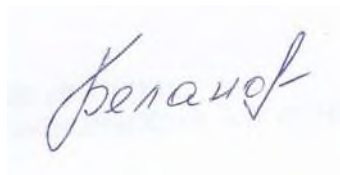


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта  
Беланов А.Э.



14.03.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**ОГСЭ.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**05.02.01 КАРТОГРАФИЯ**

техник-картограф  
очная

Учебный год: 2024-2025  
2025-2026

Семестр(ы): 3, 4, 5

Рекомендована: НМС кафедры физического воспитания и спорта 06.03.2023 г.,  
протокол №2511-04

**Составители программы:** Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент.

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 05.02.01 Кратография, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 ноября 2020 г. № 650 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 05.02.01 Кратография», входящей в укрупненную группу специальностей 05 Науки о земле.

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 05.02.01 Кратография, входящей в укрупненную группу специальностей 05 Науки о земле.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Основная цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:  
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 134 часов;  
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 26 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	160
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	134
в том числе:	
практические занятия	134
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	26
в том числе:	
самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом	26
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Ознакомление с современными системами физической культуры		24	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2	<i>ознакомительный</i>
<b>Тема 1.2</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м; эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Соблюдение правил техники безопасности.	22	<i>репродуктивный</i>
	Самостоятельная работа. Использование полученных знаний в повседневной жизни, отказ от вредных привычек.	2	<i>продуктивный</i>
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м; эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Соблюдение правил техники безопасности.	4	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 1 в форме зачета			
<b>Раздел 2.</b> Ознакомление с основами здорового образа жизни и занятия гимнастикой		26	
<b>Тема 2.1</b> Основы здорового образа жизни	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образ жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	<i>ознакомительный</i>

	Самостоятельная работа. Поддержание здорового образа жизни.	<b>2</b>	<i>продуктивный</i>
<b>Тема 2.2</b> Гимнастика с элементами акробатики	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силовые качества, выносливость, координацию, гибкость, ловкость. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения с чередованием напряжения и расслабления, упражнения для коррекции нарушений осанки, акробатические упражнения). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соблюдение правил техники безопасности и страховки.	<b>24</b>	<i>репродуктивный</i>
	Самостоятельная работа. Систематические занятия гимнастикой, выполнение упражнений, развивающих силовые качества, гибкость. Самостоятельная подготовка к сдаче нормативов ГТО.	<b>4</b>	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 2 в форме зачета			
<b>Раздел 3.</b> Ознакомление с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями и занятия зимними видами спорта		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной нагрузки. Создание основы для использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.	<b>22</b>	<i>ознакомительный</i>
	Самостоятельная работа. Составление тестов для определения индивидуальной оптимальной физической нагрузки.	<b>8</b>	<i>продуктивный</i>

Промежуточная аттестация 3 в форме зачета			
<b>Раздел 4.</b> Ознакомление и занятия баскетболом		<b>28</b>	
<b>Тема 4.1</b> Специальная физическая подготовка к игре в баскетбол	Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса, веса партнера, сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам; прыжки толчком одной и двумя ногами, с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, стретчинг.	<b>8</b>	<i>репродуктивный</i>
<b>Тема 4.2</b> Техническая подготовка к игре в баскетбол (обучение и совершенствование)	<i>Техника перемещений. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите.</i> Техника безопасности. Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Повороты на месте и в движении. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотом. Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча разными способами. Броски двумя руками. Штрафные броски. Заслоны для броска, перехода, ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.	<b>10</b>	<i>репродуктивный</i>
<b>Тема 4.3</b> Тактическая подготовка к игре в баскетбол	<i>Обучение тактике нападения. Обучение игре в защите.</i> Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча: выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков. Командные действия: системы нападения – быстрый прорыв, варианты позиционного нападения. Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия система защиты: личная, зонная, прессинг и их варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.	<b>10</b>	<i>продуктивный</i>
	Самостоятельная работа. Совершенствование игры в баскетбол.	<b>6</b>	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 4 в форме зачета			

