ. Какая страна является родиной                                                                                                                                                                                                                                        |      | ОК3 ОК6     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|
| Олимпийских игр:<br>а — Рим;<br>б — Китай;<br>в — Греция;<br>г — Египет.                                                                                                                                                                                                                                                               |  |          |
| 6. Выберите правильный ответ. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:<br>а — в Олимпии;<br>б — в Спарте;<br>в — в Афинах.                                                                                                                                                                                                    |  | ОК6 ОК7  |
| 7. Выберите правильный ответ. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира, каким действиям они способствовали:<br>а — они имели мировую известность;<br>б — в них принимали участие атлеты со всего мира;<br>в — в период проведения игр прекращались войны;<br>г — они отличались миролюбивым характером соревнований. |  | ОК3 ОК6  |
| 8. Выберите правильный ответ. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:<br>а — 5 лет;<br>б — 4 года;<br>в — 2 года;<br>г — 3 года.                                                                                                                                                                                 |  | ОК2, ОК5 |
| 9. Выберите правильный ответ. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:<br>а — образ жизни;<br>б — наследственность;<br>в — климат.                                                                                                                                                                       |  | ОК3 ОК6  |
| 10. Выберите правильный ответ. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:<br>а — ожог;<br>б — тепловой удар;<br>в — перегревание;<br>г — солнечный удар.                                                                                                                  |  | ОК2 ОК3  |
| 11. Выберите правильный ответ. Рациональное питание обеспечивает:<br>а — правильный рост и формирование организма;<br>б — сохранение здоровья;<br>в — высокую работоспособность и продление жизни;<br>г — все перечисленное.                                                                                                           |  | ОК2 ОК3  |
| 12. Выберите правильный ответ. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:<br>а — самочувствие, аппетит, работоспособность;<br>б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;<br>в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.                                                                                                     |  | ОК2 ОК7  |
| 13. Выберите правильный ответ. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:<br>а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;<br>б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания,                                                                                                      |  | ОК3 ОК6  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------|
| курение;<br>в — все перечисленное                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                 |
| 14. Выберите правильный ответ. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:<br>а — переоценивают свои возможности;<br>б — следуют указаниям учителя;<br>в — владеют навыками выполнения движений;<br>г — не умеют владеть своими эмоциями.                                                                                                          |  | ОК6 ОК7         |
| 15. Выберите и укажите из предложенного списка неправильно названное физическое качество:<br>а — гибкость;<br>б — ловкость;<br>в — бодрость<br>г — выносливость<br>д — быстрота;<br>е — сила.                                                                                                                                                                                                |  | ОК3 ОК6         |
| 16. Выберите правильный ответ. Быстрота — это:<br>а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;<br>б — способность человека быстро набирать скорость;<br>в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.                                                                                      |  | ОК2 ОК3         |
| 17. Выберите правильный ответ. Гибкость — это:<br>а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;<br>б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;<br>в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;<br>г — эластичность мышц и связок. |  | ОК6 ОК7         |
| 18. Выберите правильный ответ. Подводящие упражнения применяются:<br>а — если обучающийся недостаточно физически развит;<br>б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;<br>в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;<br>г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.                                                                     |  | ОК2 ОК6         |
| 19. Выберите правильный ответ. Бег на дальние дистанции относится к:<br>а — легкой атлетике;<br>б — спортивным играм;<br>в — спринту;<br>г — бобслею.                                                                                                                                                                                                                                        |  | ОК2 ОК3 ОК6 ОК7 |
| 20. Выберите правильный ответ. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:<br>а — низкий старт;<br>б — высокий старт;                                                                                                                                                                                                                                                |  | ОК6 ОК7         |

в — вид старта по желанию бегуна.

## Нормативы по видам спорта

### Лёгкая атлетика

| №<br>пп | Контрольное упражнение     | оценки |      |      |      |
|---------|----------------------------|--------|------|------|------|
|         |                            | 5      | 4    | 3    | 2    |
| 1.      | Бег 100 м (сек.)           | Д 15,0 | 15,5 | 16,0 | 16,5 |
|         |                            | М 13,0 | 13,5 | 14,0 | 14,5 |
| 2.      | Бег 500 м (девушки) (мин.) | 1,40   | 1,45 | 1,50 | 2,00 |
| 3.      | Бег 1000 м (юноши) (мин.)  | 3,00   | 3,05 | 3,10 | 3,15 |

### Спортивные игры

| №<br>пп | Контрольное упражнение                              | оценки |     |     |    |
|---------|-----------------------------------------------------|--------|-----|-----|----|
|         |                                                     | 5      | 4   | 3   | 2  |
| 1.      | Прием и передача в\б мяча двумя руками снизу (раз)  | 30     | 25  | 20  | 15 |
| 2.      | Прием и передача в\б мяча двумя руками сверху (раз) | 30     | 25  | 20  | 15 |
| 3.      | Подача в\б мяча из 10 подач (кол-во раз)            | 10     | 9   | 8   | 7  |
| 4.      | Бросок в кольцо со штрафной линии (из 10 бросков)   | 10-9   | 8-7 | 6-5 | 4  |

### Лыжная подготовка

| №<br>пп | Контрольное упражнение              | оценки |      |      |      |
|---------|-------------------------------------|--------|------|------|------|
|         |                                     | 5      | 4    | 3    | 2    |
| 1.      | Бег на лыжах 2 км (девушки), (мин.) | 7,00   | 7,05 | 7,10 | 7,15 |
| 2.      | Бег на лыжах 3 км (юноши), (мин.)   | 8,00   | 8,05 | 8,10 | 8,15 |

### Общая физическая подготовка

| №<br>пп | Контрольное упражнение                        | оценки |      |      |      |
|---------|-----------------------------------------------|--------|------|------|------|
|         |                                               | 5      | 4    | 3    | 2    |
| 1.      | Челночный бег<br>3 x 10 м (сек)               | 7.0    | 7.2  | 7.4  | 7.6  |
| 2.      | Прыжок в длину с места (см)                   | М 240  | 230  | 220  | 210  |
|         |                                               | Д 210  | 200  | 180  | 170  |
| 3.      | Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)    | 45     | 40   | 35   | 30   |
| 4.      | Метание набивного мяча из положения сидя (см) | Д 600  | 550  | 500  | 450  |
|         |                                               | М 700  | 650  | 600  | 550  |
| 9.      | Бег 100 м (сек.)                              | Д 15,0 | 15,5 | 16,0 | 16,5 |

|  |  |        |      |      |      |
|--|--|--------|------|------|------|
|  |  | M 13,0 | 13,5 | 14,0 | 14,5 |
|  |  |        |      |      |      |