

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Заболотни Галина Ивановна

Должность: директор филиала

Дата подписания: 30.04.2026

Уникальный программный ключ:

476db7d4accb56ef8130172be235477473d63457266ce26b7e9e40f735b8b09



**САМАРСКИЙ
ПОЛИТЕХ**
Одечный университет

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Самарский государственный технический университет» в г. Новокуйбышевске
(филиал ФГБОУ ВО «СамГТУ» в г. Новокуйбышевске)

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала ФГБОУ ВО
«СамГТУ» в г. Новокуйбышевске

_____ Г.И. Заболотни

“ _____ ” _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.09 Физическая культура

Специальность	<u>09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов</u>
Квалификация выпускника	<u>Оператор информационных систем и ресурсов</u>
Форма обучения	<u>Очная</u>
Год начала подготовки	<u>2026</u>
Объем учебного предмета, ч.	<u>72 академических часа</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>Зачет с оценкой</u>

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 Физическая культура

1.1. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (образовательной программы) в соответствии с ФГОС по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Учебный предмет ОУП.09 Физическая культура входит в блок обязательных учебных предметов общеобразовательного цикла программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (образовательной программы) в соответствии с ФГОС по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебного предмета ОУП.09 Физическая культура обучающимися осваиваются требованиями ФГОС среднего общего образования обучающимися осваиваются: личностные результаты (ЛР), предметные результаты для базового/углубленного уровня изучения (ПРб/у):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения предмета включают:
Личностные результаты	
физического воспитания:	
ЛР 20	- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21	- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 22	- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
трудового воспитания:	
ЛР 23	- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
ЛР 24	- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно

Коды результатов	Планируемые результаты освоения предмета включают:
	выполнять такую деятельность;
ЛР 25	- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР 26	- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
Предметные результаты	
ПРБ 01	- 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);
ПРБ 02	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРБ 03	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПРБ 04	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРБ 05	- 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;
ПРБ 06	- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В процессе освоения учебного предмета ОУП.09 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются метапредметные результаты, которые отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК
Познавательные универсальные учебные действия (умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией) Коммуникативные универсальные учебные действия (сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности) Регулятивные универсальные учебные действия (умение самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта, принятие себя и других людей)	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках программы учебного предмета ОУП.09 Физическая культура обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
------------	--------	--------

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять комплексы физических упражнений для профилактики утомления, поддержания высокой работоспособности и коррекции осанки. - Использовать физкультурно-оздоровительные мероприятия (производственная гимнастика, микропаузы) для повышения эффективности профессиональной деятельности. - Составлять и реализовывать индивидуальные программы физической подготовки с учётом особенностей профессиональной деятельности. - Применять знания и навыки личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья. - Оказывать первую помощь при травмах и неотложных состояниях. - Использовать навыки самоконтроля за состоянием здоровья (учёт пульса, дыхания, массы тела). 	<ul style="list-style-type: none"> - Влияние физической культуры на организм человека и профилактику профессиональных заболеваний. - Основы методики составления и проведения комплексов физических упражнений различных направленностей (силовые, дыхательные, на растяжку). - Правила использования спортивного инвентаря и оборудования. - Основы здорового образа жизни и его составляющие (рациональное питание, отказ от вредных привычек, режим труда и отдыха). - Основы техники безопасности при организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий. - Приёмы оказания первой помощи при типичных травмах.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебного предмета	72
В т.ч. в форме практической подготовки	-
В т. ч.:	
- теоретическое обучение	-
- практические занятия	72
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: зачет с оценкой	-

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Знания о физической культуре	Содержание учебного материала	4	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p>	2	ОК 8, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	

¹В соответствии с Приложением 3 ПОП.

Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	ОК 8, ПР6 02, ПР6 04
Раздел 2. Физическое совершенствование		4	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала Практическое занятие. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Проведения комплексов упражнений.	4	ОК 8, ПР6 02, ПР6 04, ПР6 05
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность		64	
	Содержание учебного материала	10	
Тема 3.1. Футбол	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	10	ПР6 05, ПР6 06
	Содержание учебного материала	12	
Тема 3.2. Баскетбол	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	12	ПР6 05, ПР6 06
Тема 3.3. Волейбол	Содержание учебного материала	12	

	Практические занятия Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	12	ПР6 05, ПР6 06
	Содержание учебного материала	18	
Тема 3.4. Гимнастика. Развитие физических качеств посредством занятий гимнастики	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, поднятие и переноска груза, прыжки. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	18	ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06
	Содержание учебного материала	2	
Тема 3.5. Лыжная подготовка	Практическое занятие. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	2	ПР6 06
	Содержание учебного материала	2	
Тема 3.6. Атлетические единоборства	Практическое занятие. Атлетические единоборства в системе профессионально двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств.	2	ПР6 05, ПР6 06
Тема 3.7. Лёгкая	Содержание учебного материала	8	

атлетика	<p>Практическое занятие.</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)). Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	8	ПРБ 01, ПРБ 05, ПРБ 06
Всего		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Оборудование:

Спортивный зал:

- Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты, сетки, мячи;
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания;
- Гимнастические скамейки;
- Скакалки, гимнастические палки, коврики, рулетка, секундомер, свисток.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .- 12-е изд., испр. - М., Академия, 2014.- 479 с. 2. Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие для подготовки к практ.занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков; Самар.гос.техн.ун-т. – Самара, 2016.- 174 с.

2. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2024. – 288 с. – ISBN 978-5-09-114122-1. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/139413>.

3. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. – 11-е изд. – Москва : Просвещение, 2023. – 272 с. – ISBN 978-5-09-103628-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/132361>.

4. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. – 11-е изд. – Москва : Просвещение, 2023. – 272 с. – ISBN 978-5-09-103628-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/132361>.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., 14 испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/513286>.

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/517442>

3.2.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «интернет»

1. Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов 11 12 и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/>

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – ФЦИОР [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>.

5. Справочник образовательных ресурсов «Портал цифрового образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.digital-edu.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты)	Методы оценки
ПР6 01. умение формы использовать и деятельности виды для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского Анализ студентом и оценка демонстрируемых комплексов физических упражнений для развития: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости. Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Анализ студентом и оценка демонстрируемых комплексов физических упражнений для развития: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости. Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях. Выполнение практических заданий: (комплексы гимнастики, для развития физических качеств и пр.). Написание рефератов, выполнение тестов. Зачет с оценкой. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, оценка результатов выполнения контрольных нормативов, тестов
ПР6 02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
ПР6 03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	
ПР6 04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
ПР6 05. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов применение их спорта, в активное физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	
ПР6 06. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета		
Знания: - Влияние физической культуры на организм человека и профилактику профессиональных заболеваний. - Основы методики составления и проведения комплексов физических упражнений различных направленностей (силовые, дыхательные, на растяжку). - Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.	Не менее 60% верных ответов	Тестирование.

² Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебного предмета

<ul style="list-style-type: none"> - Основы здорового образа жизни и его составляющие (рациональное питание, отказ от вредных привычек, режим труда и отдыха). - Основы техники безопасности при организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий. - Приёмы оказания первой помощи при типичных травмах. 		
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета		
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять комплексы физических упражнений для профилактики утомления, поддержания высокой работоспособности и коррекции осанки. - Использовать физкультурно-оздоровительные мероприятия (производственная гимнастика, микропаузы) для повышения эффективности профессиональной деятельности. - Составлять и реализовывать индивидуальные программы физической подготовки с учётом особенностей профессиональной деятельности. - Применять знания и навыки личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья. - Оказывать первую помощь при травмах и неотложных состояниях. - Использовать навыки самоконтроля за состоянием здоровья (учёт пульса, дыхания, массы тела). 	<p>Демонстрируются:</p> <ul style="list-style-type: none"> умение устанавливать взаимосвязи между физической активностью и состоянием здоровья; осознание важности физической культуры для формирования здорового образа жизни в России; умение объективно оценивать свои физические возможности и уровень подготовленности; умение реконструировать и интерпретировать свои физические достижения и результаты тренировок; гражданская позиция при соблюдении правил и норм в сфере физической культуры и спорта; осознание роли физической культуры в укреплении национальной идентичности и единства российского общества; умение использовать знания о культурных традициях и современных тенденциях в области физической культуры, принимая во внимание 	<p>Устный опрос; – практические занятия.</p>

	гуманистические и демократические ценности; уважение к историческому развитию физической культуры и спортивных традиций России.	
--	--	--

