

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Доцент с исп. обязанностей
зав.кафедрой ОНД

 К.В. Кондратьева

« 17 » 02 2026 г

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся по учебному предмету**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Приложение к рабочей программе учебного предмета

основной профессиональной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена

по специальности СПО 09.02.11 Разработка и управление программным
обеспечением

Лысьва, 2026

Оценочные материалы разработаны на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «24» февраля 2025 г. № 138 по специальности 09.02.11 *Разработка и управление программным обеспечением*;

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного Минобрнауки России 17 мая 2012 года № 413 (последняя редакция);

– рабочей программы учебного предмета *Физическая культура*, утвержденной «17» 02 2026 г.

С учетом:

Примерного фонда оценочных средств по общеобразовательной дисциплине «*Физическая культура*», разработанного ФГБОУ ДПО ИРПО 2022 г.

Разработчик: преподаватель 1 категории Е.В. Задорожная



Оценочные материалы рассмотрены и одобрены на заседании предметной (цикловой) комиссии *Гуманитарных и социально-экономических дисциплин* (ПЦК ГСЭД) «03» 02 2026 г., протокол № 6.

Председатель ПЦК ГСЭД



Л.А. Стругова

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Оценочные материалы для текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации разработаны для оценки уровня освоения обучающимися планируемых результатов.

Структурные элементы оценочных материалов по учебному предмету:

- результаты освоения учебного предмета, подлежащие проверке;
- описание оценочных материалов;
- описание критериев оценки;
- разноформатные задания для текущей аттестации по учебному предмету;
- разноформатные задания для рубежного контроля по учебному предмету;
- разноформатные задания для промежуточной аттестации по учебному предмету.

Кроме заданий, оценочные материалы включает ключи к заданиям.

В результате освоения учебного предмета **Физическая культура** обучающийся должен обладать следующими результатами обучения:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01 Выбирать способы решения профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p><i>Наличие мотивации к обучению и личностному развитию</i> <i>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению</i> <i>Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</i></p> <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p>	<p>ПР6 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР6 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p><i>а) базовые логические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p><i>б) базовые исследовательские действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области 	<p>В физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь интегрировать знания из разных учебных предметов; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04 <i>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</i></p>	<p><i>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</i></p> <p><i>Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</i></p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p><i>б) совместная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p><i>г) принятие себя и других людей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать мотивы и 	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><i>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</i></p> <p><i>Наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</i></p> <p><i>Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).</i></p> <p><i>Способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории.</i></p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p>	<p>ПР6 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПР6 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР6 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР6 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретённый опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; – постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<i>ПК 4.6 Осуществлять поддержку и обслуживание бизнес-приложений.</i>		<p>Знания:</p> <p>возможности бизнес-приложений, автоматизирующих задачи организационного управления и бизнес-процессы;</p>

*Интенсивная общеобразовательная подготовка обучающихся с включением компонента дисциплинарной части профессиональной компетенции, соответствующей профессиональной направленности.

1 МЕТОДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 Для текущего и рубежного контроля освоения результатов обучения используются следующие методы:

- устный опрос;
- наблюдение и оценка результатов практических занятий;
- сдача контрольных нормативов;
- экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета;
- *наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы;*
- *экспертная оценка рефератов;*
- *экспертная оценка презентаций;*
- личные достижения обучающихся.

2 Формой промежуточной аттестации по учебному предмету является **дифференцированный зачёт**, который проводится в сроки, установленные учебным планом и определяемые календарным учебным графиком образовательного процесса.

Таблица 1 – Методы и формы контроля и оценивания формируемых результатов обучения

Элемент учебного предмета	Компетенции	Методы и формы контроля и оценивания		
		Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ				
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	<i>OK 01 OK 04 OK 08 П-о/ПК 4.6*</i>	Устный опрос <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения	<i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы*</i>	

		учебного предмета	
РАЗДЕЛ 2 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ			
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	<i>ОК 01</i> <i>ОК 04</i> <i>ОК 08</i>	Устный опрос <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы</i> <i>Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций*</i> Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы*</i>
Тема 2.2 Спортивные игры Волейбол	<i>ОК 01</i> <i>ОК 04</i> <i>ОК 08</i>	Устный опрос <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы</i> <i>Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций*</i> Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы*</i>
Тема 2.3 Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)	<i>ОК 01</i> <i>ОК 04</i> <i>ОК 08</i> <i>П-о/ПК 4.6*</i>	Устный опрос <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы</i> <i>Экспертная оценка</i>	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению</i>

		рефератов, Экспертная оценка презентаций* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета	различных задач для обучающихся спец.мед.группы*
Тема 2.4 Лыжная подготовка	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Устный опрос Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы*
Тема 2.5 Спортивные игры Баскетбол	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Устный опрос Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы*

<p>Тема 2.6 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>	<p><i>OK 01</i> <i>OK 04</i> <i>OK 08</i></p>	<p>Устный опрос <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета</p>	<p>Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы*</i></p>	
<p>Тема 2.7 Спортивные игры Гандбол (по выбору)</p>	<p><i>OK 01</i> <i>OK 04</i> <i>OK 08</i></p>	<p>Устный опрос <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов, Экспертная оценка презентаций* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы*</i></p>	
<p>Форма контроля</p>				<p>Дифференцированный зачёт</p>

Текущий контроль усвоения материала

Текущий контроль усвоения материала проводится в форме устного опроса обучающихся по темам учебного предмета.

Наблюдение и оценка результатов практических занятий

Типовые темы практических занятий приведены в РПД. Комплект заданий на практические занятия приведены в МУ по ПЗ по учебному предмету.

