Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Самарский государственный технический университет»**
Колледж СамГТУ

**УТВЕРЖДАЮ:**

Первый проректор – проректор
по учебной работе

_____ / Д.Е. Овчинников

«24» апреля 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП.12 Физическая культура

(наименование учебного предмета)

Код специальности / направления: 21.02.19
Наименование специальности / направления: Землеустройство
Индекс учебного предмета по учебному плану: ОУП.12
Форма обучения: очная
Объем учебного предмета в академических часах: 78;
из них выделенных на контактную работу
обучающихся с преподавателем (аудиторных): 78;
выделенных на самостоятельную работу:
Форма итогового контроля: дифференцированный зачет
Курс обучения: 1
Семестр обучения: 1, 2

Самара 2026 г.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2022 г. № 339 и учебного плана СамГТУ.

Рабочая программа разработана

Преподаватель Колледжа СамГТУ _____
(должность разработчика, Ф.И.О) (подпись)

Руководитель образовательной программы

Доцент каф. АДиГСС, доцент Полежаева Е.Ю. _____
(должность, Ф.И.О) (подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии по специальностям среднего профессионального образования

Протокол № 4 от «20» апреля 2026 г.

Председатель методической комиссии по специальностям среднего профессионального образования

Акри Е.П. _____
(Ф.И.О) (подпись)

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | |
|---|---|
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **4** |
| **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **4** |
| **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **6** |
| **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **13** |
| **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **15** |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ специальности;
- интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

### 1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ОП СПО) по специальности на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В рамках программы учебного предмета Физическая культура в соответствии с 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 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 «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)<br>Коммуникативные универсальные учебные действия (сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности)<br>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 |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **78** |
| ***Самостоятельная работа*** | **-** |
| **Объем образовательной программы** | **78** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 78 |
| промежуточная аттестация | |
| *Самостоятельная работа* | |
| **Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета** | |

### 3.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Раздел 1** | **Знания о физической культуре** | **4** | | | |
| **Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | **2** | ПРб 01-ПРб 06 | ОК 08 | Профессионально-трудовое, спортивно-оздоровительное |
| | **Практические занятия**<br>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<br>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.<br>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.<br>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.<br>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.<br>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая | 2 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 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.).<br>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.<br>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.<br>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Основные принципы построения самостоятельных занятий.<br>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля. | | | | |
| **Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **2** | ПРб 01-ПРб 06 | ОК 08 | Профессионально-трудовое, спортивно-оздоровительное |
| | **Профессионально ориентированное содержание** | | | | |
| | **Практические занятия**<br>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 | 2 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | | | | |
| **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** | **4** | ПРб 01-ПРб 06 | ОК 08 | Профессионально-трудовое, спортивно-оздоровительное |
| | **Профессионально ориентированное содержание** | | | | |
| | **Практические занятия**<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений.<br>Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.<br>Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики.<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>Проведения комплексов упражнений. | 4 | | | |
| **Раздел 3** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **70** | | | |
| | ***Спортивные игры*** | | | | |
| **Тема 3.1. Футбол** | **Содержание учебного материала** | **12** | ПРб 01-ПРб 06 | ОК 08 | Спортивно-оздоровительное |
| | **Практические занятия**<br>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.<br>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.<br>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). | 12 | | | |
| **Тема 3.2.** | **Содержание учебного материала** | **12** | ПРб 01-ПРб 06 | ОК 08 | Спортивно- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Баскетбол** | **Практические занятия**<br>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.<br>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | 12 | | | оздоровительное |
| **Тема 3.3. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **12** | ПРб 01-ПРб 06 | ОК 08 | Спортивно-оздоровительное |
| | **Практические занятия**<br>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.<br>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | 12 | | | |
| | ***Гимнастика*** | | | | |
| **Тема 3.4. Гимнастика. Развитие физических качеств посредством занятий гимнастики** | **Содержание учебного материала** | **20** | ПРб 01-ПРб 06 | ОК 08 | Спортивно-оздоровительное |
| | **Практические занятия**<br>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, поднимание и переноска груза, | 20 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | прыжки.<br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.<br>Выполнение упражнений со свободными весами.<br>Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).<br>Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.<br>Подтягивание в висе и отжимание в упоре.<br>Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.<br>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). | | | | |
| | ***Лыжная подготовка*** | | | | |
| **Тема 3.5. Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | **2** | ПРб 01-ПРб 06 | ОК 08 | Спортивно-оздоровительное |
| | **Практические занятия**<br>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. | 2 | | | |
| | ***Атлетические единоборства*** | | | | |
| **Тема 3.6. Атлетические единоборства** | **Содержание учебного материала** | **2** | ПРб 01-ПРб 06 | ОК 08 | Спортивно-оздоровительное |
| | **Практические занятия**<br>Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.<br>Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств. | 2 | | | |
| | ***Легкая атлетика*** | | | | |
| **Тема 3.7. Лёгкая** | **Содержание учебного материала** | **10** | ПРб 01-ПРб 06 | ОК 08 | Спортивно- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **атлетика** | **Практические занятия**<br>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.<br>Совершенствование техники спринтерского бега.<br>Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)).<br>Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.<br>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).<br>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.<br>Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).<br>Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.<br>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне». | 10 | | | оздоровительное |
| **Всего** | | **78** | | | |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация программы учебного предмета требует наличия рабочей программы, библиотечного фонда, спортивного зала, открытого стадиона.