Типовые задания для промежуточной аттестации по учебному предмету
ОУП.09 Физическая культура

(шифр и наименование учебного предмета)

для профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

(шифр и наименование направления подготовки, специальности)

2026 ГОД ПРИЕМА

(год приема на образовательную программу)

Контролируемая (ые) компетенция(и):

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

(шифр и наименование компетенции(й))

Сценарии выполнения диагностических заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа	1. Внимательно прочитать текст задания. 2. Выбрать единственный вариант ответа из предложенных.
Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа	1. Внимательно прочитать текст задания. 2. Выбрать несколько вариантов ответа из предложенных.
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 - вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 - утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать буквы вариантов ответа (например, АБВГ)
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА)
Задание открытого типа на дополнение	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается недостающее дополнение. 2. Определить какой информации не хватает. 3. Внесение пропущенного слова. 4. Записать в ответ только дополнение.
Задание открытого типа с	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть

развернутым ответом	<p>вопроса.</p> <p>2. Продумать логику и полноту ответа.</p> <p>3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.</p> <p>4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ.</p>
---------------------	--

Система оценивания заданий

Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания / характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа считается верным, если правильно определен вариант ответа	За правильный вариант ответа начисляется 1 балл
Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа считается верным, если правильно определены все варианты ответа	За правильный вариант ответа начисляется 1 балл
Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Максимальный балл определяется количеством элементов в последовательности. В случае ошибки в одном месте - снижение на один балл. За каждое правильно указанное место элемента в последовательности начисляется 1 балл.
Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Количество баллов определяется числом пар для сопоставления. За каждое правильно установленное соответствие начисляется 1 балл.
Задание открытого типа на дополнение, где предоставляется предложение или фрагмент текста, в котором пропущено одно или несколько слов или фраз. Задача состоит в том, чтобы заполнить пропуски, восстановив тем самым исходный смысл предложения.	2 балла засчитывается, если студент вписал правильный ответ в соответствии с ключом. 1 балл может быть засчитан за близкий к правильному ответ, если он демонстрирует частичное понимание.
Задание открытого типа на дополнение, где предоставляется предложение или фрагмент текста, в котором пропущено одно или несколько слов или фраз. Задача состоит в том, чтобы заполнить пропуски, восстановив тем самым исходный смысл предложения.	2 балла засчитывается, если студент вписал правильный ответ в соответствии с ключом. 1 балл может быть засчитан за близкий к правильному ответ, если он демонстрирует частичное понимание.

Тестовые задания с ключами ответов

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания								
ОК 8 – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности											
1 семестр											
1.	<p>Прочитайте текст задания и выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Укажите фактор, который в наибольшей степени влияет на здоровье человека:</p> <p>А) генетические факторы Б) медицинское обеспечение В) состояние окружающей среды Г) условия и образ жизни</p>	Г	Закрытого типа с выбором одного ответа								
2.	<p>Прочитайте вопрос и выберите три правильных варианта ответа.</p> <p>Укажите виды многоборья:</p> <p>А) пятиборье Б) семиборье В) девятиборье Г) десятиборье</p>	АБГ	Закрытого типа с выбором нескольких ответов								
3.	<p>Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.</p> <p>Укажите страну, которая является Родиной Олимпийских игр?</p> <p>А) Греция Б) Китай В) Египет Г) Италия</p>	А	Закрытого типа с выбором одного ответа								
4.	<p>Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.</p> <p>Укажите, что представляет собой закаливание:</p> <p>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</p>	А	Закрытого типа с выбором одного ответа								
5.	<p>Прочитайте текст задания и установите соответствие.</p> <p>Установите соответствие между видом спорта и продолжительностью игры. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Вид спорта</td> <td style="width: 50%;">Продолжительность</td> </tr> </table>	Вид спорта	Продолжительность	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">В</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td style="text-align: center;">Б</td> </tr> </table>	1	2	3	В	А	Б	Закрытого типа на установление соответствия
Вид спорта	Продолжительность										
1	2	3									
В	А	Б									