Формой контроля является оценка работы с индивидуальными заданиями по практическим занятиям.

***Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы**

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, а также временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, презентации, выполняют индивидуальные проекты.

Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета

Осуществляется как наблюдение за процессом деятельности обучающегося в режиме реального времени. Является качественной оценкой освоения учебного предмета, учитываемой при промежуточной аттестации.

Рубежный контроль

Рубежный контроль для комплексного оценивания результатов обучения проводится в форме сдачи контрольных нормативов, а также могут быть учтены личные достижения обучающихся (после изучения разделов учебного предмета)

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий рубежный контроль проводится в форме тестирования, подготовки рефератов.

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ ПРИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов
Уметь:	
ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Умеет владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Умеет владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной	Умеет владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной
Знать:	
ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Знает положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 4.6*	
Возможности бизнес-приложений, автоматизирующих задачи организационного управления и бизнес-процессы;	Знает возможности бизнес-приложений, автоматизирующих задачи организационного управления и бизнес-процессы;

Общие результаты освоения учебного предмета «*Физическая культура*» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества и старшему поколению, закону и правопорядку, труду, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде и оцениваются по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета

3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии устного ответа

Критерии оценки	Оценка
Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), даёт правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	Отлично
Обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого	Хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	Удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом	Неудовлетворительно

Критерии оценки практических занятий

1 активность работы на практическом занятии (выполнение всех заданий, предложенных преподавателем);

2 правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение понятий, идей, и т.д.);

3 правильность выполнения движений или отдельных элементов с соблюдением всех требований, в том числе техники безопасности;

4 понимание сущности и назначения движения или его элемента, способность его выполнения.

Критерии оценки практического задания

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> – практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя – показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме – проявлен творческий подход – умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие практико-ориентированные выводы – работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета 	Отлично
<ul style="list-style-type: none"> – практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя – показан хороший уровень владения изученным материалом по заданной теме – работа выполнена полностью, но допущено в ней: <ul style="list-style-type: none"> а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов 	Хорошо
<ul style="list-style-type: none"> – практическое задание выполнено в установленный срок с частичным использованием рекомендаций преподавателя – продемонстрированы минимальные знания по основным темам изученного материала – выполнено не менее половины работы или допущены в ней: <ul style="list-style-type: none"> а) не более двух грубых ошибок; б) не более одной грубой ошибки и одного недочета; в) не более двух-трех негрубых ошибок; г) одна негрубая ошибка и три недочета; д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов 	Удовлетворительно
<ul style="list-style-type: none"> – число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины задания – если обучающийся не приступал к выполнению задания или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий 	Неудовлетворительно

Критерии оценивания презентаций

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> – презентация соответствует теме; - оформлен - титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); - сформулированная тема ясно изложена и структурирована; - использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; - выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук; - работа оформлена и предоставлена в установленный срок 	Отлично
<ul style="list-style-type: none"> – презентация соответствует теме; - оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.); - сформулированная тема ясно изложена и структурирована; - использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; - работа оформлена и предоставлена в установленный срок 	Хорошо

<ul style="list-style-type: none"> - презентация соответствует теме частично; - оформлен титульный слайд с заголовком (тема, цели, план и т.п.) с недочетами; - сформулированная тема изложена не четко и не структурирована; - работа оформлена с нарушениями и предоставлена не в установленный срок 	Удовлетворительно
<ul style="list-style-type: none"> - работа не выполнена или содержит материал не по вопросу 	Неудовлетворительно

Критерии оценки рефератов

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> - Соответствие целям и задачам учебного предмета; - актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме; - заявленная тема полностью раскрыта; - научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала; - количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме; - четкость выводов; - оформление работы соответствует предъявляемым требованиям 	Отлично
<ul style="list-style-type: none"> - Соответствие целям и задачам учебного предмета; - актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме; - научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно; - отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме; - при оформлении работы имеются недочеты 	Хорошо
<ul style="list-style-type: none"> - Соответствие целям и задачам учебного предмета; - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно; - использовано небольшое количество научных источников; - нарушена логичность и последовательность в изложении материала; - при оформлении работы имеются недочеты. 	Удовлетворительно
<ul style="list-style-type: none"> - Работа не соответствует целям и задачам учебного предмета; - содержание работы не соответствует заявленной теме; - содержание работы изложено не научным стилем; - оформление работы не соответствует предъявляемым требованиям 	Неудовлетворительно

Критерии оценки защиты рефератов

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> - умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; - умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; - умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, 	Отлично

<p>полученными от изученных дисциплин);</p> <ul style="list-style-type: none"> - профессионально грамотная речь обучающегося; - четкие ответы на поставленные вопросы 	
<ul style="list-style-type: none"> - умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; - умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; - умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин); - профессионально грамотная речь обучающегося; - единичные и несущественные недочеты при ответах на вопросы 	Хорошо
<ul style="list-style-type: none"> - умение воспроизводить изученные факты, правила, способы действия; - умение пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение научно объяснять процессы; - аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин); - текст зачитывается; - есть затруднения при ответах на вопросы, в том числе наличие неоднократных существенных недочетов. 	Удовлетворительно
<ul style="list-style-type: none"> - неумение воспроизводить знания, аргументировать умозаключения; - безграмотная речь; - неумение правильно и научно объяснять; - текст зачитывается; - отсутствие ответов на вопросы 	Неудовлетворительно

