

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Владивостокский государственный университет»  
Филиал ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Артеме

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена  
специальность

**25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-  
навигационных комплексов**

Форма обучения: очная

Артем 2026

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 08 февраля 2024 № 80, примерной образовательной программой.

Разработчик: Д.С. Коваль, преподаватель филиала ВВГУ в г. Артеме

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от «25» марта 2026 г.

Председатель ЦМК  И.А. Климов

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1    ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2    СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3    УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4    КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла учебного плана основной профессиональной образовательной программы по специальности 25.02.03 «Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов», разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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 для специальности средства профилактики перенапряжения

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>192</b>
– лекции	-
– практические занятия	192
– самостоятельная работа	-
– промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет	-

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
		<b>34 ч.</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<i>Содержание учебного материала</i> Физическая культура и спорт в России. Физическая культура личности. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина.	2	ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> Спорт в физическом воспитании обучающихся	<i>Содержание учебного материала</i> Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спор. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Краткая история спортивных игр. Участие спортсменов нашей страны в олимпиадах.	2	ОК 08
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i> Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. <i>Практические занятия</i> Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	12  2 2 2 2 2 2	ОК 08
<b>Тема 2.2.</b> Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i> Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками. <i>Практические занятия</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту	4  2 2	ОК 08
<b>Тема 2.3.</b> Метание.	<i>Содержание учебного материала</i> Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение	2	ОК 08

	функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 08
Техника и тактика игры в волейбол.	Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша		
	<i>Практические занятия</i>		
	Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста.	2	
	Перемещения – приставным шагом, скачком, броском.	2	
	Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину.	2	
	Стойки игрока – низкая, средняя, высокая.	2	
	Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках.	2	
	Нижняя передача. Поддачи. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
<b>Зачет.</b>			
		<b>50 ч.</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной деятельности.		
<b>Тема 4.2</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
Основы здорового образа жизни	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание. Критерии эффективности здорового образа жизни		
<b>Раздел 5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	16	ОК 08
Лыжный спорт.	Теоретические сведения о лыжном спорте. Лыжный спорт в российской системе физической культуры. Оздоровительное, профессионально прикладное и оборонное значение - занятиями лыжным спортом. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой или спортивными играми.)		
	<i>Практические занятия</i>		
	Подготовка лыж (деревянных и пластиковых) к занятиям, соревнованиям.	2	
	Организация самостоятельных занятий. Требование программы и контрольные нормативы по лыжному спорту.	2	
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов с лыжами в руках.	2	
	Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом.	2	

	Техника передвижения на лыжах.	2	
	Совершенствование техники попеременного двущажного хода.	2	
	Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг.	2	
	Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук.	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Техника и тактика игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	14	ОК 08
	Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Техника передачи двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, изменяя высоту отскока мяча. Повороты с мячом и без мяча.	2	
	Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке.	2	
	Техника «двущажного хода» после ведения с последующим броском по кольцу одной рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера. Техника «финтов» без противодействия.	2	
	Индивидуальные и командные действия игроков в защите.	2	
	Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении.	2	
	Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу.	2	
	Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения.		
	Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв	2	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК 08
	Совершенствование техники бега.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту.	2	
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 м.	2	
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на 3000 м.	2	
<b>Тема 7.2.</b> Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
	<i>Практические занятия</i>	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».		

	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
<b>Тема 7.3.</b> Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	Совершенствование техники метания гранаты.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
<b>Зачет.</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
	<b>32 ч.</b>		
<b>Раздел 8.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 8.1</b> Физические способности человека и их развитие	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	Физиологическая и биологическая природа проявления физических способностей. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости и гибкости.		
	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
<b>Тема 8.2</b> Основы физической и спортивной подготовки	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия. Разминка и вработка.		
<b>Раздел 9.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 9.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 08
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода.	2	
	Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м.	2	
	Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м	2	
<b>Тема 9.2.</b> Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 08
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений.	2	



	Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту	2	
<b>Тема 9.3.</b> Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г		
<b>Раздел 10.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 10.1.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	10	ОК 08
	Дальнейшее развитие физических качеств волейболиста.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование перемещений/приставной и скрестный шаг, бег спиной вперед.	2	
	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещений.	2	
	Совершенствование подач мяча на точность.		
	Изучение нападающего удара с переводом влево и вправо.	2	
	Совершенствование прямого нападающего удара «по ходу».		
	Прием мяча с подачи. Изучение простейших тактических комбинаций в нападении/ система игры в нападении с 3-мя нападающими.	2	
	Изучение тактики игры в защите «углом назад». Игровая практика. Практика судейства.	2	
<b>Промежуточная аттестация</b> <b>Зачет.</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
<b>Раздел 11.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры</b>	<b>38 ч.</b>	
<b>Тема 11.1</b> Физические способности человека и их развитие	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	Физиологическая и биологическая природа проявления физических способностей. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости и гибкости.		
<b>Раздел 12.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 12.1.</b> Классификация видов лыжного спорта.	<i>Содержание учебного материала</i>	10	ОК 08
	Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятия лыжным спортом. (В случае отсутствия снега может быть заменена спортивными играми)		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов.	2	
	Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой».		
	Техника преодоления спусков. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая. Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором».	2	
	Повторное прохождение отрезков на скорость 200-300 м, 500-600 м. Переменная тренировка: 5 км	2	

	с 4-5 ускорениями до 500 м или 6 км с 3- 5 ускорениями до 300-400 м.		
	Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км.	2	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
<b>Раздел 13.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 13.1.</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	10	ОК 08
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование бросков.	2	
	Изучение блокировки и подбора мяча. Освоение заслонов и защитных действий.	2	
	Совершенствование нападения при численном преимуществе.	2	
	Изучение тактических построений в защите и нападении.	2	
	Игровая подготовка. Организация, проведение и судейство соревнований в учебных группах.	2	
<b>Раздел 14.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 14.1.</b> Бег	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК 08
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода.	2	
	Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м.	2	
	Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п.	2	
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м.	2	
<b>Тема 14.2.</b> Прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту	2	
<b>Тема 14.3.</b> Метание.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение		

	функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
<b>Зачет.</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
<b>Раздел 15.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры</b>	<b>30 ч.</b>	
<b>Тема 15.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	OK 08
Спорт в физическом воспитании обучающихся	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спор. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Краткая история спортивных игр. Участие спортсменов нашей страны в олимпиадах.		
<b>Раздел 16. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 16.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	18	OK 08
Бег	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Обучение технике специально-беговых упражнений.	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода.	2	
	Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки.	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту.	2	
	Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м.	2	
	Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п.	2	
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м.	2	
<b>Раздел 17.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 17.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	OK 08
Закрепление техники и тактики игры в волейбол	Совершенствование технико-тактической подготовленности обучающихся.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Совершенствование уровня физической, спортивно-технической подготовленности.	2	
	Совершенствование техники ранее изученных приемов.	2	
	Игровая практика	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
<b>Зачет.</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	

<b>Раздел 18.</b>	<b>Теоретико-практические основы физической культуры</b>	<b>28 ч.</b>	
<b>Тема 18.1.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i> Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально-значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 19.</b>	<b>Атлетическая гимнастика, ППФП</b>	<b>18</b>	ОК 08
<b>Тема 19.1.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i> Теоретические сведения о гимнастике. Краткие сведения о развитии гимнастики, правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой. Нормативы по гимнастике. Название гимнастических снарядов и их частей. Меры предосторожности при переносе и установке гимнастических снарядов. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при травмах. Порядок организации и проведения соревнований по гимнастике	18	
	<i>Практические занятия</i>		
	Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы.	2	
	Вольные упражнения и элементы акробатики.	2	
	Движение руками (рукой): руки назад, вниз, в стороны, вперед, вправо, влево, вверх; сгибание в локтевых суставах; повороты рук, сгибания, сгибания и повороты кистей	2	
	Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой.	2	
	Движение туловищем: наклоны вперед, назад, влево, вперед, вправо; повороты налево, направо, назад.	2	
	Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на 90°).	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Вращение на колесе	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
<b>Зачет с оценкой</b>	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
	Выполнение нормативов по ОФП.	2	
	<b>Всего:</b>	<b>192 ч.</b>	

