



**Федеральное агентство морского и речного транспорта  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»  
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**квалификация  
специалист по информационным системам**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по учебно-методической работе филиала

 Н.Е. Гладышева19 05 2023

УТВЕРЖДЕНА

Директор филиала

 О.В. Шергина20 23

ОДОБРЕНА

на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 11.04.2023 № 9Председатель  Н.А. Иванова**РАЗРАБОТЧИК:**

Ярычевская Светлана Владимировна – преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 г., регистрационный № № 44936) по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г. №747, профессиональным стандартом 06.015 «Специалист по информационным системам», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014 г. № 896н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 декабря 2014 г., регистрационный № 35361), примерной основной образовательной программой № П-24 государственного реестра ПООП, со стандартами Ворлдскиллс Россия, с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, рабочей программы воспитания.

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.00 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование  
укрупнённой группы специальностей: 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК 07, ОК 08) в соответствии с ФГОС СПО, личностных результатов реализации программы воспитания (ЛР 9, ЛР 24).

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС и ПООП

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов программы воспитания:

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
Код	Формулировка
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые субъектами образовательного процесса</b>	
Код	Формулировка
ЛР 24	Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>162</b>
<b>в т. ч. в форме практической подготовки</b>	150
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	150
<b>Промежуточная аттестация - зачет, дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>12</b>	<b>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 9, ЛР 24</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура профессиональной подготовки в сфере социокультурного развития личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретические занятия</b> 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. 2. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	<b>12</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 9, ЛР 24
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	<b>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 9, ЛР 24</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Техника прыжка в длину с места. <b>В том числе, практических занятий</b> Практические занятия №1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых	<b>14</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 9, ЛР 24
		<b>14</b>	
		<b>14</b>	

	<p>упражнений.</p> <p>Практические занятия №2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>Практические занятия №3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.</p> <p>Практические занятия №4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.</p> <p>Практические занятия №5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.</p> <p>Практические занятия №6. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.</p> <p>Практические занятия №7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.</p>		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Техника бега по дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<p>Практические занятия №8. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</p> <p>Практические занятия №9. Разучивание комплексов специальных упражнений.</p> <p>Практические занятия №10. Техника бега по дистанции (беговой цикл).</p> <p>Практические занятия №11. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).</p> <p>Практические занятия №12. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.</p> <p>Практические занятия №13. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.</p> <p>Практические занятия №14. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.</p>	8	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	

<b>Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</b>	<p>Практические занятия №15. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольных нормативов.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.</p> <p>Практические занятия №16. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Практические занятия №17. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.</p> <p>Практические занятия №18. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.</p> <p>Практические занятия №19. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.</p> <p>Практические занятия №20. Техника метания гранаты.</p> <p>Практические занятия №21. Техника метания гранаты, контрольный норматив.</p>	8	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>24</b>	<b>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 9, ЛР 24</b>
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 9, ЛР 24
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<p>Практические занятия №22. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.</p> <p>Практические занятия №23. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.</p>	4	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага –</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<p>Практические занятия №24. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>Практические занятия №25. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в</p>	8	



<b>бросок</b>	движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.		
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
<b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста . 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практические занятия №26. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Практические занятия №27. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	8	
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
<b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	1. Техника владения баскетбольным мячом.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практические занятия №28.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Практические занятия №29. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	4	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>40</b>	<b>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 9, ЛР 24</b>
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 9, ЛР 24
<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>40</b>	
	Практические занятия №30. 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. Прохождение дистанций до 5 км	40	

	(девушки), до 10 км (юноши).		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>34</b>	<b>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 9, ЛР 24</b>
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 9, ЛР 24
	1. Техника коррекции фигуры		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>34</b>	
	Практические занятия №31. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Практические занятия №32. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	34	
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>22</b>	<b>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 9, ЛР 24</b>
<b>Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР 9, ЛР 24
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практические занятия №33. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Практические занятия №34. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Практические занятия №35. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	8	
<b>Тема 6.2. Техника нижней подачи и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё.		