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.

**Технические средства обучения:**

– выход в сеть Интернет;
– презентации по темам предмета.

**4.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета.

**4.2.1. Печатные 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.

**4.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — 2-е изд. — Москва : Просвещение, 2025. — 288 с. — ISBN 978-5-09-124949-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/149106.

2. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 272 с. — ISBN 978-5-09-116790-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/149105.

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-09-124961-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/149056.

**4.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва :

Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662.

2. 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.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты) | Методы оценки |
|---|---|
| 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) | Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.<br>Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.<br>Выполнение практических заданий: комплексы упражнений (комплексы гимнастики, для развития физических качеств и пр.).<br>Написание рефератов, выполнение тестов.<br>Дифференцированный зачет.<br>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, оценка результатов выполнения контрольных нормативов, тестов. |
| 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). | |

## Приложение 1

## Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Основы методики самостоятельных занятий.
2. Физические способности человека и их развитие.
3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
4. Гигиена и её значение в жизни человека.
5. Инфекционные заболевания и их профилактика.
6. Вредные привычки.
7. Закаливание.
8. Физические качества человека.
9. Организация режима питания.
10. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий.
11. Подготовка к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».
12. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
13. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
14. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
15. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.

**Приложение 2**

**Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО**

| **Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО** | **Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО** | **Наименование метапредметных результатов** |
|---|---|---|
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | ЛР 20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;<br>ЛР 21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>ЛР 22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;<br>ЛР 23 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>ЛР 24 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>ЛР 25 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;<br>ЛР 26 готовность и способность к | Овладение универсальными учебными познавательными действиями:<br>а) базовые логические действия:<br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;<br>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;<br>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;<br>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;<br>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем<br>б) базовые исследовательские действия:<br>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;<br>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для |

| | | |
|---|---|---|
| | образованию и самообразованию на протяжении всей жизни | доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;<br>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;<br>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;<br>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;<br>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;<br>- способность их использования в познавательной и социальной практике<br>Овладение универсальными коммуникативными действиями:<br>б) совместная деятельность:<br>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;<br>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;<br>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;<br>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным |

| | | |
|---|---|---|
| | | Овладение универсальными регулятивными действиями:<br>г) принятие себя и других людей:<br>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;<br>- признавать свое право и право других людей на ошибки;<br>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.<br>Овладения универсальными регулятивными действиями:<br>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br>- давать оценку новым ситуациям;<br>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;<br>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;<br>- оценивать приобретённый опыт;<br>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;<br>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень |

**Приложение 3**

**Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО**

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

| **Наименование х дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР** | **Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР** | **Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО** | **Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету** |
|---|---|---|---|
| СГ.04 Физическая культура<br>Уметь:<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.<br>Знать:<br>- основы здорового образа жизни. | | 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);<br>ПРб 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>ПРб 03 владение основными способами самоконтроля | Раздел 1. Знания о физической культуре<br>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни<br>Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка<br>Раздел 2. Физическое совершенствование<br>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; | |

