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

«25» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

(индекс и наименование дисциплины)

Код специальности: 21.02.19
Наименование специальности: Землеустройство
Форма обучения: очная
Курс обучения: 2-4
Семестр обучения: 3-8

Самара 2025 г.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основании 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 № 5 от «17» апреля 2025 г.

Председатель методической комиссии по специальностям среднего профессионального образования

Акри Е.П. _____

(Ф.И.О) (подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**184**
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	164
самостоятельная работа	20
промежуточная аттестация проводится в форме зачета, дифференцированного зачета	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**4**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**28**	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
Тема 2.2. Совершенствование техники	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время	6	

длительного бега	кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала:**	**6**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	6	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	6	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	
Раздел 3. Волейбол		**42**	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	6	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	6	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие 13-14. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие 15-16. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	6	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	

Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники. Отработка правил игры.	**6**	
Раздел 4. Баскетбол		**24**	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика		**38**	
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	4	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	4	
	Практическое занятие. Комплексы упражнений, ритмическая гимнастика.	4	
Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	**26**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**20**	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	6	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	6	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	4	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники.	**6**	
Раздел 6. Настольный теннис		**4**	
Тема 6.1. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4	
Раздел 7. Футбол		**20**	
Тема 7.1. Футбол	**Содержание учебного материала**	**20**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**20**	
	Практическое занятие. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек.	4	

	Практическое занятие. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений.	4	
	Практическое занятие. Совершенствование технических приемов.	4	
	Практическое занятие. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД.	4	
	Практическое занятие. Проведение игры в футбол.	4	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**24**	
Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**24**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**16**	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	4	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	**8**	
Всего:		**184**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Специальные спортивные объекты: спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованные раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

техническими средствами:

- электронное табло;
- ручное табло;
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

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

3.2.1. Печатные издания

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д, Феникс, 2003. - 382 с.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М., Академия, 2014. - 479 с.

3. 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.

3.2.2. Электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583722.

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.

3. Крамской, С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко; под редакцией С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/106205.html. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. – Саратов: Вузовское образование, 2022. – 261 с. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/116615.html. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/77006.html. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Спортивный справочник [Электронный ресурс]. – URL: www.fizkult-ura.ru.

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: https://minsport.gov.ru/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать*:* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Результаты выполнения контрольных нормативов Зачет Дифференцированный зачет
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Результаты выполнения контрольных нормативов Зачет Дифференцированный зачет

Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине

СГ.04 Физическая культура
(шифр и наименование дисциплины)

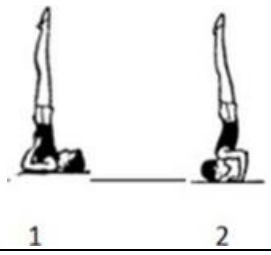
21.02.19 "Землеустройство"
(шифр и наименование направления подготовки, специальности)

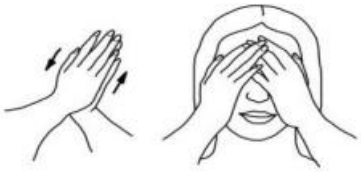
2025
(год приема на образовательную программу)

Контролируемые компетенции:
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

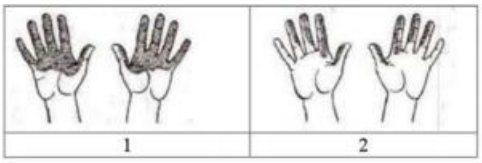
№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время на выполнения, мин	Уровень сложности, балл
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде					
1.	**Установите последовательность между основными фазами процесса работоспособности:** А) снижение работоспособности Б) врабатываемость В) устойчивое состояние. **Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.**	Б, В, А	Закрытый на установление последовательности	2	2
2.	**Установите последовательность.** Расставьте по порядку разделы спортивной тренировки: А) тактическая подготовка Б) теоретическая В) физическая Г) психологическая Д) техническая **Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.**	Б, В, Д, А, Г	Закрытый на установление последовательности	2	2
3.	**Установите правильную последовательность освоения двигательного действия в физической культуре и спорте:** А) Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия; Б) Начальное разучивание; В) Углублённое, детализированное разучивание. **Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.**	Б, В, А.	Закрытый на установление последовательности	2	2
4.	**Установите правильную последовательность обучения технике броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:** 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). **Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.**	Б,Г,А,В	Закрытый на установление последовательности	2	2
5.	**Установите правильную последовательность действий оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе:** А) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом; Б) вызвать скорую помощь;	Г, А, В, Д, Е, Б	Закрытый на установление последовательности	2	2