Критерии оценивания тестов

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
86 - 100	70 - 85	51 - 69	50 и менее

Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета

Интегральная качественная оценка освоения учебного предмета, учитываемая при промежуточной аттестации.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4x9	9,4	9,9	10,4	9.8	10.20	11.00
Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8	-	-	-
Поднимание колен в висе на «шведской» стенке	-	-	-	40	30	20
Сгибание рук в упоре лёжа	35	25	15	15	10	8
Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин	50	40	30	40	30	20
Прыжок на скакалке за 30 сек.	65	60	50	75	70	60
Бег 2000 метров	8.50	10.00	10.40			
Бег 1000 метров				5.00	5.30	6.00
Бег 100 метров	14.00	14.50	15.50	16.50	17.50	18.50
Бег 400 метров	1.00	1.03	1.06	-	-	-
Бег 300 метров	-	-	-	1.00	1.10	1.20
Бег на лыжах 3 км	14.40	15.10	16.10	-	-	-
Бег на лыжах 2 км	-	-	-	12.15	13.00	13.40

Баскетбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками от груди в парах за 30 с (раз)	26	24	23	24	22	20
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м, туда и обратно (сек)	8,4	8,7	9,0	9,4	9,6	10,0
Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов, из 10 бросков (раз)	7	5	3	5	3	2

Волейбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	30	20	10	20	15	10
Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)	25	20	15	20	15	10
Прием и передача мяча в парах (раз)	30	20	10	20	15	10

Гандбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег спиной вперед (м)	10	8	5	10	8	5

Бег с обеганием стоек слева-справа (м)	20	18	10	20	18	10
Ведение мяча (м)	10	8	5	10	8	5
Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча (с)	4,7	4,0	2,7	5,2	5,0	3,2
Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с (количество раз)	16	14	8	16	14	8
Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток) (количество раз)	5	4	2	5	4	2

Критерии оценки промежуточной аттестации

Изучение учебного предмета осуществляется в течение двух семестров.

Аттестация за **1 семестр** является промежуточным этапом освоения учебного предмета и проводится по текущим оценкам.

Промежуточная аттестация проводится в форме **дифференцированного зачета**.

К сдаче дифференцированного зачета допускаются обучающиеся, выполнившие все отчетные работы и получившие по результатам текущей аттестации оценки не ниже «удовлетворительно».

Дифференцированный зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза», «Серебро», «Золото» ступени и возрасту обучающегося.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов).

Оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний.

Оценка «удовлетворительно» при выполнении 3-4 испытаний.

Оценка «неудовлетворительно» менее 3 испытаний.

Основой для определения оценки на дифференцированном зачете служит объем и уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой учебного предмета «Физическая культура».

Оценочные средство – практические контрольные задания (сдача нормативов)

**Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов
обучения по учебной дисциплине
Возрастная группа от 16 до 17 лет**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	Или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12,00
	Бег на 2000 м (мин, с)	15,00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
5	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19,00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26,30	-
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

Задания для оценки освоения

РАЗДЕЛА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Типовые вопросы для устного опроса

Темы 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни

- 1 Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
 - 2 Структура физической культуры личности.
 - 3 Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
 - 4 Что такое здоровье
 - 5 Факторы, определяющие здоровый образ жизни
 - 6 Режим труда и отдыха
 - 7 Режим сна
 - 8 Активная мышечная деятельность
 - 9 Закаливание организма
 - 10 Гигиенические основы здорового образа жизни
 - 11 Профилактика вредных привычек
 - 12 Рациональное питание
 - 13 Принципы закаливания
 - 14 Что такое утомление, переутомление, усталость?
 - 15 Противоречия учебной деятельности студента?
 - 16 Что составляет основу работоспособности студента?
 - 17 Факторы, влияющие на суточную работоспособность учащихся?
 - 18 Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?
 - 19 Периодичность ритмических процессов в организме?
 - 20 Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
 - 21 Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
 - 22 Профилактика умственного перенапряжения.
 - 23 Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?
- Профессионально ориентированное содержание***
- 24 Какие основные риски для здоровья характерны для программистов?
 - 25 В чём заключается специфика условий труда для программистов?

26 Какие профилактические меры помогают избежать переутомления и снизить вероятность аварийных ситуаций?

27 Что такое профессиограмма программиста и какими характеристиками должна обладать эта профессия?

28 Влияют ли вредные производственные факторы на разделение профессии в классы трудовых нагрузок?

29 Что понимают под термином «профессионально-ориентированная физическая культура» применительно к программистам?

30 Какие задачи решает внедрение мероприятий по профессионально-физическому развитию среди программистов?

31 Зачем программисту заниматься регулярными физическими упражнениями?

32 Какое влияние оказывают занятия спортом на работоспособность энергетиков?

33 Какие виды спорта рекомендованы программистам для повышения уровня адаптации организма к условиям труда?

34 Какие упражнения рекомендуется включать в комплексы гимнастики для предупреждения мышечных застоев у программистов?

Типовые тесты Раздела 1

Тест «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1 Первые Олимпийские игры были проведены в _____.

2 Первые Олимпийские игры современности были проведены:

а) 1896 в Греции

б) 1734 в Риме

в) 1928 в Москве

г) 1900 в Китае

3 Московская Олимпиада была проведена в _____.

4 Дайте определение физической культуры:

а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

б) Физическая культура – средство отдыха;

в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

г) Физическая культура – средство физической подготовки.

5 Недостаток двигательной активности людей называется _____.

6 Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в _____ объеме.

7 Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

8 Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания _____.

9 Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола _____.

10 Занятия оздоровительной физической культурой направлены на _____.