**21.02.19 Землеустройство**
(шифр и наименование направления подготовки/специальности)

**ОУП.12 Физическая культура**
(шифр и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

<table>
<tr><th>№ задания</th><th>Содержание задания</th><th>Ответ на задание</th><th>Тип задания</th><th>Время на выполнения, мин</th><th>Уровень сложности, балл</th></tr>
<tr><td colspan="6">ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Прочитайте текст задания и выберите один правильный вариант ответа.<br><br>Укажите фактор, который в наибольшей степени влияет на здоровье человека:<br>А) генетические факторы<br>Б) медицинское обеспечение<br>В) состояние окружающей среды<br>Г) условия и образ жизни</td><td>Г</td><td>Закрытого типа с выбором одного ответа</td><td>1</td><td>1</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Прочитайте вопрос и выберите три правильных варианта ответа.<br><br>Укажите виды многоборья:<br>А) пятиборье<br>Б) семиборье<br>В) девятиборье<br>Г) десятиборье</td><td>АБГ</td><td>Закрытого типа с выбором нескольких ответов</td><td>1</td><td>1</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.<br><br>Укажите страну, которая является Родиной Олимпийских игр?<br>А) Греция<br>Б) Китай<br>В) Египет<br>Г) Италия</td><td>А</td><td>Закрытого типа с выбором одного ответа</td><td>1</td><td>1</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.<br><br>Укажите, что представляет собой закаливание:<br>А) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.<br>Б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам<br>В) перечень процедур для воздействия на организм холода<br>Г) купание в зимнее время</td><td>А</td><td>Закрытого типа с выбором одного ответа</td><td>1</td><td>1</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Прочитайте текст задания и установите соответствие.<br><br>Установите соответствие между видом спорта и продолжительностью игры.<br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:<br><table><tr><td>Вид спорта</td><td>Продолжительность 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>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:<br><table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table></td><td><table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>В</td><td>А</td><td>Б</td></tr></table></td><td>Закрытого типа на установление соответствия</td><td>2</td><td>2</td></tr>
</table>