приёма после неё	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практические занятия №36. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	
<b>Тема 6.3.Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практические занятия №37. Отработка техники прямого нападающего удара.	4	
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практические занятия №38. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Практические занятия №39. Учебная игра с применением изученных положений. Практические занятия №40. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	6	
	Дифференцированный зачет	2	
<b>Всего:</b>		<b>162</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная аудитория:

Спортивный зал: площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.);

Тренажерный зал: тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.);

Лыжная база: лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы в библиотечном фонде имеются электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда учтены издания, предусмотренные примерной основной образовательной программой по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

#### **3.2.1. Основные электронные издания**

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>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

#### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. 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. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **3.3. Организация образовательного процесса**

#### **3.3.1. Требования к условиям проведения учебных занятий**

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения

его качества при необходимости может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия (например, вебинаров, форумов, чатов) в электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и с применением других платформ и сервисов для организации онлайн-обучения;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сочетания аудиторной работы с работой в электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и с применением других платформ и сервисов для организации онлайн-обучения;

- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий электронного и дистанционного обучения;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» или с применением других платформ и сервисов для организации онлайн-обучения.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются: системы дистанционного обучения, системы организации видеоконференций, электронно-библиотечные системы, образовательные сайты и порталы, социальные сети и мессенджеры и т.д.

### **3.3.2. Требования к условиям консультационной помощи обучающимся**

Формы проведения консультаций: групповые и индивидуальные.

### **3.3.3. Требования к условиям организации внеаудиторной деятельности обучающихся**

Реализация учебной дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и библиотечному фонду, укомплектованному электронными учебными изданиями.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются доступом к сети Интернет.

Доступ к электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и библиотечному фонду, возможен с любого компьютера, подключённого к сети Интернет. Для доступа к указанным ресурсам на территории Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» обучающиеся могут бесплатно воспользоваться компьютерами, установленными в библиотеке или компьютерными классами (во внеучебное время).

## **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Квалификация педагогических работников Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова», участвующих в реализации образовательной

программы, а также лиц, привлекаемых к реализации образовательной программы на других условиях, в том числе из числа руководителей и работников Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и иных организаций, должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и в профессиональном стандарте 06.015 «Специалист по информационным системам». Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме: зачет, дифференцированный зачет.</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	



**Федеральное агентство морского и речного транспорта  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»  
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**квалификация  
специалист по информационным системам**



СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по учебно-методической работе филиала

  
Н.Е. Гладышева19 05 2023

УТВЕРЖДЕНА

Директор филиала

  
О.В. Шергина24 05 2023

ОДОБРЕНА

на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 11.04.2023 № 9Председатель  Н.А. Иванова

СОГЛАСОВАНА

Заместитель начальника отдела контроля выполнения технологических процессов и информационных технологий Управления Федеральной налоговой службы по Архангельской области и Ненецкому автономному округу

  
М.А. Кальненков19 05 2023**РАЗРАБОТЧИК:**

Ярычевская Светлана Владимировна – преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине «ОГСЭ.05 Физическая культура» разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 г., регистрационный № № 44936) по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» с изменениями и дополнениями, профессиональным стандартом 06.015 «Специалист по информационным системам», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014 г. № 896н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 декабря 2014 г., регистрационный № 35361), рабочей программы учебной дисциплины.

**СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
1. Паспорт комплекта контрольно- оценочных средств	19
2. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств. Кодификатор оценочных средств	20
3. Система оценки образовательных достижений обучающихся по каждому оценочному средству	20
4. Банк компетентностно-оценочных материалов для оценки усвоения рабочей программы учебной дисциплины по очной форме обучения	22

## I. Паспорт комплекта контрольно- оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) являются частью нормативно-методического обеспечения системы оценивания качества освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

КОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

КОС по учебной дисциплине используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в виде зачета, дифференцированного зачёта.

### 1.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

<b>Результаты обучения (освоенные умения (У), усвоенные знания (З))</b>
З 1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З 2- основы здорового образа жизни
З 3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
З 4 - средства профилактики перенапряжения
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
У 2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
У 3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

**Конечные результаты освоения учебной дисциплины являются ресурсом для формирования общих (ОК) компетенций в соответствии с ФГОС СПО специальности.**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение

обучающимися следующих личностных результатов программы воспитания:

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
<b>Код</b>	<b>Формулировка</b>
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые субъектами образовательного процесса</b>	
<b>Код</b>	<b>Формулировка</b>
ЛР 24	Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности

## **II. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств. Кодификатор оценочных средств**

<b>Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)</b>	<b>Метод/форма контроля</b>
Практические задания	Практические занятия/ контрольные нормативы, зачет, дифференцированный зачет
Тест, тестовое задание	Тестирование, дифференцированный зачет