Тест «Основы здорового образа жизни»

1 Здоровый образ жизни – это

- а) Занятия физической культурой
- б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление

здоровья

- г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2 Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает _____.

3 Что такое режим дня?

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) строгое соблюдение определенных правил
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и

отдых

4 Что такое рациональное питание?

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание с учетом потребностей организма
- в) питание набором определенных продуктов
- г) питание с определенным соотношением питательных веществ

5 Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность _____.

6 Что такое витамины?

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
- в) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

7 Что такое двигательная активность? _____.

8 Что такое закаливание?

а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

9 Что такое личная гигиена? _____.

10 Назовите основные двигательные качества _____.

11 Одним из важнейших направлений профилактики заболеваний, является _____.

12 Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

13 Для развития мышечной выносливости следует выполнять

- а) упражнения на тренажерах
- б) упражнения на внимание
- в) упражнения на растягивание мышц
- г) упражнения с преодолением веса собственного тела

14 В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая? _____.

15 Что не допускает ЗОЖ? _____.

Задания для оценки освоения РАЗДЕЛА 2 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Типовые вопросы для устного опроса

Темы 2.1 Лёгкая атлетика

- 1 Какие виды старта применяют в беге?
- 2 Для чего применяется низкий старт в беге на короткие дистанции?
- 3 В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?
- 4 Как называется устройство для выполнения низкого старта?
- 5 Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
- 6 Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту с разбега?
- 7 С какой фазы начинается обучение прыжкам в высоту с разбега?
- 8 С какой фазы начинается обучение всем видам лёгкоатлетических метаний?
- 9 Для чего в лёгкоатлетических метаниях применяется «скрестный шаг»?
- 10 Без чего невозможно выполнить метание снаряда?
- 11 Сколько попыток даётся участникам соревнований по метанию мяча?
- 12 Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является...
- 13 Под каким углом должен выполняться разбег в прыжках в высоту с разбега?
- 14 Какие виды включает в себя лёгкая атлетика?
- 15 Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

Типовой тест «Лёгкая атлетика»

1 Какие виды не включает в себя легкая атлетика?

- а) ходьбу и бег
- б) прыжки и метания
- в) многоборье
- г) опорные прыжки

2 Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции? _____

3 К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

- а) повышению скорости бега
- б) скованности всех движений бегуна
- в) увеличению длины бегового шага
- г) более сильному отталкиванию ногами

4 Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

5 К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- а) узкой постановке ступней
- б) свободной работе рук
- в) незаконченному толчку ногой
- г) снижению скорости бега

6 К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

7 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) стартование, разгон, финиширование, старт
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
- в) набор скорости, финиш
- г) стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок

8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?

9 Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?

10 Дайте определение фальстарту:

11 К видам лёгкой атлетики не относятся

- а) прыжки через козла
- б) метание
- в) прыжок в высоту

12 Какой снаряд не метают в легкой атлетике?

- а) диск
- б) копье
- в) колесо

13 Что такое кросс?

- а) бег на короткую дистанцию
- б) прыжок в длину
- в) бег по пересеченной местности

14 Во время соревнований в беге на финишной линии можно:

Типовые вопросы для устного опроса

Темы 2.2 Игровые виды Волейбол

- 1 В каком году и где появилась игра в волейбол?
- 2 Как в переводе с английского языка означает «волейбол»?
- 3 Назовите размер волейбольной площадки?
- 4 Назовите цель игры?
- 5 Какой размер сетки?
- 6 Сколько партий игры в волейбол, набор очков партии?
- 7 Сколько очков получает команда за выигравший мяч?
- 8 Как происходит переход по площадке?
- 9 Какие перемещения выполняются во время игры?
- 10 Из чего состоит техника игры в волейболе?
- 11 Какими частями тела можно выполнять касание по мячу?
- 12 Из зоны № 1 игрок переходит в зону...?
- 13 Кто такой «либеро»?

Типовой тест по теме Спортивные игры Волейбол

1 Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2 Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

3 Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу.
- б) Верхней прямой.
- в) Двумя руками снизу.
- г) Верхней боковой.

4 Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх с

5 На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

- а) 6
- б) 5
- в) 8
- г) 9

6 Какова высота сетки для мужчин? _____.

7 На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ... _____ партий?

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

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

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

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

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

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

13 Либеро – это...

14 Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

15 При каком счете может закончиться игра в первой партии?

Типовые вопросы для устного опроса

Темы 2.3 Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)

Профессионально ориентированное содержание

- 1 Что такое профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)?
- 2 Какие цели преследует ППФП для программистов?
- 3 Перечислите ключевые компоненты содержания ППФП для программистов.
- 4 Почему важна хорошая физическая форма для программистов?
- 5 Расскажите о влиянии регулярных тренировок на производительность труда программистов
- 6 Какой вклад вносят регулярные занятия спортом в поддержание профессионализма программиста?

Практическое занятие № 13

«Подбор физических упражнений для производственной гимнастики»

Профессионально ориентированное содержание

Занятие направлено на формирование культуры заботы о здоровье среди рабочих профессий, повышение осведомленности о необходимости регулярных профилактических мер и укрепление профессиональные компетенции будущих специалистов.

1. Проведение короткого инструктажа о значении производственной гимнастики для программистов и правилах безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Определение возможных специфичных проблем программиста, связанных с профессиональными нагрузками, и обсуждение целесообразности включения специальных упражнений для снятия напряжения с соответствующих групп мышц.

3. Ознакомление с общими рекомендациями по проведению производственно-профилактических комплексов упражнений (например, регулярность, продолжительность, интенсивность).