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> | | | | |
| 6 | **Прочитайте текст задания и установите соответствие.**<br><br>Установите соответствие между видом спорта и количеством основных игроков.<br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:<br><table><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><tr><td></td><td></td></tr></table><br>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:<br><table><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> | <table><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> | Закрытого типа на установление соответствия | 2 | 2 |
| 7 | **Прочитайте текст задания и установите соответствие.**<br><br>Установите соответствие между видом спорта и снарядом/предметом.<br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:<br><table><tr><td>Вид спорта</td><td>Снаряд или предмет</td></tr><tr><td>1)спортивная гимнастика<br>2)художественная гимнастика</td><td>А) обруч<br>В) бревно<br>Б) брусья<br>Г) мяч</td></tr></table><br>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:<br><table><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> | <table><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>БВ</td><td>АГ</td></tr></table> | Закрытого типа на установление соответствия | 2 | 2 |
| 8 | **Прочитайте текст задания и установите соответствие.**<br><br>Установите соответствие между состоянием организма и признаками ухудшений.<br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:<br><table><tr><td>Состояние организма:</td><td>Признаки:</td></tr><tr><td>1) утомление<br>2) переутомление</td><td>А) снижение продуктивности труда.<br>Б) снижение уровня проявления всех физических качеств.<br>В) ослабленное внимание<br>Г) ухудшение в работе сердечно-сосудистой системы</td></tr></table><br>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:<br><table><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> | <table><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>АВ</td><td>БГ</td></tr></table> | Закрытого типа на установление соответствия | 2 | 2 |
| 9 | **Прочитайте текст задания и установите соответствие.**<br><br>Установите соответствие между видом бега и элементами беговой техники.<br><br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:<br><table><tr><td>Виды бега</td><td>Элементы беговой техники</td></tr></table> | <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>А</td><td>Б</td><td>Г</td><td>В</td></tr></table> | Закрытого типа на установление соответствия | 2 | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1) низкий старт (бег 100м)<br>2) стартовый разбег<br>3) бег по дистанции<br>4) финиш<br><br>А) стартовое ускорение с максимальной работой рук<br>Б) активная работа рук, вынос маховой ноги вперед и выпрямление туловища<br>В) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса<br>Г) бег в положении наклона туловища вперед<br><br>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:<br>1 \| 2 \| 3 \| 4<br>\| \| \| | | | | |
| 10 | **Прочитайте текст задания и установите соответствие.**<br><br>Установите соответствие между описанием и физическим качеством человека.<br><br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:<br><br>Описание физического качества человека: 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»; 2) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины; 3) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц<br>Физическое качество человека: А) силовая ловкость; Б) силовая выносливость; В) силовые способности<br><br>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:<br>1 \| 2 \| 3<br>\| \| | 1 \| 2 \| 3<br>В \| Б \| А | Закрытого типа на установление соответствия | 2 | 2 |
| 11 | **Прочитайте текст задания и установите соответствие.**<br><br>Установите соответствие между физическим качеством и упражнением.<br><br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:<br><br>Физическое качество человека<br>Упражнение | 1 \| 2 \| 3 \| 4<br>Б \| Г \| А \| В | Закрытого типа на установление соответствия | 2 | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1) выносливость<br>2) сила<br>3) скорость<br>4) гибкость<br><br>А) спринтерский бег<br>Б) плавание без остановок от 25м до 100м<br>В) упражнения на растяжку<br>Г) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей<br><br>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:<br>1 \| 2 \| 3 \| 4<br>\| \| \| | | | | |
| 12 | **Прочитайте текст задания и установите соответствие.**<br><br>Установите соответствие между видом нагрузки и параметрами частоты сердечных сокращений<br>.<br>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:<br><br>Виды нагрузки / Параметры частоты сердечных сокращений<br>1) небольшая — А) 170-200 уд /мин.<br>2) нагрузка средней интенсивности — Б) 130-150 уд/мин.<br>3) высокая нагрузка — В) 100-130 уд/мин.Г. 150-170 уд/мин.<br>4) нагрузка предельная<br><br>Запишите в таблицу выбранные буквы под соответствующими цифрами:<br>1 \| 2 \| 3 \| 4<br>\| \| \| | 1 \| 2 \| 3 \| 4<br>В \| Б \| Г \| А | Закрытого типа на установление соответствия | 2 | 2 |
| 13 | **Прочитайте текст задания и установите правильную последовательность действий.**<br><br>А) снижение работоспособности<br>Б) врабатываемость<br>В) устойчивое состояние<br><br>Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо. | БВА | Закрытого типа на установление последовательности | 2 | 2 |
| 14 | **Прочитайте текст задания и установите правильную последовательность действий.**<br><br>Расставьте по порядку разделы спортивной тренировки:<br>А) тактическая подготовка<br>Б) теоретическая<br>В) физическая<br>Г) психологическая<br>Д) техническая<br><br>Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо. | БВДАГ | Закрытого типа на установление последовательности | 2 | 2 |
| 15 | **Прочитайте текст задания и установите правильную последовательность действий.**<br><br>А) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия<br>Б) начальное разучивание<br>В) углублённое, детализированное разучивание<br><br>Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо. | БВА | Закрытого типа на установление последовательности | 2 | 2 |
| 16 | **Прочитайте текст задания и установите правильную последовательность действий.**<br><br>А) броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м) | БГАВ | Закрытого типа на установление | 2 | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Б) согласованность движений рук и ног<br>В) броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами<br>Г) бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м)<br><br>Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо. | | последовательности | | |
| 17 | **Прочитайте текст задания и установите правильную последовательность действий.**<br><br>А) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;<br>Б) вызвать скорую помощь;<br>В) положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;<br>Г) перенести пострадавшего в прохладное место;<br>Д) снять с пострадавшего стесняющую одежду;<br>Е) дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.<br><br>Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо. | ГАВДЕБ | Закрытого типа на установление последовательности | 2 | 2 |