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания																										
	<table border="1" data-bbox="284 143 920 286"> <tr> <td></td> <td>игры</td> </tr> <tr> <td>1) Футбол</td> <td>А) 2*30</td> </tr> <tr> <td>2) Гандбол</td> <td>Б) 4*10</td> </tr> <tr> <td>3) Баскетбол</td> <td>В) 2*45</td> </tr> </table> <p data-bbox="284 322 920 389">Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="284 389 920 456"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		игры	1) Футбол	А) 2*30	2) Гандбол	Б) 4*10	3) Баскетбол	В) 2*45	1	2	3																	
	игры																												
1) Футбол	А) 2*30																												
2) Гандбол	Б) 4*10																												
3) Баскетбол	В) 2*45																												
1	2	3																											
6.	<p data-bbox="284 524 920 591">Прочитайте текст задания и установите соответствие.</p> <p data-bbox="284 627 920 792">Установите соответствие между видом спорта и количеством основных игроков. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1" data-bbox="284 792 920 1039"> <tr> <td>Вид спорта</td> <td>Количество основных игроков одной команды</td> </tr> <tr> <td>1) баскетбол</td> <td>А) 5</td> </tr> <tr> <td>2) футбол</td> <td>Б) 7</td> </tr> <tr> <td>3) волейбол</td> <td>В) 11</td> </tr> <tr> <td>4) гандбол</td> <td>Г) 6</td> </tr> </table> <p data-bbox="284 1070 920 1137">Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="284 1137 920 1205"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Вид спорта	Количество основных игроков одной команды	1) баскетбол	А) 5	2) футбол	Б) 7	3) волейбол	В) 11	4) гандбол	Г) 6	1	2	3	4					<table border="1" data-bbox="948 869 1211 936"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>А</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Б</td> </tr> </table>	1	2	3	4	А	В	Г	Б	Закрытого типа на установление соответствия
Вид спорта	Количество основных игроков одной команды																												
1) баскетбол	А) 5																												
2) футбол	Б) 7																												
3) волейбол	В) 11																												
4) гандбол	Г) 6																												
1	2	3	4																										
1	2	3	4																										
А	В	Г	Б																										
7.	<p data-bbox="284 1272 920 1339">Прочитайте текст задания и установите соответствие.</p> <p data-bbox="284 1375 920 1541">Установите соответствие между видом спорта и снарядом/предметом. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1" data-bbox="284 1541 920 1720"> <tr> <td>Вид спорта</td> <td>Снаряд или предмет</td> </tr> <tr> <td>1) спортивная гимнастика</td> <td>А) обруч</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Б) бревно</td> </tr> <tr> <td>2) художественная гимнастика</td> <td>В) брусья</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Г) мяч</td> </tr> </table> <p data-bbox="284 1751 920 1818">Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="284 1818 920 1886"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Вид спорта	Снаряд или предмет	1) спортивная гимнастика	А) обруч		Б) бревно	2) художественная гимнастика	В) брусья		Г) мяч	1	2			<table border="1" data-bbox="948 1585 1211 1653"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>БВ</td> <td>АГ</td> </tr> </table>	1	2	БВ	АГ	Закрытого типа на установление соответствия								
Вид спорта	Снаряд или предмет																												
1) спортивная гимнастика	А) обруч																												
	Б) бревно																												
2) художественная гимнастика	В) брусья																												
	Г) мяч																												
1	2																												
1	2																												
БВ	АГ																												
8.	<p data-bbox="284 1953 920 2020">Прочитайте текст задания и установите соответствие.</p> <p data-bbox="284 2056 920 2123">Установите соответствие между состоянием организма и признаками ухудшений. К</p>	<table border="1" data-bbox="948 2011 1211 2078"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>АВ</td> <td>БГ</td> </tr> </table>	1	2	АВ	БГ	Закрытого типа на установление соответствия																						
1	2																												
АВ	БГ																												