<b>Раздел 5. Ознакомление и занятия волейболом</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 5.1</b> Специальная физическая подготовка к игре в волейбол	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. Ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Прыжки: толчком одной и двумя ногами с места, с короткого разбега, с доставанием предмета, в длину, в глубину, с «напрыгиванием», со скакалкой, серийные, «назад-вперед», влево-вправо. Метание набивных мячей на дальность и точность. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе.	<b>8</b>	<i>репродуктивный</i>
<b>Тема 5.2</b> Техническая подготовка к игре в волейбол (обучение и совершенствование)	<i>Техника владения мячом, нападения, защиты, блока.</i> Стойки: основная и низкая. Перемещения: ходьба, прыжки, выпады, падение, скачок. Прием мяча двумя руками сверху и снизу. Передачи: двумя руками сверху, над собой, снизу, сбоку; в движении, на месте, после перемещения; длинные, средние, короткие. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача. Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку, в обход блока; удары по передней и задней линиям; удары со второй линии. Блок: одинарный, двойной, тройной.	<b>10</b>	<i>репродуктивный</i>
<b>Тема 5.3</b> Тактическая подготовка к игре в волейбол	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия с первой и второй передач через игроков 2-4-3; обучение и совершенствование защит «углом назад», «углом вперед». Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.	<b>10</b>	<i>продуктивный</i>
	Самостоятельная работа. Совершенствование игры в волейбол.	<b>6</b>	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 5 в форме дифференцированного зачета			
		<b>Всего:</b>	<b>134</b>



Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, легкоатлетического ядра, беговых дорожек, волейбольной и баскетбольной площадки, тренажерного зала. Спортивный комплекс:

спортивный зал;  
стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Оборудование: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные); гимнастические маты, обручи, скакалки, многофункциональные тренажеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **А) основная литература:**

№ п/п	Источник
1	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/471143">https://www.urait.ru/bcode/471143</a>

##### **Б) дополнительная литература:**

№ п/п	Источник
3	Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf</a> >.
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a> >
5	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a> >
6	Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf</a> >.
7	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a> >
8	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a> >
9	Программное содержание курса по дисциплине «Физическая культура» для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf</a> >.
10	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf</a> >
11	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для

	вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf</a> >
12	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf</a> >
13	Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf</a> >
14	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf</a> >.
15	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.
16	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.
17	Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf</a> >.
18	Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf</a> >.
19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6.
20	Беланов А.Э. Применение методики баскетбола на учебных занятиях по физической культуре в вузах учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: М. Ю. Янишевская, А. Э. Беланов .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2021. <URL: <a href="https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yq3Of2gq-UHglw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yq3Of2gq-UHglw&amp;e=1627025712</a> >.

**В) информационные электронно-образовательные ресурсы:**

№ п/п	Источник
1	Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <URL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> >.
2	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – ( <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http // www.lib.vsu.ru/</a> ).
3	Образовательный портал «Электронный университет ВГУ» /LMC Moodle» – <a href="https://edu.vsu.ru/">https://edu.vsu.ru/</a>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися комплексов упражнений. Промежуточные аттестации после каждого семестра в форме зачетов, а в последнем семестре обучения в форме дифференцированного зачета.

**Зачтено:** Посещение занятий. Выполнение зачетных и контрольных нормативов.

**Не зачтено:** Пропущенные занятия. Невыполнение зачетных нормативов.

**«Отлично», «хорошо», «удовлетворительно»:** выставляются обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива.

**«Неудовлетворительно»:** выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

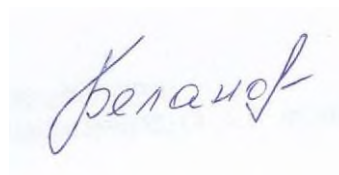
<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>
---	--

<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Соблюдение техники безопасности с целью предотвращения травматизма</i> <i>Наблюдение за физическим самосовершенствованием, контроль техники двигательных действий и режимов физической нагрузки</i> <i>Систематические занятия физической культурой и спортом</i></p> <p><i>Регулярные занятия физической культурой. Понимание здорового образа жизни, совершенствование физических качеств и отказ от вредных привычек</i></p>
--	---

<p><b>Результаты обучения (освоенные ОК)</b></p>	<p><b>Основные показатели оценки результата</b></p>
<p><b>ОК 8</b> - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Применение научно-биологических и практических основ физической культуры для поддержания здорового образа жизни.</p> <p>Описание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнение индивидуально подобранных комплексов физических упражнений, опираясь на полученные знания.</p> <p>Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по физической подготовке).</p> <p>Владение навыком использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой физического  
воспитания и спорта



А.Э.Беланов

14.03.2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**ОГСЭ.02 Физическая культура**

**05.02.01 КАРТОГРАФИЯ**

техник-картограф  
очная

Учебный год: 2024-2025  
2025-2026

Семестр(ы): 3, 4, 5

Рекомендована: НМС кафедры физического воспитания и спорта 06.03.2023 г.,  
протокол №2511-04

**Составители программы:** Беланов Александр Элдарович, канд. пед. наук, доцент.

2023 г.