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

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

*Спортивный зал.*

Основное оборудование: Гимнастическое оборудование; Волейбольная площадка (комплект: мячи волейбольные Mikasa MVA-300; система телескопических универсальных стоек); Баскетбольная площадка (комплект: мячи баскетбольные Molten BGH7X, стойки баскетбольные); Оборудование для игры в бадминтон; Оборудование для настольного тенниса (стол теннисный Sponeta; комплект сеток, ракетки, шарики), гимнастическая стенка - 4 шт.; баскетбольная площадка - 4 кольца

*Помещение для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.*

Основное оборудование: Рабочие места на базе компьютерной техники с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ВВГУ: комплекты учебной мебели (столы и стулья) – 20 шт., персональные компьютеры (облачные мониторы) - 20 шт; доска маркерная - 1шт., телевизор LG 60 дюймов на подставке с колесиками..

Программное обеспечение: Microsoft Windows 7 Professional; Microsoft Office ProPlus 2010 Russian Acdmc; СПС КонсультантЮрист: Версия Проф; Adobe Acrobat Reader; Google Chrome; Adobe Flash Player; 7-Zip 18.01 (x64).

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

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ВВГУ укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

#### **Основная литература**

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>
2. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебник для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588986>

#### **Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541331>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585867>

### **Электронные ресурсы**

1. Информационно-справочная система «Консультант Плюс» – <http://www.consultant.ru/>
2. Профессиональная база данных: "Открытая база ГОСТов"/ Режим доступа: <http://standartgost.ru/>, доступ свободный
3. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
4. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM - Режим доступа: <https://znanium.com/>
5. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
6. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина (база данных различных профессиональных областей) Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>, доступ свободный

### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Начиная изучение дисциплины, студенту необходимо:

- ознакомиться с программой, изучить список рекомендуемой литературы;
- внимательно разобраться в структуре курса, в системе распределения учебного материала по видам занятий, формам контроля, чтобы иметь представление о курсе в целом.

Самостоятельная работа студентов (СРС) — это деятельность учащихся, которую они совершают без непосредственной помощи и указаний преподавателя, руководствуясь сформировавшимися ранее представлениями о порядке и правильности выполнения операций. Цель СРС в процессе обучения заключается, как в усвоении знаний, так и в формировании умений и навыков по их использованию в новых условиях на новом учебном материале. Самостоятельная работа призвана обеспечивать возможность осуществления студентами самостоятельной познавательной деятельности в обучении, и является видом учебного труда, способствующего формированию у студентов самостоятельности. Кроме того, для расширения и углубления знаний по дисциплине целесообразно использовать: публикации в тематических журналах; полнотекстовые базы данных библиотеки; имеющиеся в библиотеках вуза. Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекций и практических занятий, выполнение аттестационных мероприятий, эффективную самостоятельную работу.

#### **4.1 Методические рекомендации обучающимся по обеспечению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации, закрепления, углубления и расширения теоретических знаний и практических умений, приобретаемых студентами в ходе аудиторных занятий; формирования умений использовать специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся; формирования самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развития исследовательских умений.

Для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо отвечать на вопросы для самоконтроля. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Студент должен четко уяснить, что именно с лекции начинается его подготовка к практическому занятию. Вместе с тем, лекция лишь организует мыслительную деятельность, но не обеспечивает глубину усвоения программного материала.

При подготовке к практическому занятию особое внимание необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. В процессе подготовки рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Перед консультацией, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на самостоятельную проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение тестов, кейсовых заданий, самостоятельное изучение некоторых разделов курса. Для проведения занятий лекционного типа используются учебно-наглядные пособия в форме презентационных материалов, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие темам лекций.

#### **4.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

### **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.01 История России в профессиональной деятельности осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>основы здорового образа жизни</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</p> <p>правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</p> <p>логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</p> <p>применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</p> <p>выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценивание знаний на теоретических и практических занятиях.</p> <p>Оценка письменных практических заданий.</p> <p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Ответы на промежуточной аттестации</p>

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Владивостокский государственный университет»  
филиал ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Артеме

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

**25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и  
пилотажно-навигационных комплексов**

Форма обучения: очная

Артем 2026



## 1 Общие сведения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

ФОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта или экзамена.