	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. **Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.**				
6.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Конечной целью шахматной игры является _____.	мат	Открытый на дополнение	2	3
7.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Временное снижение работоспособности называется _____.	утомление	Открытый на дополнение	2	3
8.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Человек, признанный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого полномочия – это _____ _____.	судья соревнований	Открытый на дополнение	2	3
9.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Сдавать комплекс ГТО можно с __ лет.	6	Открытый на дополнение	2	3
10.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега: 4х100 м и _____м.	4х400	Открытый на дополнение	2	3
11.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** При игре в баскетбол на площадке одновременно могут находиться игроки двух команд, в количестве __ игроков.	10	Открытый на дополнение	2	3
12.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Одна партия в настольный теннис длится до ___ очков.	11	Открытый на дополнение	2	3
13.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Количество фигур у игрока в шахматы ___.	16	Открытый на дополнение	2	3
14.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Командная спортивная игра на льду, аналог хоккея с шайбой для людей с ограниченными возможностями, называется _____.	следж-хоккей	Открытый на дополнение	2	3
15.	**Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.** На рисунке изображен спортивный объект, который был построен специально к 23 -Олимпийским играм 2014г. Этот объект называется ____ _____ ____ и находится в городе _____.	Олимпийский парк Сочи, Адлер	Открытый с развернутым ответом	2	3

16.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Наклон туловища назад в скоростном беге приводит к ___ _____ ____.	снижении скорости бега	Открытый на дополнение	2	3
17.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Вид оздоровительной физической культуры, изображенный на рисунке называется _____. 	аквааэробика	Открытый на дополнение	2	3
18.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Так расшифровывается аббревиатура ВФСК ГТО.	всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	Открытый на дополнение	2	3
19.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** На рисунке приведены два вида акробатических стоек: 1 – стойка на лопатках и 2 - _____ __ _____.  1 2	стойка на голове	Открытый на дополнение	2	3
20.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Такие дисциплины как: игровые виды спорта, единоборства относятся к _____ видам спорта.	ациклическим	Открытый на дополнение	2	3
21.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Такие дисциплины как: бег, лыжные гонки, плавание на длинные дистанции, велоспорт относятся к _____ видам спорта.	циклическим	Открытый на дополнение	2	3
22.	**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 ширине плеч, руки вытянуты вперед) в течение 30 с,	метод Маринэ	Открытый на дополнение	2	3

	после нагрузки и вплоть до полного восстановления измеряют все показатели называется _____ ____.				
23.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** В программу Олимпийских игр включены следующие виды спортивной стрельбы: пулевая, _____.	стендовая	Открытый на дополнение	2	3
24.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** 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	Открытый на дополнение	2	3
25.	**Прочитайте текст и дополните фразу.**  На рисунке изображен простой способ снятия усталости и напряжения с глаз, который называется _____.	пальминг	Открытый на дополнение	2	3
26.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Имя и фамилия советского футболиста, единственного вратаря в истории, получившего в 1963 году награду "Золотой мяч" - _____.	Лев Яшин	Открытый на дополнение	2	3
27.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Одним из главных атрибутов Олимпийских игр являются Олимпийские кольца, каждое из которых символизирует _____.	континент	Открытый на дополнение	2	3
28.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Вид спорт, к которому относятся следующие предметы: скакалка, булава, мяч, обруч, лента, называется _____ _____.	художественная гимнастика	Открытый на дополнение	2	3
29.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Во время церемонии открытия Олимпийских игр в 2014 году в Сочи факел несли знаменитые российские спортсмены Мария Шарапова, Елена Исинбаева, Александр Карелин и Алина Кабаева. Они передали огонь двум другим легендарным российским олимпийцам Владиславу Третьяку и ____ ___, которые донесли пламя до Олимпийской площади рядом со стадионом и зажгли главную чашу.	Ирине Родниной	Открытый на дополнение	2	3
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности					
30.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Девиз олимпийских игр - это четыре латинских слова «Citius, altius, fortius — communiter», что в переводе означает___ , ___, ____- ___.	быстрее, выше, сильнее - вместе	Открытый на дополнение	2	3

