



**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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности**

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

**квалификация  
специалист**

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по учебно-методической работе филиала

  
\_\_\_\_\_ Н.Е. Гладышева  
19 05 \_\_\_\_\_ 2023

УТВЕРЖДЕНА  
Директор филиала

  
\_\_\_\_\_ О.В. Шергина  
19 05 \_\_\_\_\_ 2023



ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
Протокол от 11.04.2023 № 9

Председатель  \_\_\_\_\_ Н.А. Иванова

#### РАЗРАБОТЧИК:

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

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1568 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 г., регистрационный № 44946) по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г. № 747, профессиональным стандартом 33.005 «Специалист по техническому диагностированию и контролю технического состояния автотранспортных средств при периодическом техническом осмотре», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 марта 2015 г. № 187н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 апреля 2015 г., регистрационный № 37055), 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.

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		<b>стр.</b>
<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>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		<b>14</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.00 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО

по специальности: 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

укрупнённой группы специальностей: 23.00.00 «Техника и технологии наземного транспорта».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.08) в соответствии с ФГОС СПО, личностных результатов реализации программы воспитания (ЛР 9, ЛР 20, ЛР 33).

### 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 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, 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 отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Код	Формулировка
ЛР 20	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые субъектами образовательного процесса (если имеются)</b>	
Код	Формулировка
ЛР 33	Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для

осуществления профессиональной деятельности
---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>165</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>153</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	153
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</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>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 33
	<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>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 33
	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> <b>Практические занятия №1-7</b> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		

	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	<b>Практические занятия №8-14</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	<b>Практические занятия №15-21</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>28</b>	ОК 01, ОК 02,

<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 33
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<b>В том числе, практических занятий</b> <b>Практические занятия №22-23</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
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>Практические занятия №24-25</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»			
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	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>Практические занятия №26-27</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе, практических занятий</b> <b>Практические занятия №28-29</b>		



<b>мячом</b>	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>32</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 33
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	32	
	Лыжная подготовка		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	<b>Практические занятия №30</b> 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 (девушки), до 10 км (юноши).		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>32</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 33
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	32	
	1. Техника коррекции фигуры		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	<b>Практические занятия №31-32</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>41</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 33
<b>Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	<b>Практические занятия №33-35</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		

	<p>Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p>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</p>		
<p><b>Тема 6.2.</b> <b>Техника</b> <b>нижней подачи и</b> <b>приёма после неё</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	10	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p><b>Практические занятия №36</b></p> <p>Отработка техники нижней подачи и приёма после неё</p>		
<p><b>Тема 6.3.</b> <b>Техника</b> <b>прямого</b> <b>нападающего удара</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	12	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p><b>Практические занятия №37</b></p> <p>Отработка техники прямого нападающего удара</p>		
<p><b>Тема 6.4.</b> <b>Совершенствовани</b> <b>е</b> <b>техники владения</b> <b>волейбольным</b> <b>мячом</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	9	
	1. Техника прямого нападающего удара	9	
	<p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p><b>Практические занятия №38-40</b></p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе</p>		
	Дифференцированный зачет		
<b>Всего</b>		<b>165</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)», оснащённая оборудованием: 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.).

Учебная аудитория «Тренажерный зал», оснащённая оборудованием: 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 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

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

1. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

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

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

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

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов.- М.: Издательство Юрайт, 2019.-191 с. (ЭБС «Ю-РАЙТ»)

#### **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 33.005 «Специалист по техническому диагностированию и контролю технического состояния автотранспортных средств при периодическом техническом осмотре». 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>- демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачёт</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>- демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**


**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности**

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

**квалификация  
специалист**


СОГЛАСОВАНА

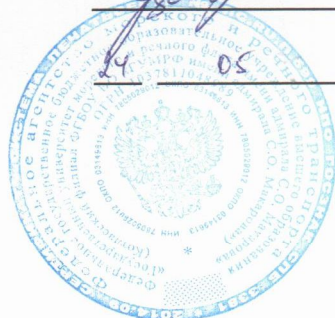
Заместитель директора по учебно-методической работе филиала

  
 \_\_\_\_\_ Н.Е. Гладышева  
 19 05 2023

УТВЕРЖДЕНА

Директор филиала

  
 \_\_\_\_\_ О.В. Шергина  
 24 05 2023



ОДОБРЕНА

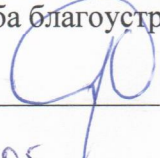
на заседании цикловой комиссии  
 гуманитарных и социально-экономических  
 дисциплин

Протокол от 11.04.2023 № 9

Председатель  Н.А. Иванова

СОГЛАСОВАНА

Директор МБУ городского округа  
 Архангельской области «Котлас»  
 «Служба благоустройства»

  
 \_\_\_\_\_ Э.П. Стёпин  
 19 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.04 Физическая культура» разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1568 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 г., регистрационный № 44946) по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г. № 747, профессиональным стандартом 33.005 «Специалист по техническому диагностированию и контролю технического состояния автотранспортных средств при периодическом-техническом осмотре», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 марта 2015 г. № 187н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 апреля 2015 г., регистрационный № 37055), рабочей программы учебной дисциплины.



**СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>18</b>
<b>2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>19</b>
<b>3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ</b>	<b>19</b>
<b>4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) являются частью нормативно-методического обеспечения системы оценивания качества освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» и обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

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

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

## 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 34 - средства профилактики перенапряжения

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 отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Код	Формулировка
ЛР 20	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые субъектами образовательного процесса (если имеются)</b>	
Код	Формулировка
ЛР 33	Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для

осуществления профессиональной деятельности
---

## 2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

## 3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

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

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 оценивания практических занятий

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
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 зачета/ дифференцированного зачета

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

#### **4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4.1 Текущий контроль

##### **4.1.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

Комплект оценочных заданий № 1 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.

Комплект оценочных заданий № 2 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 3 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 4 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 5 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 6 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 7 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 8 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.2. Бег на длинные дистанции (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.

Комплект оценочных заданий № 9 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.2. Бег на длинные дистанции (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Разучивание комплексов специальных упражнений.

Комплект оценочных заданий № 10 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.2. Бег на длинные дистанции (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Техника бега по дистанции (беговой цикл).

Комплект оценочных заданий № 11 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.2. Бег на длинные дистанции (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 12 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.2. Бег на длинные дистанции (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.

Комплект оценочных заданий № 13 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.2. Бег на длинные дистанции (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 14 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.2. Бег на длинные дистанции (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 15 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 16 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 17 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 18 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега

Комплект оценочных заданий № 19 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 20 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Техника метания гранаты

Комплект оценочных заданий № 21 по Разделу 2 Легкая атлетика, Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Техника метания гранаты, контрольный норматив

Комплект оценочных заданий № 22 по Разделу 3 Баскетбол, Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 23 по Разделу 3 Баскетбол, Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Комплект оценочных заданий № 24 по Разделу 3 Баскетбол, Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 25 по Разделу 3 Баскетбол, Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 26 по Разделу 3 Баскетбол, Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 27 по Разделу 3 Баскетбол, Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

Комплект оценочных заданий № 28 по Разделу 3 Баскетбол, Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 29 по Разделу 3 Баскетбол, Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

Комплект оценочных заданий № 30 по Разделу 4 Лыжная подготовка, Тема 4.1. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: 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).

Комплект оценочных заданий № 31 по Разделу 5 Легкоатлетическая гимнастика, Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах (Аудиторная самостоятельная работа).  
Название: Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.

Комплект оценочных заданий № 32 по Разделу 5 Легкоатлетическая гимнастика, Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах (Аудиторная самостоятельная работа).  
Название: Круговая тренировка на 5 - 6 станций.

Комплект оценочных заданий № 33 по Разделу 6 Волейбол, Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.

Комплект оценочных заданий № 34 по Разделу 6 Волейбол, Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Поддача 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.

Комплект оценочных заданий № 35 по Разделу 6 Волейбол, Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: 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.

Комплект оценочных заданий № 36 по Разделу 6 Волейбол, Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.

Комплект оценочных заданий № 37 по Разделу 6 Волейбол, Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Отработка техники прямого нападающего удара.

Комплект оценочных заданий № 38 по Разделу 6 Волейбол, Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом (Аудиторная самостоятельная работа).

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

Комплект оценочных заданий № 39 по Разделу 6 Волейбол, Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом (Аудиторная самостоятельная работа).

Название: Учебная игра с применением изученных положений.



Комплект оценочных заданий № 40 по Разделу 6 Волейбол, Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом (Аудиторная самостоятельная работа).  
Название: Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.

#### 4.1.2. УСТНЫЙ ОПРОС

Устный опрос №1 по Разделу 1 Основы физической культуры, Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности (Аудиторная работа).

1. Основы здорового образа жизни.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом.
4. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

#### 4.2. Задания для промежуточной аттестации

##### П Е Р Е Ч Е Н Ь

практических занятий для подготовки к зачету по учебной дисциплине  
«ОГСЭ.04 Физическая культура»  
для обучающихся по специальности 23.02.07  
«Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем  
и агрегатов автомобилей»  
(2-4 курс)

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

##### П Е Р Е Ч Е Н Ь

вопросов и практических занятий для подготовки к дифференцированному зачету по учебной дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура»  
для обучающихся по специальности 23.02.07  
«Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем  
и агрегатов автомобилей»  
(2-4 курс)

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.

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ по курсу учебной дисциплины

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) 1976г.
  - 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			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

### 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