

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Режевской политехникум»

Рассмотрено  
на заседании ЦК  
Протокол № 10  
от 20 июня 2025 г

Утверждаю

Директор

С.А. Дрягилева

от 23 июня 2025 г



## ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ООД.05 «Физическая культура»

в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по  
программе подготовки специалистов среднего звена

**39.02.01 Социальная работа**

г. Реж, 2025 г.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## **1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** Ошибка! Закладка не определена.

*1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы..... 3*

*1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины..... 3*

## **2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ..... 6**

*2.1 Трудоемкость освоения дисциплины ..... 6*

*2.2 Содержание дисциплины ООД 05 «Физическая культура» .... **Ошибка! Закладка не определена.***

## **3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ..... 15**

*3.1 Материально-техническое обеспечение ..... 15*

*3.2 Спортивное оборудование..... 15*

*3.3 Для занятия лыжным спортом ..... 15*

*3.4 Технические средства обучения ..... 15*

*3.5 Основные печатные и электронные издания..... 15*

*3.6 Интернет ресурсы ..... 15*

## **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ..... 16**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД. 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ООД. 05 «Физическая культура» формирование знаний, умений, навыков для последующего усвоения отраслевых дисциплин, в том числе формирование у студентов современных представлений о характере и предмете физическая культура..

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа.

## 1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть профессиональными (ПК), общими (ОК) компетенциями, и ценностными ориентирами<sup>1</sup>:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	– психологические основы деятельности – коллектива; психологические особенности личности
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	– соблюдать нормы экологической безопасности; – определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; – организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона; эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	– правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; – пути обеспечения ресурсосбережения; – принципы бережливого производства; – основные направления изменения климатических условий региона; правила поведения в чрезвычайных

<sup>1</sup> Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

		ситуациях
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; – средства профилактики перенапряжения

<b>Ценностные ориентиры реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам</b>	
<b>направления воспитания</b>	<b>ценностные ориентиры</b>
гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</li> <li>– Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</li> <li>– Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</li> <li>– Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</li> <li>– Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</li> <li>– Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).</li> </ul>
патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</li> <li>– Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.</li> <li>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.</li> <li>– Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.</li> </ul>
духовно – нравственное	– Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого,

воспитание	<p>национального, конфессионального самоопределения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.</li> <li>– Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</li> <li>– Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.</li> <li>– Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.</li> </ul>
эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.</li> <li>– Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.</li> <li>– Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</li> <li>– Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды</li> </ul>
физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</li> <li>– Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</li> <li>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</li> <li>– Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</li> <li>– Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.</li> <li>– Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>– Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</li> </ul>
профессионально – трудовое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.</li> <li>– Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.</li> <li>– Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.</li> <li>– Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в</li> </ul>

	<p>современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</li> <li>– Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.</li> </ul>
экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.</li> <li>– Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды.</li> <li>– Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.</li> <li>– Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению д людьми.</li> </ul>
ценности научного познания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.</li> <li>– Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.</li> <li>– Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.</li> <li>– Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</li> <li>– Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</li> <li>– Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
<b>Учебные занятия, в т.ч.:</b>	<b>72</b>	<b>66</b>
<i>Теоретические занятия</i>	6	-
<i>В том числе практических и лабораторных занятий</i>	-	-
<i>Лабораторные занятия</i>	-	-
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме дифференцированного зачет</i>	2	-
<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>66</b>

### 1.1. Содержание дисциплины ООД 05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание, лабораторные и практические работы, курсовая работа (проект)	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и ценностных ориентиров <sup>2</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
1	Теоретическое занятие Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	ОК 04, ОК 08 Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
<b>Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
1	Практическое занятие. Создание у занимающихся представление о технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега по прямой. Специальные л/а упражнения.	2	