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания																				
	<p>каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1" data-bbox="284 248 916 689"> <tr> <td data-bbox="284 248 600 315">Состояние организма:</td> <td data-bbox="600 248 916 315">Признаки:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 315 600 689">1) утомление 2) переутомление</td> <td data-bbox="600 315 916 689">А) снижение продуктивности труда. Б) снижение уровня проявления всех физических качеств. В) ослабленное внимание Г) ухудшение в работе сердечно-сосудистой системы</td> </tr> </table> <p>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="284 790 916 860"> <tr> <td data-bbox="284 790 600 824">1</td> <td data-bbox="600 790 916 824">2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 824 600 860"></td> <td data-bbox="600 824 916 860"></td> </tr> </table>	Состояние организма:	Признаки:	1) утомление 2) переутомление	А) снижение продуктивности труда. Б) снижение уровня проявления всех физических качеств. В) ослабленное внимание Г) ухудшение в работе сердечно-сосудистой системы	1	2																
Состояние организма:	Признаки:																						
1) утомление 2) переутомление	А) снижение продуктивности труда. Б) снижение уровня проявления всех физических качеств. В) ослабленное внимание Г) ухудшение в работе сердечно-сосудистой системы																						
1	2																						
9.	<p>Прочитайте текст задания и установите соответствие.</p> <p>Установите соответствие между видом бега и элементами беговой техники. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1" data-bbox="284 1198 916 1841"> <tr> <td data-bbox="284 1198 600 1265">Виды бега</td> <td data-bbox="600 1198 916 1265">Элементы беговой техники</td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 1265 600 1841">1) низкий старт (бег 100м) 2) стартовый разбег 3) бег по дистанции 4) финиш</td> <td data-bbox="600 1265 916 1841">А) стартовое ускорение с максимальной работой рук Б) активная работа рук, вынос маховой ноги вперед и выпрямление туловища В) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса Г) бег в положении наклона туловища вперед</td> </tr> </table> <p>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="284 1942 916 2011"> <tr> <td data-bbox="284 1942 440 1975">1</td> <td data-bbox="440 1942 600 1975">2</td> <td data-bbox="600 1942 759 1975">3</td> <td data-bbox="759 1942 916 1975">4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="284 1975 440 2011"></td> <td data-bbox="440 1975 600 2011"></td> <td data-bbox="600 1975 759 2011"></td> <td data-bbox="759 1975 916 2011"></td> </tr> </table>	Виды бега	Элементы беговой техники	1) низкий старт (бег 100м) 2) стартовый разбег 3) бег по дистанции 4) финиш	А) стартовое ускорение с максимальной работой рук Б) активная работа рук, вынос маховой ноги вперед и выпрямление туловища В) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса Г) бег в положении наклона туловища вперед	1	2	3	4					<table border="1" data-bbox="948 1469 1211 1538"> <tr> <td data-bbox="948 1469 1011 1503">1</td> <td data-bbox="1011 1469 1075 1503">2</td> <td data-bbox="1075 1469 1139 1503">3</td> <td data-bbox="1139 1469 1211 1503">4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="948 1503 1011 1538"></td> <td data-bbox="1011 1503 1075 1538"></td> <td data-bbox="1075 1503 1139 1538"></td> <td data-bbox="1139 1503 1211 1538"></td> </tr> </table>	1	2	3	4					Закрытого типа на установление соответствия
Виды бега	Элементы беговой техники																						
1) низкий старт (бег 100м) 2) стартовый разбег 3) бег по дистанции 4) финиш	А) стартовое ускорение с максимальной работой рук Б) активная работа рук, вынос маховой ноги вперед и выпрямление туловища В) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса Г) бег в положении наклона туловища вперед																						
1	2	3	4																				
1	2	3	4																				
10.	<p>Прочитайте текст задания и установите соответствие.</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<table border="1" data-bbox="948 2085 1211 2145"> <tr> <td data-bbox="948 2085 1035 2119">1</td> <td data-bbox="1035 2085 1123 2119">2</td> <td data-bbox="1123 2085 1211 2119">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="948 2119 1035 2145">В</td> <td data-bbox="1035 2119 1123 2145">Б</td> <td data-bbox="1123 2119 1211 2145">А</td> </tr> </table>	1	2	3	В	Б	А	Закрытого типа на установление														
1	2	3																					
В	Б	А																					