## **III. Система оценки образовательных достижений обучающихся**

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

<b>Процент результативности (правильных ответов)</b>	<b>Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений</b>	
	<b>балл (отметка)</b>	<b>вербальный аналог</b>
<b>90 - 100</b>	<b>5</b>	отлично
<b>80 - 89</b>	<b>4</b>	хорошо
<b>70 - 79</b>	<b>3</b>	удовлетворительно
<b>менее 70</b>	<b>2</b>	неудовлетворительно

### **Критерии оценивания практических занятий**

<b>Уровни усвоения</b>	<b>Отметка по пятибалльной шкале</b>	<b>Показатели выполнения</b>
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может

		разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### **Критерии оценивания контрольных нормативов (тестов)**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

### **Критерии оценки выполненного тестового задания**

Результат аттестационного педагогического измерения по учебной дисциплине Физическая культура для каждого обучающегося представляет собой сумму зачтенных тестовых заданий по всему тесту. Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу.

Критерием освоения учебной дисциплины для обучающегося является количество правильно выполненных заданий теста не менее 70 %.

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания образовательных достижений обучающихся:

- за каждый правильный ответ ставится 1 балл;
- за неправильный ответ - 0 баллов.

Тестовые оценки можно соотнести с общепринятой пятибалльной системой. Оценивание осуществляется по следующей схеме:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 - 100	5	отлично
80 - 89	4	хорошо
70 - 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

### **Критерии оценки в ходе зачету, дифференцированного зачета**

См. критерии оценки выполненного тестового задания и критерии оценивания контрольных нормативов (тестов).

## **IV. Банк компетентностно-оценочных материалов для оценки усвоения учебной дисциплины по очной форме обучения**

### **4.1 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

#### **4.1.1 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЕ /КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1** по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2** по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3** по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4** по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5** по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6** по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7** по 2 разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №8** по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №9** по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Разучивание комплексов специальных упражнений.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №10** по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Техника бега по дистанции (беговой цикл).

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №11** по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №12** по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №13** по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №14** по 2 разделу тема 2.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №15** по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №16** по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №17** по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №18** по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №19** по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №20** по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Техника метания гранаты

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №21** по 2 разделу тема 2.3. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Техника метания гранаты, контрольный норматив

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №22** по 3 разделу тема 3.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №23** по 3 разделу тема 3.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №24** по 3 разделу тема 3.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №25** по 3 разделу тема 3.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №26** по 3 разделу тема 3.3. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №27** по 3 разделу тема 3.3. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №28** по 3 разделу тема 3.4. (Аудиторная самостоятельная работа).



**Задание:** Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №29** по 3 разделу тема 3.4. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №30** по 4 разделу тема 4.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** 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).

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №31** по 5 разделу тема 5.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №32** по 5 разделу тема 5.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Круговая тренировка на 5 - 6 станций.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №33** по 6 разделу тема 6.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №34** по 6 разделу тема 6.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №35** по 6 разделу тема 6.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №36** по 6 разделу тема 6.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №37** по 6 разделу тема 6.3. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Отработка техники прямого нападающего удара.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №38** по 6 разделу тема 6.4. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №39** по 6 разделу тема 6.4. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Учебная игра с применением изученных положений.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №40** по 6 разделу тема 6.4. (Аудиторная самостоятельная работа).

**Задание:** Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.

## 4.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### П Е Р Е Ч Е Н Ь

вопросов для подготовки к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности 09.02.07

**Информационные системы и программирование**  
(2-4 курс, 3-7 семестр)

Промежуточная аттестация состоит из одного этапа: выполнение контрольных нормативов (см. практические занятия).

### П Е Р Е Ч Е Н Ь

вопросов для подготовки к дифференцированному зачету по учебной дисциплине «Физическая культура»

для обучающихся по специальности 09.02.07  
**Информационные системы и программирование**  
(4 курс, 8 семестр)

1. Профессионально-важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
2. Система физического воспитания.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы ЗОЖ.
4. Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания.

Промежуточная аттестация состоит из двух этапов: выполнение контрольных нормативов и тестирование.

### ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Спецификация Банка тестовых заданий курсу учебной дисциплины.

2. Содержание Банка тестовых заданий.