31.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Первые параолимпийские игры прошли в г. _____ в_____ году.	Риме, 1960	Открытый на дополнение	2	3
32.	**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	Открытый на дополнение	2	3
33.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** 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	Открытый на дополнение	2	3
34.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Следующие спортсмены: Антон Шипулин, Уле Айнар Бьорндален, Ольга Зайцева, Мартен Фуркад, Дарья Домрачева, Эдуард Латыпов. Добились значительных успехов в таком виде спорта как _____.	биатлон	Открытый на дополнение	2	3
35.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** На рисунке изображена почтовая марка, посвященная XXV Олимпийским играм в Барселоне. Вид спорта, изображенный на марке – это_____. 	гандбол	Открытый на дополнение	2	3
36.	**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 Нике, побеждающей везде и во всем – это _____ _____.	Елена Вяльбе	Открытый на дополнение	2	3
37.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Имя и фамилия спортсмена - обладателя кубка с надписью "Королю лыж от короля Швеции" – это __ ___.	Владимир Кузин	Открытый на дополнение	2	3
38.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Талисман чемпионата мира по футболу 2018 года стал _____ ____.	волк Забивака	Открытый на дополнение	2	3
39.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Во время матча по футболу игрок умышленно играл рукой, помешав сопернику забить гол. Судья покажет нарушителю _____ _____.	красную карточку	Открытый на дополнение	2	3

40.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** В программу современных олимпийских игр входят 28 летних видов спорта и __ зимних видов спорта.	7	Открытый на дополнение	2	3
41.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Шахматная фигура, которая принимает участие в комбинированном ходе с королём (рокировка) называется _____.	ладья	Открытый на дополнение	2	3
42.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Вид спорта, одним из технических элементов которого является «прием мяча двумя руками сверху», называется _____, и на рисунке __ изображены правильные следы на ладонях после выполнения этого приема.  	волейбол, 2	Открытый на дополнение	2	3
43.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Имя и фамилия российской спортсменки абсолютной рекордсменки по количеству олимпийских медалей (18 медалей, из них – 9 золотых) в спортивной гимнастке - _____ _____.	Лариса Латынина	Открытый на дополнение	2	3
44.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Этот жест судьи в баскетболе обозначает ____ _____ _____. 	попытку трехочкового броска,	Открытый на дополнение	2	3
45.	**Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.** Уровень развития двигательных способностей человека определяется: А) Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. Б) Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. В) Личными спортивными достижения человека.	А	Закрытого типа с однозначным выбором ответа	1	1
46.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок, называется __ ___.	второе дыхание	Открытый на дополнение	2	3
47.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Обучающемуся при неисправности спортивного оборудования необходимо _____.	прекратить занятие и сообщить преподавателю	Открытый на дополнение	2	3

48.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** В первую очередь при ушибе необходимо _____ _____.	приложить холод	Открытый на дополнение	2	3
49.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Положение, которое необходимо придать человеку, находящемуся в состоянии теплового удара, называется положение _____, ____ ___.	лежа, ноги приподняты	Открытый на дополнение	2	3
50.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Физическая работоспособность - это_____.	способность выполнять большой объем работы	Открытый на дополнение	2	3
51.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Тип упражнений, где сочетаются быстрота и сила, называется _____.	скоростно-силовыми	Открытый на дополнение	2	3
52.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Возможность человека, обеспечивающая ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени – это _____.	скоростная способность	Открытый на дополнение	2	3
53.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Число движений в единицу времени – это_____ _____.	темп движений	Открытый на дополнение	2	3
54.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется _____ _____.	комплексом упражнений	Открытый на дополнение	2	3