| 18 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Конечной целью шахматной игры является _____. | мат | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 19 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Временное снижение работоспособности называется _____. | утомление | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 20 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Человек, признанный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого полномочия – это _____. | судья соревнований | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 21 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Сдавать комплекс ГТО можно с __ лет. | 6 | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 22 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Следующие виды эстафетного бега включены в программу Олимпийских игр: 4х100 м и _____м. | 4х400 | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 23 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Игроки – баскетболисты двух команд, могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований в количестве __ игроков. | 10 | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 24 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Одна партия в настольный теннис длится до ___ очков. | 11 | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 25 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Общее количество фигур у игрока в шахматы ___. | 16 | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 26 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Командная спортивная игра на льду аналог хоккея с шайбой для людей с ограниченными возможностями называется _____. | следж-хоккей | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 27 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Наклон туловища назад в скоростном беге приводит к _____. | снижении скорости бега | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| 28 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Аббревиатура ВФСК ГТО расшифровывается как _____. | всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 29 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Следующие дисциплины: игровые виды спорта, единоборства относятся _____ виду спорта. | ациклическому | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 30 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Следующие дисциплины: бег, лыжные гонки, плавание на длинные дистанции, велоспорт относятся к _____ виду спорта. | циклическому | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 31 | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**<br><br>Метод, при котором спортсмену измеряется величина артериального давления и подсчитывается частота пульса в состоянии покоя, затем обследуемый выполняет 20 низких (глубоких) приседаний (ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед) в течение 30 с, после нагрузки и вплоть до полного восстановления измеряют все показатели называется _____. | метод Маринэ | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 32 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Виды спортивной стрельбы включены в программу Олимпийских игр: пулевая, _____. | стендовая | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 33 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Врабатывание - это период времени, который необходим для перехода с одного на другой, более высокий уровень функционирования. С целью быстрейшего врабатывания организма перед началом работы проводится комплекс специально подобранных физических упражнений, который называется _____. | разминка | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 34 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Имя и фамилия советского футболиста, единственного вратаря в истории, получившего в 1963 году награду "Золотой мяч" - _____. | Лев Яшин | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 35 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Одним из главных атрибутов Олимпийских игр являются Олимпийские кольца, символизирующие _____. | континент | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 36 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Вид спорт, к которому относятся следующие предметы: скакалка, булава, мяч, обруч, лента, называется _____. | художественная гимнастика | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 37 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Девиз олимпийских игр - это четыре латинских слова «Citius, altius, fortius — communiter», что в переводе означает_____. | быстрее, выше, сильнее - вместе | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 38 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Первые параолимпийские игры прошли в г. _____ в_____ году. | Риме, 1960 | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 39 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>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 | 2 | 3 |
| 40 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Про этого советского хоккеиста, нападающего команды ЦСКА и сборной СССР, заслуженного мастера спорта СССР, двукратного олимпийского чемпиона и восьмикратного чемпиона мира снят художественный фильм "Легенда номер 17". Имя и фамилия этого выдающегося спортсмена_____. | Валерий Харламов | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 41 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Следующие спортсмены: Антон Шипулин, Уле Айнар Бьорндален, Ольга Зайцева, Мартен Фуркад, Дарья Домрачева, Эдуард Латыпов. Добились значительных успехов в таком виде спорта как _____. | биатлон | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 42 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>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 Нике, побеждающей везде и во всем – это _____. | Елена Вяльбе | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 43 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Имя и фамилия спортсмена - обладателя кубка с надписью "Королю лыж от короля Швеции" – это _____. | Владимир Кузин | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 44 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Талисман чемпионата мира по футболу 2018 года стал _____. | волк Забивака | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 45 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Во время матча по футболу игрок умышленно играл рукой, помешав сопернику забить гол. Судья покажет нарушителю _____. | красную карточку | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 46 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Виды спорта, которые входят в программу современных олимпийских игр 28 летних и __ зимних. | 7 | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 47 | **Прочитайте текст и дополните фразу.**<br><br>Шахматная фигура, которая принимает участие в комбинированном ходе с королём (рокировка) называется _____. | ладья | Открытого типа на дополнение | 2 | 3 |
| 48 | **Прочитайте текст задания и запишите развернутый ответ.**<br><br>Дайте понятие «физическая культура». | Физическая культура - это система спортивной деятельности, | Открытого типа с развернутым ответом | 4 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека. | | | |
| 49 | **Прочитайте текст задания и запишите развернутый ответ.**<br><br>Дайте определение «адаптивная физическая культура». | Адаптивная физическая культура - это методика занятий, разработанная для людей с ограниченными возможностями здоровья с целью их реабилитации и адаптации. | Открытого типа с развернутым ответом | 4 | 4 |
| 50 | **Прочитайте текст задания и запишите развернутый ответ.**<br><br>Дайте определение термину «спорт». | Спорт - составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по установленным правилам | Открытого типа с развернутым ответом | 4 | 4 |