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. Компонентами здорового образа жизни являются...

- а) прием энергетических коктейлей
- б) походы в ночной клуб
- в) правильное питание и режим дня

г) физические нагрузки и отказ от вредных привычек

**2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

а) 1944г.

б) 1976Гг.

в) 1980г.

г) еще не проводились

**3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...**

а) основ техники

б) ведущего звена техники

в) деталей техники

**4. Физическая культура-это ...**

а) стремление к высшим спортивным достижениям

б) разновидность развлекательной деятельности человека

в) часть человеческой культуры

**5. Физическая подготовленность характеризуется...**

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям

б) уровнем развития физических качеств

в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

**6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

а) 85-90 уд./мин.

б) 80-84 уд./мин.

в) 60-80 уд./мин.

**7. 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

**8. Физическое упражнение – это ...**

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи

б) один из методов физического воспитания

в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

**9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется ...**

а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б) степенью преодолеваемых трудностей

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

**10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:**

а) 180-200 уд/мин

б) 170-180 уд/мин

в) 140-160 уд/мин

**11. Что понимается под закаливанием?**

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**12. Что называется осанкой?**

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

**13. Под физическим развитием понимается...**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека
- б) процесс совершенствования физических качеств
- в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

**14. Главной причиной нарушения осанки является ...**

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

**15. Под быстротой как физическим качеством понимается ...**

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- в) способность человека быстро набирать скорость

**16. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?**

- а) двигательных, гигиенических, просветительских задач
- б) закаливающих, психологических, философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных, воспитательных задач

**17. Что такое двигательный навык?**

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
- в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

**18. Чем характеризуется утомление?**

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

**19. Под силой как физическим качеством понимается ...**

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

**20. Под техникой двигательных действий понимают ...**

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

**21. Выносливость человека не зависит от ...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) быстроты двигательной реакции
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

**22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

**23. Физическая культура направлена на совершенствование ...**

- а) морально-волевых качеств людей
- б) техники двигательных действий
- в) природных физических свойств человека

**24. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...**

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять заданные параметры работы

**25. При развитии выносливости, какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:**

- а) 110-130 уд/мин.
- б) 140 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин
- г) свыше 160 уд/мин

**26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

**27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует ...**

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

**28. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?**

- а) не менее 30 минут.
- б) не более 10 минут
- в) не более 30 минут

**29. Что такое кросс?**

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности
- г) разбег перед прыжком

**30. На Олимпийских играх 776 г до н. э атлеты состязались в беге на дистанции, равной ...**

- а) 200м
- б) двойной стадии
- в) одной стадии

**31. Что является древнейшей формой организации физической культуры?**

- а) бега
- б) единоборства

в) соревнования на колесницах

г) игры

**32. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

а) 5

б) 6

в) 7

**33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что ...**

а) их выполняют медленно

б) в качестве отягощения используется собственный вес тела

в) они вызывают значительное напряжение мышц.

**34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время ...**

а) подвижных и спортивных игр

б) прыжков высоту

в) бега с максимальной скоростью

**35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

а) 5

б) 6

в) 7

**36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?**

а) выполнение с мячом в руках одного шага

б) выполнение с мячом в руках двух шагов

в) выполнение с мячом в руках трех шагов

**37. Укажите количество игроков команды по мини-футболу:**

а) 4

б) 5

в) 6

**38. Перечислите главные физические качества:**

а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**39. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?**

а) двигательных, гигиенических и просветительских

б) закаляющих, психологических и философских задач

в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем

г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**40. Что такое двигательное умение?**

а) уровень владения знаниями и умениями

б) уровень владения двигательными действиями

в) уровень владения тактической подготовкой

г) уровень владения системой движения

### 3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме
----------	------------------------------

	<b>закрытых</b>	<b>открытых</b>	<b>на соответствие</b>	<b>на порядок</b>
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
<b>100%</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

#### 4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	В, Г	21	Б
2	В	22	Б
3	Б	23	В
4	В	24	Б
5	Б	25	Б
6	В	26	Б
7	А	27	А
8	В	28	А
9	А	29	В
10	Б	30	В
11	Б	31	Г
12	В	32	Б
13	А	33	В
14	Б	34	А
15	Б	35	А
16	Г	36	В
17	Б	37	Б
18	Б	38	Б
19	В	39	Г
20	А	40	Б