## 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
ОК.08	У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для
	У2	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	У3	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
	У4	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
	31	роль физической культуры в общекультурном
	32	профессиональном и социальном развитии человека
	33	основы здорового образа жизни
	34	условия профессиональной деятельности и зоны риска
	35	физического здоровья для специальности
	36	средства профилактики перенапряжения

## 3 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (по бальной системе. Максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.)

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на зачете / экзамене выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.

## Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: собеседование, устное сообщение, диспут, дискуссия, коллоквиум)

**5 баллов** - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

**4 балла** - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

**3 балла** – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

**2 балла** – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

### **Критерии оценивания письменной работы**

(оценочные средства: реферат, эссе, конспект, контрольная работа, расчетно-графическая работа, письменный отчет по лабораторной работе, портфолио, доклад (сообщение), в том числе выполненный в форме презентации, творческое задание, курсовая работа).

**5 баллов** - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

**4 балла** - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

**3 балла** – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

**2 балла** - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### Критерии оценивания тестового задания

Оценка	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Неудовлетворительно</i>
Количество правильных ответов	91 % и $\geq$	от 81% до 90,9 %	не менее 70%	менее 70%

### Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене

(оценочные средства: устный опрос в форме ответов на вопросы билетов, устный опрос в форме собеседования, выполнение письменных разноуровневых задач и заданий, комплексная расчетно-графическая работа, творческое задание, кейс-задача, портфолио, проект и т.п.)

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.

#### **4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

№        Типы заданий и диагностические задания

##### **ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА**

##### **1 Задания с выбором одного или нескольких ответов**

1.1        *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*

**Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?**

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание

*Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*

1.2        **Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:**

- 1) легкоатлетическое двоеборье
- 2) легкоатлетическое троеборье
- 3) легкоатлетическое четырехборье
- 4) легкоатлетическое пятиборье

1.3        *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*

**Выделите неправильно названный вид бега:**

- 1) гладкий бег
- 2) бег с препятствиями
- 3) бег на местности
- 4) эстафетный бег
- 5) групповой бег

1.4        *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*

**В каком виде бега для старта применяются спортивные колодки?**

- 1) бег на короткой дистанции
- 2) бег на длинной дистанции
- 3) кросс
- 4) марафонский бег

1.5        *Прочитайте текст, выберите все правильные ответы*

**Укажите основные формы физического воспитания в вузе:**

- 1) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия
- 2) занятия в спортивных секциях по выбору студентов
- 3) учебные занятия
- 4) физические упражнения в течение учебного дня

1.6        *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*

**Основным средством физического воспитания являются:**

- 1) физические упражнения
- 2) оздоровительные силы природы
- 3) гигиенические факторы
- 4) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи

1.7        *Прочитайте текст, выберите все правильные ответы*

**Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями?**

- 1) состояние здоровья
- 2) уровень физической подготовки
- 3) наследственность

- 1.8 *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*  
**В какой стране изобрели баскетбол?**  
1) США  
2) Испания  
3) Англия  
4) Россия
- 1.9 *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*  
**Что такое «фол» в баскетболе?**  
1) перерыв в игре  
2) персональное замечание игроку или тренеру  
3) заброшенный мяч с игры  
4) заброшенный мяч со штрафного броска
- 1.10 *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*  
**В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?**  
1) 1952г.  
2) 1904г.  
3) 1956г.  
4) 1980г.
- 1.11 *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*  
**Что называют зонной защитой в баскетболе?**  
1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты  
2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки  
3) игроки-защитники находятся в зоне нападения  
4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне
- 1.12 *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*  
**С какого места на площадке производится подача в волейболе?**  
1) со специального места за лицевой линией  
2) с любого места за лицевой линией  
3) с любого места на площадке  
4) с центральной линии на площадке
- 1.13 *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*  
**Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии при игре в волейбол?**  
1) одно очко  
2) два очка  
3) три очка  
4) четыре очка
- 1.14 *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*  
**Сколько подач может выполнять один игрок в партии при игре в волейбол?**  
1) одну подачу  
2) две подачи  
3) неограниченное количество  
4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку
- 1.15 *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*  
**Выделите неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:**  
1) образовательно-развивающая гимнастика  
2) оздоровительная гимнастика  
3) спортивная гимнастика  
4) прикладная гимнастика