4 Демонстрация комплекса общеукрепляющих упражнений, подходящих для вашей профессии:

5 Практическое выполнение демонстрационного комплекса обучающимися под руководством преподавателя с соблюдением рекомендаций по дыханию и постепенному увеличению нагрузки.

6 Составление индивидуального плана производственной гимнастики индивидуально каждым обучающимся, исходя из изученного материала и предложенных преподавателем рекомендаций.

Практическое занятие № 27

«Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений: утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения»

Профессионально ориентированное содержание

Занятие направлено на формирование умения составлять и проводить комплексы упражнений, направленные на укрепление здоровья, повышение работоспособности, предупреждение негативных последствий длительной статичной рабочей позы и нагрузок, характерных для профессии программиста.

Порядок выполнения работы

1 Повторение особенностей физиологии программистов:

- Длительное пребывание в неудобных положениях тела (наклон спины, шеи)
- Повышенные требования к вниманию и точности действий;
- Стресс-факторы, возникающие при работе за компьютером.

2 Демонстрация комплекса общеукрепляющих упражнений, подходящих для вашей профессии:

3 Практическое выполнение демонстрационного комплекса обучающимися под руководством преподавателя с соблюдением рекомендаций по дыханию и постепенному увеличению нагрузки.

4 Построение собственных комплексов упражнений для разных целей:

– Утренняя зарядка должна активизировать кровообращение и подготовить организм к рабочему дню.

– Физкультминутки и паузы помогают снять напряжение, возникающее при длительном пребывании в одном положении.

– Комплексы для коррекции осанки направлены на укрепление мышц спины и плеч, устранение сутулости и плоскостопия.

Практическое занятие № 28

«Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности, занятие на тренажёрах»

Профессионально ориентированное содержание

Занятие направлено на приобретение навыков самостоятельного составления и проведения различных видов физических упражнений, освоение работы на специализированных спортивных тренажерах с учётом требований профессии программиста.

1 Повторение особенностей физиологии программистов:

- Особенности физиологических реакций организма при физических нагрузках.
- Принципы распределения нагрузки по частоте, интенсивности и объёму.
- Алгоритм подбора оптимального режима занятий на конкретных видах тренажеров с учетом типа выполняемых работ (например, долгие периоды нахождения за компьютером, постоянное напряжение запястий и плеч).

2 Выполнение упражнений с использованием тренажеров для вашей профессии.

3 Разработка индивидуальных графиков выполнения ежедневных оздоровительных упражнений для себя лично, включая выбранные упражнения и рекомендуемые тренажёры.

Типовой тест по теме Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)

1 Цель профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП):

- а) Формирование общих спортивных навыков
- б) Улучшение общего самочувствия вне зависимости от профессии
- в) Развитие специальных физических качеств, необходимых для конкретной профессии
- г) Только улучшение эстетичного внешнего вида

2 Основной принцип построения ППФП:

- а) Принцип коллективного подхода
- б) Принцип свободного выбора направлений
- в) Принцип соответствия задачам профессиональной деятельности
- г) Строго индивидуальные планы без учета характера работы

3 Какие физические качества чаще всего развиваются в рамках ППФП для профессий, связанных с работой на высоте?

- а) Выносливость и сила ног
- б) Грация и пластика
- в) Координация движений и вестибулярная устойчивость
- г) Скоростные беговые качества

4 Важнейший компонент ППФП для работников сферы электроэнергетики:

- а) Силовые упражнения с большими весами
- б) Тренировка скоростных реакций
- в) Бег на длинные дистанции
- г) Упражнения на снятие напряжения и релаксацию

5 Пример специальной физической подготовки электрика:

- а) Быстрая смена поз и растяжка
- б) Высокоинтенсивные интервальные тренировки
- в) Игровые виды спорта
- г) Тренировки концентрации внимания и длительная статичная нагрузка на позвоночник

6 Какие аспекты изучаются при разработке методики ППФП?

- а) Предпочтительные цвета интерьера помещения
- б) Популярные диеты среди профессионалов
- в) Психологический климат коллектива
- г) Особенности профессиональной деятельности, включая условия труда и необходимые физические качества

7 Неспособность организма выдерживать нагрузку, соответствующую требованиям профессии определяет _____

8 Наиболее эффективный способ оценки уровня развития профессиональных физических качеств:

- а) Анкетирование сотрудников
- б) Собеседование с работодателями
- в) Самостоятельная оценка работниками своего состояния
- г) Тестирование с использованием специализированных тестов и оборудования

9 Основное преимущество ППФП перед общим фитнесом:

- а) Возможность участия в соревнованиях любого ранга
- б) Удобство и доступность занятий дома
- в) Быстрое похудение и коррекция фигуры
- г) Направленность на конкретные потребности профессии и повышение профессиональной пригодности

10 Кто участвует в разработке методик ППФП?

- а) Технические специалисты и дизайнеры интерьеров
- б) Работники службы охраны труда и руководители подразделений
- в) Специалисты в области психологии труда и медицины труда
- г) Физкультурные работники совместно с представителями конкретных профессий и специалистами-медиками

11 Основные задачи ППФП включают: _____, обеспечение профессионального долголетия и минимизацию производственно обусловленных заболеваний.

12 Одной из главных целей ППФП является формирование _____ резервов организма, позволяющих эффективно справляться с рабочими обязанностями.

13 Методика ППФП разрабатывается с учетом особенностей _____.

14 Одним из компонентов оценки уровня физической подготовленности является тестирование функциональных резервов органов и систем путем измерения показателей _____.

15 Во многих отраслях промышленности применяются тесты, направленные на оценку _____, необходимой для конкретного типа производственной деятельности.