<b>Тема 2.2</b> <b>Развитие</b> <b>общей</b> <b>выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	<b>1</b>	Практическое занятие Развитие общей выносливости Обучить технике высокого и низкого старта Выполнение упражнений скоростно-силового характера.	2
<b>Тема 2.3</b> <b>Техника бега</b> <b>на короткие</b> <b>дистанции и</b> <b>прыжка в</b> <b>длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	<b>1</b>	<b>Практическое занятие</b> Развитие общей выносливости. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по прямой. Обучить технике прыжка в длину с места	2
<b>Тема 2.4</b> <b>Совершенство</b> <b>вание техники</b> <b>бега на</b> <b>короткие</b> <b>дистанции и</b> <b>прыжка в</b> <b>длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	<b>1</b>	<b>Практическое занятие.</b> Обучить технике бега с максимальной скоростью. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
<b>Тема 2.5</b> <b>Развитие</b> <b>физических</b> <b>качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	<b>1</b>	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике бега по повороту. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Выполнение контрольного норматива и норм комплекса ГТО в прыжках в длину с места.	2
<b>Тема 2.6</b> <b>Развитие</b> <b>скоростных</b> <b>качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	<b>1</b>	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторная тренировка на дистанции 50-60м. Спортивные игры.	2
<b>Тема 2.7</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>

Зачетное занятие.	1	<b>Практическое занятие</b> Выполнение контрольного норматива и норм комплекса ГТО в беге на 100 м. Спортивные игры.	2	
<b>Раздел 3. Комплексное развитие физических качеств</b>			<b>6</b>	ОК 04, ОК 08, Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию
Тема 3.1 Теоретические сведения по ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Теоретическое занятие.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.	2	
Тема 3.2 Техника силовых упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Практическое занятие</b> Техника подтягивания: девушки -на низкой перекладине. юноши-на высокой перекладине. Техника рывка гири (юноши)	2	
Тема 3.3 Зачетное занятие	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение контрольного норматива по силовой подготовке: девушки-поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине (выполнение норм комплекса ГТО). Юноши-подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. (выполнение норм комплекса ГТО).	2	
<b>Раздел 4 Стрельба</b>			<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм
Тема 4.1 Техника стрельбы.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Практическое занятие.</b> Правила техники безопасности. Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-	2	

		спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания в мишень.		зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их в еда для физического и психического здоровья.
<b>Тема 4.2</b> <b>Изучение и совершенствовании техники стрельбы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
	<b>1</b>	<b>Практическое занятие.</b> Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т. п. с ЦИИфОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Теоретические сведения по лыжной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	<b>1</b>	<b>Теоретическое занятие.</b> История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника скользящего шага	<b>2</b>	
<b>Тема 5.2</b> <b>Обучение технике скользящего шага.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	<b>1</b>	<b>Практическое занятие</b> Техника скользящего шага. Строевые упражнения на лыжах.	2	
<b>Тема 5.3</b> <b>Совершенствовании техники скользящего шага.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	<b>1</b>	<b>Практическое занятие</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники скользящего шага. Техника попеременного двухшажного хода.	2	
<b>Тема 5.4</b> <b>Обучение технике попеременного</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	<b>1</b>	<b>Практическое занятие</b> Горно-лыжная техника. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков. Развитие общей выносливости.	2	

двухшажного хода.				
Тема 5.5 Совершенство вание техники попеременног о двухшажного хода. Горнолыжная техника	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08 Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
	1	Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие силовых качеств. Техника подъемов и спусков.	2	
Тема 5.6 Техника одновременны х ходов.	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Техника одновременного бесшажного хода и попеременного двухшажного хода. Техника торможений «плугом» и «полуплугом».	2	
Тема 5.7 Зачетное занятие	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Выполнение норм комплекса ГТО по лыжной подготовке (прохождение дистанции: дев.3 км.; юн.-5км.)	2	
Раздел 6. Настольный теннис			12	
Тема 6.1 Техника игры в настольный теннис	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие. История развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование. Основные правила игры. Хват ракетки и способы перемещения у стола.	2	
Тема 6.2 Совершенство вание способов перемещения мяча	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Жонглирование теннисным мячом. Техника откидки слева и справа. Развитие быстроты.	2	
Тема 6.3	Содержание учебного материала		2	