- 1.16 *Прочитайте текст, выберите один правильный ответ*  
**Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:**  
 1) утренняя гигиеническая гимнастика  
 2) женская гимнастика  
 3) производственная гимнастика  
 4) ритмическая гимнастика
- 1.17 *Прочитайте текст, выберите все правильные ответы*  
**К признакам здоровья относят:**  
 1) устойчивость к действию повреждающих факторов  
 2) отсутствие резервных возможностей организма  
 3) отсутствие заболеваний

## 2 Задания на установление соответствия

- 1.18 *Прочитайте текст и установите соответствие*

**Установите соответствие между предметными областями и предметными результатами, опираясь на требования ФГОС начального общего образования:**

Предметная область		Предметные результаты	
А	Физическая подготовка	1	наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность
Б	Рекреация	2	часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств
В	Физическое совершенство	3	отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований
Г	Физическая культура	4	процесс развития физических качеств и овладения движениями

1.19 Прочитайте текст и установите соответствие

**Установите соответствие между предметными областями и предметными результатами, опираясь на требования ФГОС начального общего образования:**

Предметная область		Предметные результаты	
А	Физические качества	1	оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения
Б	Двигательный навык	2	функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека
В	Абсолютная сила	3	способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению
Г	Выносливость	4	способность человека преодолевать внешнее сопротивление

**3. Задания на установление правильной последовательности**

1.20 Прочитайте текст и установите последовательность

**Установите правильную последовательность этапов спортивной подготовки**

- 1) тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- 2) спортивно-оздоровительный этап
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства
- 4) этап высшего спортивного мастерства

**ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА**

**1. Задания на дополнение**

1.21 Прочитайте текст и дополните ответ

\_\_\_\_\_ – это функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека

1.22 Прочитайте текст и дополните ответ

Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время – это \_\_\_\_\_

1.23 Прочитайте текст и дополните ответ

\_\_\_\_\_ – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности

1.24 Прочитайте текст и дополните ответ

\_\_\_\_\_ - это специальная техника, которая используется в легкой атлетике, особенно при беге на короткие дистанции. Этот старт помогает спортсменам максимально быстро и эффективно начать бег.

1.25 Прочитайте текст и дополните ответ

Укажите первый признак обморожения кожи. \_\_\_\_\_

- 1.26 *Прочитайте текст и дополните ответ*  
\_\_\_\_\_ - это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания.
- 1.27 *Прочитайте текст и дополните ответ*  
Какой вид спортивного плавания является самым древним?  
\_\_\_\_\_
- 1.28 *Прочитайте текст и дополните ответ*  
В каком виде плавания старт осуществляется из воды? \_\_\_\_\_
- 1.29 *Прочитайте текст и дополните ответ*  
Какой вид спортивного плавания самый быстрый? \_\_\_\_\_
- 1.30 *Прочитайте текст и дополните ответ*  
Укажите самый легкий снаряд для метания  
\_\_\_\_\_

## **2. Задание с развернутым ответом**

- 1.31 *Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*  
Напишите, что такое выносливость.
- 1.32 *Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*  
Для чего нужна физкультминутки?
- 1.33 *Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*  
Современный олимпийский символ – это...
- 1.34 *Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*  
Что относится к основным физическим качествам человека?
- 1.35 *Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*  
Поясните, почему важно проводить разминку перед началом занятий физической культурой. Какие основные упражнения должны быть включены в разминку?
- 1.36 *Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*  
Что означает слово фальстарт?
- 1.37 *Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*  
Объясните, почему важно использовать специальную обувь при занятиях физической культурой. Какие характеристики должна иметь такая обувь?
- 1.38 *Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*  
Объясните, почему необходимо использовать правильную технику при выполнении упражнений физической культуры. Какие последствия могут возникнуть при неправильном выполнении упражнений?
- 1.39 *Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*  
Перечислите группы, на которые делят школьников в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности
- 1.40 *Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*  
Задание. Назовите не менее 3-х основных антропометрических методов