16 Решить практическую задачу

программист Алексей регулярно занимается силовыми тренировками в спортзале, однако недавно почувствовал боль в спине при подъеме тяжестей на рабочем месте. Он обратился к врачу, который посоветовал Алексею включить в свою программу тренировок больше упражнений на растяжку и расслабление.

Задание: Почему врач предложил Алексею добавить в программу тренировки на растяжку и расслабление?

Типовые вопросы для устного опроса

Темы 2.4 Лыжная подготовка

- 1 Форма одежды лыжника
- 2 Температурный режим в безветренную погоду.
- 3 В каком году и где состоялись первые зимние олимпийские игры?
- 4 Назови особенности одновременно бесшажного хода.
- 5 Перечислите способы передвижения на лыжах.
- 6 Какая страна является родиной олимпийских игр?
- 7 Перечисли способы подъёма в гору.
- 8 Перечислите способы спуска с горы.
- 9 Назовите особенности техники торможения «плугом».
- 10 Перечислите способы торможения с горы.
- 11 Перечисли способы поворота на месте и в движении.
- 12 Расскажите о преодолении препятствий на лыжах.
- 13 Перечислите, из скольких частей состоит лыжа. Назовите виды креплений.
- 14 Назовите особенности техники подъёма «лесенкой».
- 15 Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?
- 16 Расскажите о преодолении неровностей на лыжне.
- 17 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
- 18 В чём сходство и различие техники подъёма в гору ступающим и скользящим шагом.
- 19 Оказание первой медицинской помощи при обморожении.

20 Перечисли зимние Олимпийские виды спорта.

21 Какие правила должны соблюдать во время соревнований по лыжным гонкам?

22 В каком году состоялись первые лыжные состязания в России и где?

23 Перечислить выдающихся лыжников, победителей Чемпионатов мира и Олимпийских игр?

24 Какие черты характера развивают занятия лыжным спортом?

Типовой тест «Лыжная подготовка»

1 Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

- а) плугом
- б) торможение падением
- в) боком

2 Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев? _____.

3 Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

- а) только одиночным
- б) только общим
- в) одиночным, парным и общим

4 Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический? _____.

5 Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.
- б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
- в) длина лыж не имеет значения

6 Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже? _____.

7 Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- а) нет, обязан уступить в любом случае
- б) можно
- в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

8 Какого способа передвижения на лыжах не существует:

- а) одновременный бесшажный ход
- б) попеременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход
- г) попеременно бесшажный ход

9 Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх? _____.

10 Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню? _____.

Типовые вопросы для устного опроса

Темы 2.5 Спортивные игры Баскетбол

- 1 Что такое баскетбол?
- 2 Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
- 3 Кто придумал игру в баскетбол?
- 4 Когда были изданы первые официальные правила игры?
- 5 Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?
- 6 Что такое FIBA (ФИБА) и в каком году была создана)?
- 7 В чем заключается цель игры?
- 8 Как подсчитываются очки?
- 9 Сколько игроков в каждой команде? Требования к номерам игроков?
- 10 Сколько длится игра?
- 11 Требования к баскетбольной площадке?
- 12 Требования к баскетбольному мячу?
- 13 Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?
- 14 Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
- 15 Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
- 16 Что такое фол в баскетболе?
- 17 Техника безопасности при игре в баскетбол

Типовой тест «Спортивные игры Баскетбол»

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

2 В каком году появился баскетбол как игра: _____.

3 Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Х. Нильсон
- б) Ф. Шиллер
- в) Д. Нейсмит

4 Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах? _____.

5 Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право: _____.

6 При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) “Шлепание” по мячу расслабленной рукой
- б) Ведение мяча толчком руки

в) Мягкая встреча мяча с рукой

7 За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры? _____.

8 Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

- а) Продолжить тренировку до конца
- б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
- в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку

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

10 Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
- б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
- в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

11 Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



12 Этот жест судьи означает: _____.



13 Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает: _____.



14 Резкое движение. Этот жест судьи означает: _____.



15 Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока.

Типовые вопросы для устного опроса

Темы 2.6 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

1. Что такое методы самоконтроля?
2. Какие существуют способы оценки физического состояния организма самостоятельно?
3. Как измеряется пульс и какое значение частоты пульса считается нормальным для здорового человека?
4. Опишите основные показатели самочувствия, которые рекомендуется контролировать регулярно.
5. Чем отличается субъективная самооценка от объективных показателей здоровья?
6. Перечислите критерии, используемые для оценки уровня умственной работоспособности.
7. Назовите признаки переутомления и снижения работоспособности.
8. Для чего применяется тестирование силовой выносливости?
9. Назовите наиболее распространённые тесты для определения максимальной силы ног.

Типовой тест по теме Тема 2.6 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

1 _____ — это процесс самостоятельной оценки своего психического и физического состояния

2 Частота сердечных сокращений (ЧСС) определяется путём подсчёта количества ударов сердца за: _____

3 Нормальная частота пульса взрослого человека составляет примерно: _____

4 Основные признаки усталости и сниженной работоспособности включают:

- а) повышение настроения и энергичности
- б) снижение концентрации внимания и памяти
- в) улучшение аппетита и сна
- г) усиление мотивации к занятиям спортом

5 Методики тестирования физической подготовки включают оценку следующих компонентов:

- а) гибкости, координации, быстроты реакции
- б) финансовой обеспеченности и социального статуса
- в) роста, веса и цвета глаз
- г) интеллектуальных способностей и скорости чтения

6 Одним из простых способов самотестирования уровня сердечно-сосудистой системы является:

- а) проба Руфье-Диксона
- б) проверка остроты зрения
- в) анкетирование личностных характеристик
- г) составление семейного бюджета

7 Поднимать значительные тяжести и преодолевать сопротивление характеризуют

8 Умственная работоспособность включает такие характеристики, как:

- а) физическая сила и ловкость
- б) внимание, память, мышление
- в) количество часов сна ночью
- г) аппетит и настроение

9 Жизненная ёмкость лёгких и индекс массы тела относятся к критериям оценки

10 Регулярное ведение дневника самоконтроля позволяет отслеживать изменения

11 Практическая задача

Подготовьте рекомендации для студента, желающего повысить свою физическую активность и оптимизировать режим тренировок. Укажите необходимые меры самоконтроля и мониторинга результатов занятий физическими упражнениями.