Совершенство вание способов перемещения.	1	<b>Практическое занятие</b> Жонглирование теннисным мячом. Техника откидки слева и справа. Развитие быстроты.	2	
<b>Тема 6.4</b> Техника перемещений и техника игры в настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование способов перемещения. Жонглирование теннисным мячом. Техника откидки слева и справа. Развитие быстроты.	2	
<b>Тема 6.5</b> Индивидуальные действия в игре настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование способов перемещения. Жонглирование теннисным мячом. Совершенствование техники откидки теннисного мяча. Подачи. Развитие ловкости.	2	
<b>Тема 6.6</b> Совершенство вание техники игры в настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Практическое занятие</b> Перекидки теннисного мяча. Подача с нижним вращением. Развитие прыгучести	2	
<b>Тема 7 Степ-Аэробика</b>			<b>6</b>	ОК 04, ОК 08 Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
<b>Тема 7.1</b> Техника степ-аэробики	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Практическое занятие</b> Техника базовых шагов (элементов) бес смены лидирующей ноги.	2	
<b>Тема 7.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	

Совершенство вание техники степ-аэробики.	1	<b>Практическое занятие</b> Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	2	
Тема 7.3 Выполнение комплексов степ-аэробики.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения упражнений без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>			<b>8</b>	<p>ОК 04, ОК 08, Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>
Тема 8.1 Совершенство вание техники кроссового бега и метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники кроссового бега. Метание гранаты с места. Упражнения по развитию мышц верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 8.2 Выполнение теста на общую выносливость Выполнение теста на общую выносливость	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Выполнение контрольного норматива и норм комплекса ГТО в беге: девушки-2000м. юноши-3000м. Спортивные игры	2	
Тема 8.3	<b>Содержание учебного материала</b>		2	

<b>Совершенство вание техники перехода от стартового ускорения к бегу по дистанции</b>	<b>1</b>	Бег по инерции после ускорения с максимальной скоростью; наращивание скорости после бега по инерции; бег по инерции после стартового ускорения.	<b>2</b>	
<b>Тема 8.4 Зачетное занятие.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	<b>1</b>	Развитие общей выносливости.Выполнение контрольного норматива и норм комплекса ГТО в беге на 100 м.		
<b>Раздел 9 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>			<b>4</b>	<b>ОК 04, ОК 08</b> Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
<b>Тема 9.1 Развитие двигательных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	<b>1</b>	<b>Практическое занятие</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда	<b>2</b>	
<b>Тема 9.2 Контрольное задание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	<b>1</b>	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	<b>2</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Итог</b>			<b>72</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Рабочая программа реализуется в спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **3.2 Спортивное оборудование:**

1. Футбольные, волейбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки;
2. Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений );
3. Оборудование для занятий гимнастикой (например, скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамьи).
4. Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

#### **3.3 Для занятий лыжным спортом:**

1. Учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
2. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

#### **3.4 Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр, выносные колонки, микрофон;
2. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.5. Информационное обеспечение реализации программы**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Печатные издания:**

1. Физическая культура / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 610 с.
2. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
3. Зобкова Е. А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 40 с.
4. Зрыбнев Н. А. Общая и специальная физическая подготовка в системе подготовки стрелка-пулевика. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 120 с.
5. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
6. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024. 160 с.
7. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2024. 391 с.
8. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с.
9. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 104 с.
10. Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 144 с.

11. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 345 с.

Стеблецов Е. А. Биомеханика физических упражнений. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 220 с.

### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения	Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	При выполнении Практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. Обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, Выполнение нормативов

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (КИМ)

### 1 Паспорт

Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура» по 39.02.01

Социальная работа

Общие и профессиональные компетенции (базовая подготовка):

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
<b>ОК 4</b>	<b>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</b>
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 7	<b>Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</b>
ОК 8	<b>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</b>
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

## 2 Нормативы для контроля уровня развития физических способностей и уровня физической подготовленности студентов

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/ п	физические способности	контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	скоростные	бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1 – 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0 – 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 – 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195- 210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205- 220	190	210	170-190	160
4	выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1300- 1400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1 500	1300- 1400	1 100	1 300	1050- 1200	900
5	Гибкость	наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9 – 12	5	20	12 – 14	7
			17	15	9 – 12	и ниже 5	и выше 20	12 – 14	и ниже 7
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и выше	8 – 9	4	18	13 – 15	6 и ниже 6
			17	12	9 – 10	и ниже 4	и выше 18	13 - 15	

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

тесты	оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
7. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

тесты	оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
5. бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

**1. Челночный бег 3x10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2

параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

## **2. Бег на 30, 60, 100 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

## **3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

## **4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

## **5. Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) одновременное сгибание рук.

#### **6. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

#### **7. Метание спортивного снаряда на дальность**

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

#### **8. Плавание на 10, 15, 25, 50 м**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

#### **9. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км**

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

### **10. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

### **11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Рассмотрено и одобрено  
на заседании цикловой  
комиссии  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол №  
от «20» июня 2025  
Председатель цикловой  
комиссии:

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ М.Н. Киселева  
«24» июня 2025

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ №1**  
**по дисциплине ООД.05 «Физическая культура»**  
для студентов специальности  
39.02.01 Социальная работа

**Оцениваемые компетенции:**  
ОК 4, ОК 7, ОК 8,

**Инструкция:**

1. Внимательно прочитайте задание.
2. Выполните задания: необходимо ответить на тест. Тест содержит один вариант ответа.

**ТЕСТ**

- 1.Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:  
а. ловкостью  
б. гибкостью  
в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

**3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:**

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

**4. При переломе плеча шиной фиксируют:**

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

**5. К спортивным играм относится:**

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

**6. Динамическая сила необходима при:**

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. Беге

**7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:**

- а. 5 м
- б. 7м
- в. 6,25 м

**8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.**

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

**9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:**

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

**10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:**

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

**11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:**

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

**12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:**

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

**13. Мужчины не принимают участие в:**

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

**14. Самым опасным кровотечением является:**

- а. артериальное
- б. венозное
- в. Капиллярное

**15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:**

- а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. керлинг

**16. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

**17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:**

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

**18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:**

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

**19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:**

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

**20. Энергия для существования организма измеряется в:**

а. ваттах

б. калориях

в. Углеводах

**21. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:**

а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

**22. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

**23. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:**

а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

**24. При переломе голени шину фиксируют на:**

а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

**25. К подвижным играм относятся:**

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

**26. Скоростная выносливость необходима занятиях:**

а. боксом

б. стайерским бегом

в. баскетболом

**27. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:**

а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

**28. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:**

а. Лейк-Плеседе

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

**29. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:**

а. 30 км

б. 20км

в. 12 км

**30. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:**

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

**31. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:**

а. 776 г. до н.э.

б. 876 г. до н.э.

в. 976 г. до н.э.

**32. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

**33. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:**

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

**34. Под физической культурой понимается:**

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

**35. Кровь возвращается к сердцу по:**

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

**36. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:**

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

**37. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

**38. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

**39. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

**40. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

**Пакет экзаменатора**  
Показатели оценки результатов освоения программы  
Дисциплины «Физическая культура»

Номер и содержание задания	Оцениваемые компетенции	Показатели оценки результата
Задание №1. Ответить на тест.	ОК 4, ОК 7, ОК 8	<b>Задание №1.</b> <i>Ответить на тест.</i> «5» - 40-35 правильных ответов; «4» - 35- 30 правильных ответов; «3» - 30–25 правильных ответов; «2» - 25 и менее правильных ответов.

Количество вариантов заданий для экзаменуемых – 3 варианта.

Время выполнения:

**Задание №1: 40 минут.**

**Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:**

**Оценка «5»** - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

**Оценка «3»** - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»** - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и

четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

**Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание материала программы.

### **Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств обучающегося;
- 2) реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности. Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

**Оценка «2»** - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

**Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание материала программы.

### **Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

- 3) исходный уровень развития физических качеств обучающегося;
- 4) реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности. Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.