## 5. Ключи к оценочным материалам

Ответы на задания открытого типа		
1.1	6	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.2	1	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.3	5	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.4	1	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.5	234	Критерии оценки 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.
1.6	1	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.7	12	Критерии оценки 2 правильных ответа - 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.
1.8	1	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.9	2	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.10	1	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.11	2	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.12	2	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.13	2	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.14	4	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.15	4	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.16	2	Критерии оценки Верный ответ – 1 б.
1.17	13	Критерии оценки 2 правильных ответа - 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.
1.18	A4B3B1Г2	Критерии оценки 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,75 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,25 б.
1.19	A2B1B4Г3	Критерии оценки 4 правильных ответа – 1 б. 3 правильных ответа – 0,75 б. 2 правильных ответа – 0,5 б. 1 правильный ответ – 0,25 б.
1.20	2134	Критерии оценки Верная последовательность – 1 б.

Ответы на задания открытого типа		
1.21	Физические качества	<i>Критерии оценки:</i> Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных прописных букв будет верным)
1.22	Сила	<i>Критерии оценки:</i> Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных прописных букв будет верным)
1.23	Спорт	<i>Критерии оценки:</i> Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных прописных букв будет верным)
1.24	Низкий старт	<i>Критерии оценки:</i> Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных прописных букв будет верным)
1.25	Побледнение кожи	<i>Критерии оценки:</i> Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных прописных букв будет верным)
1.26	Физические упражнения	<i>Критерии оценки:</i> Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных прописных букв будет верным)
1.27	Брасс	<i>Критерии оценки:</i> Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных прописных букв будет верным)
1.28	Кроль на спине	<i>Критерии оценки:</i> Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных прописных букв будет верным)
1.29	Кроль на груди	<i>Критерии оценки:</i> Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных прописных букв будет верным)
1.30	Мяч	<i>Критерии оценки:</i> Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных прописных букв будет верным)
1.31	Эталонный ответ Выносливость – это способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. <i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i>	<i>Критерии оценки:</i> 0 б. – студент демонстрирует непонимание задания. 0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, называет 1-2 группы. 1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, ответ полный, развернутый
1.32	Эталонный ответ Физкультминутки - это	<i>Критерии оценки:</i>

	<p>кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i></p>	<p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, называет 1-2 группы.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, ответ полный, развернутый</p>
1.33	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <p>Современный олимпийский символ - пять переплетённых колец синего, жёлтого, чёрного, зелёного и красного цветов на белом фоне (символизируют Европу, Азию, Австралию, Африку и Америку). Сплетение колец символизирует собой союз пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i></p>	<p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, называет 1-2 группы.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, ответ полный, развернутый</p>
1.34	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <p>К основным физическим качествам относятся – сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i></p>	<p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, называет 2-3 качества.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, называет не менее 4 качеств</p>
1.35	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <p>Разминка перед занятиями физической культурой помогает подготовить организм к физической нагрузке, улучшить кровоток, повысить эластичность мышц и суставов. Она может включать такие упражнения, как растяжка, повороты, отжимания, приседания и бег на месте.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i></p>	<p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, называет 1-2 группы.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, ответ полный, развернутый</p>
1.36	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <p>Фальстарт — неправильно взятый старт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды.</p>	<p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, называет 1-2 группы.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное</p>

	<i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i>	понимание задания, дал точный ответ.
1.37	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <p>Специальная обувь для физической культуры должна обеспечивать надежное сцепление с поверхностью, амортизацию при ударе и боковую поддержку для предотвращения повреждений стопы и голеней. Она должна быть комфортной, хорошо фиксировать стопу и иметь достаточное пространство для движения пальцами.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i></p>	<p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, называет 1-2 группы.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, ответ полный, развернутый.</p>
1.38	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <p>Правильная техника выполнения упражнений помогает предотвратить травмы и уменьшить риск возникновения боли в мышцах и суставах. При неправильном выполнении упражнений могут возникнуть растяжения, растяжения связок, мышечные натяжения и другие травмы.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i></p>	<p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, называет 1-2 группы.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, ответ полный, развернутый.</p>
1.39	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <p>Основная, подготовительная, специальная</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i></p>	<p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, называет 1-2 группы.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, называет не менее 3 групп.</p>
1.40	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <p>Измерения роста, массы тела, окружности грудной клетки</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i></p>	<p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, называет 1-2 метода.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, называет не менее 3-х методов</p>