Типовые вопросы для устного опроса

Темы 2.7 Спортивные игры Гандбол (по выбору)

1. Когда и где возник гандбол?
2. Сколько игроков находится одновременно на площадке во время матча?
3. Какие размеры имеет стандартная площадка для гандбольных матчей?
4. Из какого материала изготовлен мяч для гандбола?
6. Сколько таймов длится матч и какой продолжительности каждый тайм?
7. Можно ли касаться мяча ногами или головой?

8. Какова роль вратаря в команде?
9. Какие травмы чаще всего случаются в гандболе?
10. Подходят ли тренировки по гандболу для улучшения общего физического развития подростков?

Типовой тест по теме 2.7 Спортивные игры Гандбол (по выбору)

1. Количество игроков одной команды на площадке в гандболе:

- а) 5 полевых + вратарь
- б) 6 полевых + вратарь
- в) 7 полевых + запасные
- г) 11 полевых + запасные

2. Размер площадки для официального матча в гандболе _____

3. Продолжительность основного игрового времени в матче гандбола: _____

4. Максимальное количество замен, которое команда может сделать в течение матча:

- а) Не ограничено
- б) Ограничено пятью заменами
- в) Только две замены
- г) Ограничено десятью заменами

5. Расстояние от линии ворот до площади вратаря в гандболе: _____

6. Главная цель игрока в гандболе:

- а) Забить больше голов сопернику
- б) Провести максимальное количество передач партнерам
- в) Выиграть как можно больше единоборств
- г) Сохранять высокий темп игры весь матч

7. Мяч для гандбола изготавливается преимущественно из: _____

8. За грубое нарушение правила судьи наказывают команду следующим образом:

- а) Предупреждением жёлтой карточкой
- б) Штрафным броском
- в) Двухминутным удалением игрока
- г) Всё вышеперечисленное верно

9. Основная зона защиты в гандболе называется: _____

10. Разрешается ли игроку забивать гол рукой непосредственно из-за пределов шестиметровой зоны? _____

СПИСОК ТЕМ РЕФЕРАТОВ

- 1 Активный отдых в жизни семьи.
- 2 Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.

- 3 Основы методики дыхательной гимнастики.
- 4 Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
- 5 Дефекты осанки, их профилактика.
- 6 Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
- 7 Современные дыхательные методики.
- 8 Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
- 9 Профилактика плоскостопия.
- 10 Физическое воспитание в семье
- 11 Развитие двигательных способностей
- 12 Основы физической подготовки будущего специалиста.
- 13 Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
- 14 Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
- 15 Способы улучшения зрения.
- 16 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
- 17 Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
- 18 Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
- 19 Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
- 20 Методики применения средств физической культуры для направленной
 - a. коррекции телосложения.
- 21 Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
- 22 Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
- 23 Средства и методы воспитания физических качеств.
- 24 Гигиенические основы физического воспитания.
- 25 Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
- 26 Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
- 27 Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
- 28 Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
- 29 Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
- 30 Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
- 31 Основы занятий оздоровительной ходьбой.
- 32 Основы занятий оздоровительным бегом.
- 33 Плавание как средство укрепления здоровья.

- 34 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
 - 35 Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
 - 36 Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
 - 37 Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.
 - 38 Влияние физических нагрузок на организм человека.
 - 39 Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).
 - 40 Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.
 - 41 Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
- 42 Активный отдых в режиме выходного дня.
 - 43 Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.
 - 44 Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.
 - 45 Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм женщин.
 - 46 Здоровье женщины - здоровье нации.
 - 47 Зарождение и развитие физической культуры и спорта.
 - 48 Сущность и ценности физической культуры и спорта.
 - 49 Средства физического воспитания.
 - 50 Методы физического воспитания.
 - 51 Принципы физического воспитания
 - 52 Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.
 - 53 Здоровый образ жизни
 - 54 Закаливание
 - 55 Силовые способности (определение, возрастные особенности развития).
 - 56 Гибкость (определение, возрастные особенности развития).
 - 57 Скоростные способности (определение, возрастные особенности развития).
 - 58 Выносливость (определение, возрастные особенности развития).
 - 59 Спортивная тренировка (понятие, цели, задачи, принципы).
 - 60 Психологическая подготовка спортсмена.
 - 61 Спортивно-техническая и тактическая подготовка спортсмена
 - 62 Физическая подготовка спортсмена

