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

«___» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

(индекс и наименование дисциплины)

Код специальности: 35.02.12
Наименование специальности: Садово-парковое и ландшафтное строительство
Форма обучения: очная
Курс обучения: 2–3
Семестр обучения: 3–6

Самара 2025 г.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 5 мая 2022 г. № 309 и учебного плана СамГТУ.

Рабочая программа разработана

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

Руководитель образовательной программы

Директор Колледжа СамГТУ, к.э.н., доцент Акри Е.П. _____
(должность, Ф.И.О) (подпись)

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

Протокол № от «___» _____ 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 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

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	**128**
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	112
самостоятельная работа	16
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		**2**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**1**	
	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»	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**1**	
	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	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**22**	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
Тема 2.2. Совершенствование техники	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время	4	

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:**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	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	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники бега.	4	
Раздел 3. Волейбол		**28**	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие 13-14. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие 15-16. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	

нападении	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**	**6**	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	
Раздел 4. Баскетбол		**16**	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
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		**28**	
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**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	2	
	Практическое занятие. Комплексы упражнений, ритмическая гимнастика.	2	
Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	**20**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**12**	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	4	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование комплексов специальных упражнений	**8**	
Раздел 6. Настольный теннис		**2**	
Тема 6.1. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
Раздел 7. Футбол		**14**	
Тема 7.1. Футбол	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 04 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**14**	
	Практическое занятие. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек.	4	

	Практическое занятие. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование технических приемов.	2	
	Практическое занятие. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД.	2	
	Практическое занятие. Проведение игры в футбол.	4	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**16**	
Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**16**	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	2	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	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 комплексов специальных упражнений	**4**	
Всего:		**128**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Игровой спортивный зал, оснащенный:
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи набивные.

2. Тренажерный зал, оснащенный оборудованием:
- жим от груди сидя, супер-жим;
- сгибатель-разгибатель бедра;
- бицепс машина;
- жим ногами универсальный;
- тяга сверху, снизу для мышц спины;
- скамья универсальная;
- гиперэкстензия-пресс угол 450 (складной);
- скамья для жима с меняющимся углом;
- скамья для мышц брюшного пресса;
- штанга, гири (24 кг, 32 кг), гантели различного веса.

3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле; мини-футбольное поле; беговая дорожка; сектор для метания; яма для прыжков в длину; полоса препятствий; турники; спортивным оборудованием: гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие) канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи); легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер); оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

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. 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)

для специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство
(шифр и наименование направления подготовки, специальности)

2024
(год приема на образовательную программу)

Контролируемая (ые) компетенция(и):
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.	**Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.** Укажите фактор, который в наибольшей степени влияет на здоровье человека: А) генетические факторы Б) медицинское обеспечение В) состояние окружающей среды Г) условия и образ жизни	Г	Закрытого типа с однозначным выбором ответа	1	1
2.	**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
3.	**Прочитайте вопрос и выберите правильные варианты ответов.** Укажите виды многоборья: А) пятиборье Б) семиборье В) девятиборье Г) десятиборье	АБГ	Закрытого типа с многозначным выбором ответа	1	1
4.	**Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.** Укажите страну, которая является Родиной Олимпийских игр? А) Греция Б) Китай В) Египет Г) Италия	А	Закрытого типа с однозначным выбором ответа	1	1
5.	**Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.** Укажите, что представляет собой закаливание: А) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм. Б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам В) Перечень процедур для воздействия на организм холода Г) Купание в зимнее время	А	Закрытого типа с однозначным выбором ответа	1	1

<table>
<tr>
<td>6.</td>
<td>Установите соответствие между видом спорта и продолжительностью игры.
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:
<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 выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:
<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></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>Закрытый на установление соответствия</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>Установите соответствие между видом спорта и количества основных игроков в команде.
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:
<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>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:
<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></td>
<td><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></td>
<td>Закрытый на установление соответствия</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>8.</td>
<td>Установите соответствие между видом спорта и снарядом, используемым в этом виде спорта.
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите две соответствующие позиции из правого столбца:
<table><tr><td>Вид спорта</td><td>Снаряд или предмет</td></tr><tr><td>1)спортивная гимнастика
2)художественная гимнастика</td><td>А) обруч
В) бревно
Б) брусья
Г) мяч</td></tr></table>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:
<table><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table></td>
<td><table><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>Б,В</td><td>А,Г.</td></tr></table></td>
<td>Закрытый на установление соответствия</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>9.</td>
<td>Установите соответствие между определенным состоянием организма и физическим качеством.
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите две соответствующие позиции из правого столбца:
<table><tr><td>Состояние организма:</td><td>Признаки:</td></tr><tr><td>1) Утомление
2) Переутомление</td><td>А) Снижение продуктивности труда.
Б) Снижение уровня проявления всех физических качеств.
В) Ослабленное внимание.
Г. Ухудшение в работе сердечно-сосудистой системы.</td></tr></table>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:
<table><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table></td>
<td><table><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>А, В</td><td>Б, Г</td></tr></table></td>
<td>Закрытый на установление соответствия</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>10.</td>
<td>Установите соответствие между видами бега и элементами беговой техники.
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:
<table><tr><td>Виды бега</td><td>Элементы беговой техники</td></tr><tr><td>1) низкий старт (бег 100м)
2) стартовый разбег
3) бег по дистанции
4) финиш</td><td>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>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:
<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></td>
<td><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></td>
<td>Закрытый на установление соответствия</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>11.</td>
<td>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.

В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега: 4х100 м и _____м.</td>
<td>4х400</td>
<td>Открытый на дополнение</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>12.</td>
<td>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.

Командная спортивная игра на льду, аналог хоккея с шайбой для людей с ограниченными возможностями, называется _____.</td>
<td>следж-хоккей</td>
<td>Открытый на дополнение</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
</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>13.</td>
<td>Установите соответствие между физическими качествами человека и упражнениями для их развития.
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите две соответствующие позиции из правого столбца:

<table><tr><td>Физическое качество человека</td><td>Упражнение</td></tr><tr><td>1) Выносливость
2) Сила
3) Скорость
4) Гибкость</td><td>А) спринтерский бег
Б) плавание без остановок от 25м до 100м.
В) упражнения на растяжку
Г) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.</td></tr></table>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:
<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></td>
<td><table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>Б</td><td>Г</td><td>А</td><td>В</td></tr></table></td>
<td>Закрытый на установление соответствия</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>14.</td>
<td>Установите соответствие между видами физической нагрузки и параметрами частоты сердечных сокращений.
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</td>
<td><table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>В</td><td>Б</td><td>Г</td><td>А</td></tr></table></td>
<td>Закрытый на установление соответствия</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
</tr>
</table>

	<table><tr><td>Виды нагрузки</td><td>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> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы: <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>				
15.	**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
16.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Сдавать комплекс ГТО можно с __ лет.	6	Открытый на дополнение	2	3
17.	**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
18.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** Наклон туловища назад в скоростном беге приводит к ___ _____ ____.	снижении скорости бега	Открытый на дополнение	2	3
19.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Вид оздоровительной физической культуры, изображенный на рисунке называется _____. 	аквааэробика	Открытый на дополнение	2	3
20.	**Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.** На рисунке приведены два вида акробатических стоек: 1 – стойка на лопатках и 2 - _____ __ _____.	стойка на голове	Открытый на дополнение	2	3

	 1 2				
21.	**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
22.	**Прочитайте текст и дополните фразу.** Талисман чемпионата мира по футболу 2018 года стал _____ ____.	волк Забивака	Открытый на дополнение	2	3