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания												
	<p>Установите соответствие между описанием и физическим качеством человека. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1" data-bbox="284 344 916 1424"> <thead> <tr> <th data-bbox="284 344 600 450">Описание физического качества человека</th> <th data-bbox="600 344 916 450">Физическое качество человека</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="284 450 600 1424"> 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» 2) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными 3) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц </td> <td data-bbox="600 450 916 1424"> А) силовая ловкость Б) силовая выносливость В) силовые способности </td> </tr> </tbody> </table> <p>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" data-bbox="284 1525 916 1599"> <thead> <tr> <th data-bbox="284 1525 496 1563">1</th> <th data-bbox="496 1525 708 1563">2</th> <th data-bbox="708 1525 916 1563">3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="284 1563 496 1599"></td> <td data-bbox="496 1563 708 1599"></td> <td data-bbox="708 1563 916 1599"></td> </tr> </tbody> </table>	Описание физического качества человека	Физическое качество человека	1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» 2) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными 3) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	А) силовая ловкость Б) силовая выносливость В) силовые способности	1	2	3					соответствия		
Описание физического качества человека	Физическое качество человека														
1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» 2) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными 3) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	А) силовая ловкость Б) силовая выносливость В) силовые способности														
1	2	3													
11.	<p>Прочитайте текст задания и установите соответствие.</p> <p>Установите соответствие между физическим качеством и упражнением. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1" data-bbox="284 1935 916 2136"> <thead> <tr> <th data-bbox="284 1935 600 2002">Физическое качество человека</th> <th data-bbox="600 1935 916 2002">Упражнение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="284 2002 600 2136"> 1) выносливость 2) сила 3) скорость 4) гибкость </td> <td data-bbox="600 2002 916 2136"> А) спринтерский бег Б) плавание без остановок от 25м до 100м </td> </tr> </tbody> </table>	Физическое качество человека	Упражнение	1) выносливость 2) сила 3) скорость 4) гибкость	А) спринтерский бег Б) плавание без остановок от 25м до 100м	<table border="1" data-bbox="948 1868 1211 1935"> <thead> <tr> <th data-bbox="948 1868 1011 1906">1</th> <th data-bbox="1011 1868 1075 1906">2</th> <th data-bbox="1075 1868 1139 1906">3</th> <th data-bbox="1139 1868 1211 1906">4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="948 1906 1011 1935">Б</td> <td data-bbox="1011 1906 1075 1935">Г</td> <td data-bbox="1075 1906 1139 1935">А</td> <td data-bbox="1139 1906 1211 1935">В</td> </tr> </tbody> </table>	1	2	3	4	Б	Г	А	В	Закрытого типа на установление соответствия
Физическое качество человека	Упражнение														
1) выносливость 2) сила 3) скорость 4) гибкость	А) спринтерский бег Б) плавание без остановок от 25м до 100м														
1	2	3	4												
Б	Г	А	В												

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания																				
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> В) упражнения на растяжку Г) лазание по канату, шесту, поднятие гантелей </div> <p>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">2</td> <td style="width: 25%;">3</td> <td style="width: 25%;">4</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	1	2	3	4																		
1	2	3	4																				
12.	<p>Прочитайте текст задания и установите соответствие.</p> <p>Установите соответствие между видом нагрузки и параметрами частоты сердечных сокращений. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">Виды нагрузки</td> <td style="width: 50%;">Параметры частоты сердечных сокращений</td> </tr> <tr> <td> 1) небольшая 2) нагрузка средней интенсивности 3) высокая нагрузка 4) нагрузка предельная </td> <td> А) 170-200 уд /мин. Б) 130-150 уд/мин. В) 100-130 уд/мин. Г. 150-170 уд/мин. </td> </tr> </table> <p>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">2</td> <td style="width: 25%;">3</td> <td style="width: 25%;">4</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	Виды нагрузки	Параметры частоты сердечных сокращений	1) небольшая 2) нагрузка средней интенсивности 3) высокая нагрузка 4) нагрузка предельная	А) 170-200 уд /мин. Б) 130-150 уд/мин. В) 100-130 уд/мин. Г. 150-170 уд/мин.	1	2	3	4					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">2</td> <td style="width: 25%;">3</td> <td style="width: 25%;">4</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Б</td> <td>Г</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	4	В	Б	Г	А	Закрытого типа на установление соответствия
Виды нагрузки	Параметры частоты сердечных сокращений																						
1) небольшая 2) нагрузка средней интенсивности 3) высокая нагрузка 4) нагрузка предельная	А) 170-200 уд /мин. Б) 130-150 уд/мин. В) 100-130 уд/мин. Г. 150-170 уд/мин.																						
1	2	3	4																				
1	2	3	4																				
В	Б	Г	А																				
13.	<p>Прочитайте текст задания и установите правильную последовательность действий.</p> <p>А) снижение работоспособности Б) вработываемость В) устойчивое состояние</p> <p>Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.</p>	БВА	Закрытого типа на установление последовательности																				
14.	<p>Прочитайте текст задания и установите правильную последовательность действий.</p> <p>Расставьте по порядку разделы спортивной тренировки:</p> <p>А) тактическая подготовка Б) теоретическая В) физическая Г) психологическая Д) техническая</p>	БВДАГ	Закрытого типа на установление последовательности																				