- 63 История Олимпийских игр (возникновение и развитие).
- 64 Профессионально-прикладная физическая подготовка (определение, цели и задачи).
- 65 Физическая культура в режиме трудового дня.
- 66 Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
- 67 Профилактика травматизма, простудных заболеваний (меры по предупреждению травм на занятиях физической культурой, правила техники безопасности).
- 68 Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности (гидротерапия, физические упражнения, питание, лекарственные средства).
- 69 Основы методики самомассажа (виды массажа, показания к применению, приемы массажа, требования к проведению).
- 70 Гимнастика для глаз (виды упражнений и методика проведения).
- 71 Составление и проведение утренней гимнастики (влияние на организм, правила составления и комплексы упражнений, требования к проведению).
- 72 Виды туризма
- 73 Подготовка и проведение туристического похода.
- 74 Оценка и коррекция телосложения (стандарты, формулы, индексы).
- 75 История развития легкой атлетики.
- 76 История развития волейбола.
- 77 История развития баскетбола.
- 78 История развития лыжного спорта.
- 79 Национальные виды спорта (по выбору).
- 80 Зимние олимпийские игры.
- 81 Летние олимпийские игры.
- 82 Биография известного спортсмена.
- 83 Лечебная физическая культура (понятие, средства, основные принципы и формы).
- 84 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы.
- 85 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.
- 86 Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии (переломы, вывихи, сколиоз).
- 87 Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- 88 Лечебная физическая культура при заболеваниях центральной нервной системы
- 89 Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- 90 Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и

применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

91 Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

92 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Изучение учебного предмета осуществляется в течение двух семестров.

Аттестация за **1 семестр** является промежуточным этапом освоения учебного предмета и проводится по текущим оценкам.

Промежуточная аттестация проводится в форме **дифференцированного зачёта (2 семестр)**.

Дифференцированный зачет проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза», «Серебро», «Золото» ступени и возрасту обучающегося.

Типовой итоговый тест

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1 Какие события произошли 24 июня 1894 года?

- а) игра баскетбол вошла в состав олимпийских игр
- б) игра волейбол вошла в состав олимпийских игр
- в) создали Международный Олимпийский комитет
- г) первый Чемпионат мира по баскетболу

2 Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- в) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- г) все ответы верны

3 Что не является отличительным признаком физической культуры?

4 Какой вид игры придумал Уильям Дж. Морган? _____.

5 Быстрый вид плавания? _____.

6 Первая ступень закаливания водой? _____.

7 Что является объективным показателем состояния здоровья?

- а) частота сердечных сокращений
- б) крепкий сон
- в) аппетит
- г) все ответы верны

8 Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- а) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
- б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

г) он крепко спит, хорошо ест

9 Каким должен быть вдох и выдох?

а) более продолжительный вдох по отношению к выдоху:

б) одинаковы по продолжительности

в) более продолжительный выдох по отношению к вдоху

г) нет правильного ответа

10 Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

Ключи к тестам

Тест «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1	В Греции
2	А
3	1980 г
4	Г
5	Гиподинамия
6	10-12 ч
7	В
8	Физическая подготовка
9	Отжимание
10	Оздоровление организма

Тест «Основы здорового образа жизни»

1	В
2	Никотин
3	Г
4	А
5	Белки, жиры, углеводы
6	Б
7	Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
8	А
9	Правила ухода за телом, кожей, зубами
10	Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
11	ЗОЖ
12	Индивидуальный образ жизни
13	Г
14	С 11-12 ч
15	Употребления спиртного

Тест «Лёгкая атлетика»

1	Г
2	Постановка стопы на дорожку
3	Б
4	Увеличение скорости бега
5	А
6	Снижение скорости бега
7	Б
8	С высокого старта
9	Кросс
10	Марафонский бег
11	А
12	В
13	В
14	Пробежать линию финиша

Тест «Игровые виды (волейбол)»

1	В
2	В
3	В
4	Обеими ногами
5	6
6	2.43
7	Пяти партий
8	До 15 очков
9	Не допускается
10	Игра продолжается
11	Б
12	Шесть
13	Игрок
14	Б
15	27:29

Тест «Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)»

1	в
2	в
3	в
4	г
5	г
6	г
7	функциональную недостаточность
8	г
9	г
10	г
11	Развивать функциональные возможности организма
12	Адаптационных
13	Производственной деятельности
14	Жизненной емкости легких, частоты сердечных сокращений, артериального давления
15	Работоспособности
16	Врач порекомендовал Алексею заняться растяжкой и расслабляющими упражнениями, потому что чрезмерные силовые нагрузки без должного восстановления и растяжки приводят к перенапряжению мышц и связок, вызывая боли в спине и другие проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Эти дополнительные упражнения улучшат эластичность тканей, снизят риск повторных повреждений и повысят эффективность основной физической подготовки.

Тест «Лыжная подготовка»

1	Б
2	Ёлочка
3	А
4	Классический
5	А

6	Да
7	В
8	Г
9	1956
10	Следуют уступить лыжню. Сойдя с неё двумя лыжами

Тест «Спортивные игры (баскетбол)»

1	5 игроков
2	1891 г
3	В
4	Не разрешается
5	Только тренер
6	А
7	Пять
8	В
9	В свою зону защиты
10	Б
11	Нарушение правил трёх секунд
12	Фол номеру 7
13	Спорный мяч
14	Три очка
15	Б

Тест «Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»

1	Самоконтроль
2	минуту
3	60–80 уд/мин
4	б
5	а
6	а
7	Силовые качества
8	б
9	общей физической подготовленности
10	артериального давления и пульса

Тест «Спортивные игры Гандбол (по выбору)»

1	б
2	28 × 15 метров
3	Два тайма по 30 минут
4	а
5	6 метров
6	а
7	Полиуретана
8	г
9	Шестиметровая зона вратаря
10	Да, разрешено

«Итоговый тест»

1	В
2	Г
3	Обеспечение безопасности жизнедеятельности
4	Волейбол
5	Кроль
6	Плавание
7	Г
8	Б
9	В
10	Упражнения на координацию

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ на _____ учебный год

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК
		<p align="center">_____ № _____</p> <p align="center">Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p align="center">_____ / _____</p>