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания
	Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.		
15.	<p>Прочитайте текст задания и установите правильную последовательность действий.</p> <p>А) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия Б) начальное разучивание В) углублённое, детализированное разучивание</p> <p>Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.</p>	БВА	Закрытого типа на установление последовательности
16.	<p>Прочитайте текст задания и установите правильную последовательность действий.</p> <p>А) броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м) Б) согласованность движений рук и ног В) броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами Г) бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м)</p> <p>Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо</p>	БГАВ	Закрытого типа на установление последовательности
17.	<p>Прочитайте текст задания и установите правильную последовательность действий.</p> <p>А) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом; Б) вызвать скорую помощь; В) положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему; Г) перенести пострадавшего в прохладное место; Д) снять с пострадавшего стесняющую одежду; Е) дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.</p> <p>Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.</p>	ГАВДЕБ	Закрытого типа на установление последовательности
18.	<p>Прочитайте текст и дополните фразу.</p> <p>Конечной целью шахматной игры является _____.</p>	мат	Открытого типа на дополнение
19.	<p>Прочитайте текст и дополните фразу.</p> <p>Временное снижение работоспособности называется _____.</p>	утомление	Открытого типа на дополнение
20.	<p>Прочитайте текст и дополните фразу.</p> <p>Человек, признанный следить за тем, чтобы _____</p>	судья соревнований	Открытого типа на дополнение

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания
	соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого полномочия – это _____.		
21.	Прочитайте текст и дополните фразу. Сдавать комплекс ГТО можно с ____ лет.	6	Открытого типа на дополнение
22.	Прочитайте текст и дополните фразу. Следующие виды эстафетного бега включены в программу Олимпийских игр: 4x100 м и _____ м.	4x400	Открытого типа на дополнение
23.	Прочитайте текст и дополните фразу. Игроки – баскетболисты двух команд, могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований в количестве _____ игроков.	10	Открытого типа на дополнение
24.	Прочитайте текст и дополните фразу. Одна партия в настольный теннис длится до _____ очков.	11	Открытого типа на дополнение
25.	Прочитайте текст и дополните фразу. Общее количество фигур у игрока в шахматы _____.	16	Открытого типа на дополнение
2 семестр			
26.	Прочитайте текст и дополните фразу. Командная спортивная игра на льду аналог хоккея с шайбой для людей с ограниченными возможностями называется _____.	следж-хоккей	Открытого типа на дополнение
27.	Прочитайте текст и дополните фразу. Наклон туловища назад в скоростном беге приводит к _____.	снижению скорости бега	Открытого типа на дополнение
28.	Прочитайте текст и дополните фразу. Аббревиатура ВФСК ГТО расшифровывается как _____.	всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	Открытого типа на дополнение
29.	Прочитайте текст и дополните фразу. Следующие дисциплины: игровые виды спорта, единоборства относятся _____ виду спорта.	ациклическому	Открытого типа на дополнение
30.	Прочитайте текст и дополните фразу. Следующие дисциплины: бег, лыжные гонки, плавание на длинные дистанции, велоспорт относятся к _____ виду спорта.	циклическому	Открытого типа на дополнение
31.	Прочитайте текст вопроса и дополните фразу. Метод, при котором спортсмену измеряется величина артериального давления и подсчитывается частота пульса в состоянии покоя, затем обследуемый выполняет 20 низких (глубоких) приседаний (ноги на _____	метод Маринэ	Открытого типа на дополнение

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания
	ширине плеч, руки вытянуты вперед) в течение 30 с, после нагрузки и вплоть до полного восстановления измеряют все показатели называется _____.		
32.	Прочитайте текст и дополните фразу. Виды спортивной стрельбы включены в программу Олимпийских игр: пулевая, _____.	стендовая	Открытого типа на дополнение
33.	Прочитайте текст и дополните фразу. Врабатывание - это период времени, который необходим для перехода с одного на другой, более высокий уровень функционирования. С целью быстреего вработывания организма перед началом работы проводится комплекс специально подобранных физических упражнений, который называется _____.	разминка	Открытого типа на дополнение
34.	Прочитайте текст и дополните фразу. Имя и фамилия советского футболиста, единственного вратаря в истории, получившего в 1963 году награду "Золотой мяч" - _____.	Лев Яшин	Открытого типа на дополнение
35.	Прочитайте текст и дополните фразу. Одним из главных атрибутов Олимпийских игр являются Олимпийские кольца, символизирующие _____.	континент	Открытого типа на дополнение
36.	Прочитайте текст и дополните фразу. Вид спорт, к которому относятся следующие предметы: скакалка, булава, мяч, обруч, лента, называется _____.	художественная гимнастика	Открытого типа на дополнение
37.	Прочитайте текст и дополните фразу. Девиз олимпийских игр - это четыре латинских слова «Citius, altius, fortius — communiter», что в переводе означает _____.	быстрее, выше, сильнее - вместе	Открытого типа на дополнение
38.	Прочитайте текст и дополните фразу. Первые параолимпийские игры прошли в г. _____ в _____ году.	Риме, 1960	Открытого типа на дополнение
39.	Прочитайте текст и дополните фразу. На XX Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 году сборная мужская команда СССР по баскетболу впервые завоевала золотые медали, победив команду США в драматичном финале, имя и фамилия спортсмена, который совершил решающий победный бросок, вошедший в историю как «золотой» _____.	Александр Белов	Открытого типа на дополнение
40.	Прочитайте текст и дополните фразу. Про этого советского хоккеиста, нападающего команды ЦСКА и сборной 22 _____.	Валерий Харламов	Открытого типа на дополнение

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания
	СССР, заслуженного мастера спорта СССР, двукратного олимпийского чемпиона и восьмикратного чемпиона мира снят художественный фильм "Легенда номер 17". Имя и фамилия этого выдающегося спортсмена _____.		
41.	Прочитайте текст и дополните фразу. Следующие спортсмены: Антон Шипулин, Уле Айнар Бьорндален, Ольга Зайцева, Мартен Фуркад, Дарья Домрачева, Эдуард Латыпов. Добрались значительных успехов в таком виде спорта как _____.	биатлон	Открытого типа на дополнение
42.	Прочитайте текст и дополните фразу. Имя и фамилия спортсменки, завоевавшей все 5 золотых медалей на Чемпионате мира 1997 года по лыжным гонкам, и которой король Норвегии сказал, что девушка подобна богине Nike, побеждающей везде и во всем – это _____.	Елена Вяльбе	Открытого типа на дополнение
43.	Прочитайте текст и дополните фразу. Имя и фамилия спортсмена - обладателя кубка с надписью "Королю лыж от короля Швеции" – это _____.	Владимир Кузин	Открытого типа на дополнение
44.	Прочитайте текст и дополните фразу. Талисман чемпионата мира по футболу 2018 года стал _____.	волк Забивака	Открытого типа на дополнение
45.	Прочитайте текст и дополните фразу. Во время матча по футболу игрок умышленно играл рукой, помешав сопернику забить гол. Судья покажет нарушителю _____.	красную карточку	Открытого типа на дополнение
46.	Прочитайте текст и дополните фразу. Виды спорта, которые входят в программу современных олимпийских игр 28 летних и ____ зимних.	7	Открытого типа на дополнение
47.	Прочитайте текст и дополните фразу. Шахматная фигура, которая принимает участие в комбинированном ходе с королём (рокировка) называется _____.	ладья	Открытого типа на дополнение
48.	Прочитайте текст задания и запишите развернутый ответ. Дайте понятие «физическая культура».	Физическая культура - это система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека.	Открытого типа с развернутым ответом
49.	Прочитайте текст задания и запишите развернутый ответ.	Адаптивная физическая культура - это	Открытого типа с развернутым ответом

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания
	<p>Дайте определение «адаптивная физическая культура».</p>	<p>методика занятий, разработанная для людей с ограниченными возможностями здоровья с целью их реабилитации и адаптации</p>	
50.	<p>Прочитайте текст задания и запишите развернутый ответ.</p> <p>Дайте определение термину «спорт».</p>	<p>Спорт - составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по установленным правилам</p>	<p>Открытого типа с развернутым ответом</p>