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ учебной дисциплины «Физическая культура»

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 05.02.01 Картография, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 ноября 2020 г. № 650 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 05.02.01 Картография», входящей в укрупненную группу специальностей 05 Науки о земле.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестов (испытаний) по оценке физической подготовленности.

ФОС разработаны на основании положений:

1. П ВГУ 2.2.01 – 2015 Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности, текущей, промежуточной и итоговой аттестации по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования в Воронежском государственном университете.

2. П ВГУ 2.2.04 – 2016 Положение о формировании фонда оценочных средств для аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования Воронежского государственного университета.

3. П ВГУ 2.1.34 – 2020 Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального и высшего образования с применением дистанционных образовательных технологий Воронежского государственного университета.

### 1. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения:

#### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Основная цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**2. Условия аттестации:** Аттестация проводится в виде приема контрольных нормативов, определяющих уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости и предусматривает использование накопительной системы оценивания. Аттестация проводится в подгруппе не более 15 чел.

**Время аттестации:**

Разминка 15 мин.;  
 выполнение 1 час 15 мин.;  
 всего 1 час 30 мин.

**3. Программа оценивания контролируемой компетенции:**

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК 8	Комплексы упражнений Фронтальный опрос
2	Тема 1.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОК 8	Комплексы упражнений
<b>Промежуточная аттестация 1</b>			Комплексы упражнений
1	Тема 2.1 Основы здорового образа жизни	ОК 8	Комплексы упражнений Фронтальный опрос
2	Тема 2.2 Гимнастика с элементами акробатики	ОК 8	Комплексы упражнений
<b>Промежуточная аттестация 2</b>			Комплексы упражнений
1	Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК 8	Комплексы упражнений Фронтальный опрос
<b>Промежуточная аттестация 3</b>			Комплексы упражнений
1	Тема 4.1 Специальная физическая подготовка к игре в баскетбол	ОК 8	Комплексы упражнений
2	Тема 4.2 Техническая подготовка к игре в баскетбол	ОК 8	Комплексы упражнений
3	Тема 4.3 Тактическая подготовка к игре в баскетбол	ОК 8	Комплексы упражнений
<b>Промежуточная аттестация 4</b>			Комплексы упражнений Тесты определения физической подготовленности

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
 (ФГБОУ ВО «ВГУ»)

2511 Кафедра физического воспитания и спорта

**Комплексы упражнений**

по дисциплине – ОГСЭ. 01 Физическая культура

**Промежуточная аттестация №1**

**Комплексы упражнений (девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	18.0 и меньше	18.1 и больше
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	без учета времени	сошла с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и больше	159 и меньше

**Комплексы упражнений (юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	14.8 и меньше	14.9 и больше
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	без учета времени	сошел с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190 и больше	189 и меньше

**Промежуточная аттестация №2**

**Комплексы упражнений (девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20 и больше	19 и меньше
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8 и больше	+7 и меньше

**Комплексы упражнений (юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14 и больше	13 и меньше
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30 и больше	29 и меньше
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6 и больше	+5 и меньше

### Промежуточная аттестация №3

#### Комплексы упражнений (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на лыжах на 3 км	19.10 и меньше	сошла с дистанции
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 и больше	9 и меньше
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10 и больше	9 и меньше
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25 и больше	24 и меньше

#### Комплексы упражнений (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на лыжах на 5 км	25.50 и меньше	сошел с дистанции
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15 и больше	14 и меньше
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35 и больше	34 и меньше

### Промежуточная аттестация №4

#### Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по баскетболу

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6х20 м (сек.)	24	30
2.	Прыжки с ноги на ногу на дистанции 6 м (кол-во раз)	8	19
3.	Десять штрафных бросков (кол-во попаданий)	7	7
4.	Ведение мяча от лицевой линии до щита	+	+
5.	Ведение мяча до центральной линии и обратно, бросок левой (два попадания за кол-во сек.)	15	18
6.	Девять бросков с трех точек с расстояния 6 м (кол-во попаданий)	4	3
7.	Участие в соревнованиях	8 игр	8 игр
8.	Судейство 4 игр (2 – в поле; 2 – секретарем)	+	+

#### Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если выполнены контрольные упражнения
- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если не выполнены контрольные упражнения



**Комплект тестовых заданий**  
по дисциплине – ОГСЭ. 01 Физическая культура  
**Промежуточная аттестация №4**

Методика определения нормативных показателей

1. Бег на 100 метров выполняется по стандартной беговой дорожке с низкого старта.
2. Прыжок в длину с места выполняется с горизонтальной плоскости. Стопы перед прыжком неподвижны.
3. Подтягивание на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами опоры. При сгибании рук и подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью.
4. Поднимание туловища проводится из положения лежа на спине на горизонтальной поверхности, руки за головой, ноги закреплены. Туловище поднимается до вертикального положения и снова опускается до горизонтального. Упражнение выполняется без остановок.

Тесты определения физической подготовленности (девушки)

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетв.
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>				
1.	Бег на 100 м (сек.)	16.3	17.6	18.0
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	10.50	11.20	11.50
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	19	13	11
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	40	30	20
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7

Тесты определения физической подготовленности (юноши)

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетв.
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>				
1.	Бег на 100 м (сек.)	13.8	14.3	14.6
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	13.10	14.40	15.10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	35	25	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	50	40	30
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+8	+6

**Тестовые задания, рекомендуемые к использованию при проведении  
диагностических работ с целью оценки остаточных знаний по результатам  
освоения данной дисциплины.**

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

ЗАДАНИЕ 1. Выберите правильный вариант ответа:

Физическая культура в вузе является... .

- средством активного отдыха
- **обязательной учебной дисциплиной**
- средством отвлечения от дурных привычек и безделья

– \_\_\_\_\_ УД  
елом избранных

ЗАДАНИЕ 2. Выберите правильный вариант ответа:

Какая из частей физической культуры является самой объемной?

- двигательная реабилитация
- **физическое воспитание**
- спорт

– \_\_\_\_\_ ф  
изическая рекреация

ЗАДАНИЕ 3. Выберите правильный вариант ответа:

Что такое здоровье?

- отсутствие заболеваний
- **состояние физического, психического, социального и душевного благополучия**
- хорошее самочувствие

– \_\_\_\_\_ со  
остояние нормальной работоспособности

ЗАДАНИЕ 4. Выберите правильный вариант ответа:

Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?

- стать чемпионом
- получить материальное вознаграждение
- **укрепить здоровье и общее физическое развитие**

– \_\_\_\_\_ по  
бить рекорд

ЗАДАНИЕ 5. Выберите правильный вариант ответа:

Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?

- продление творческого долголетия
- снятие нервно-эмоционального напряжения
- социальная и физическая адаптация в обществе

– \_\_\_\_\_ Д  
**остижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях**

ЗАДАНИЕ 6. Выберите правильный вариант ответа:

Физическая нагрузка увеличивает ... .

- **качество и продолжительность сна**
- прочность суставов

- количество суставов
- \_\_\_\_\_ дл  
ину суставов

ЗАДАНИЕ 7. Выберите правильный вариант ответа:

Целью ГТО является ... .

- **укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма**
- выполнение спортивных и массовых разрядов
- \_\_\_\_\_ по  
лучение максимального количества населения знаков отличия ГТО
- \_\_\_\_\_ об  
учение разным видам спорта и видам физической активности

ЗАДАНИЕ 8. Выберите правильный вариант ответа:

Специальными средствами воспитания быстроты являются ... .

- непрерывный длительный бег
- **спринтерский бег, стартовые ускорения, скоростные спурты**
- прыжки, многоскоки, скачки
- \_\_\_\_\_ уп  
ражнения с гантелями, гирей, штангой

ЗАДАНИЕ 9. Выберите правильный вариант ответа:

Какая группа нижеперечисленных упражнений развивает общую выносливость?

- спринт, прыжки, метания
- акробатические, гимнастические, прыжки на батуте, в воду
- **плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции**
- \_\_\_\_\_ сп  
ортивные игры, бокс, фехтование

ЗАДАНИЕ 10. Выберите правильный вариант ответа:

Что относится к скоростным способностям?

- **время реакции, быстрота одиночного движения, частота движений**
- способность противостоять утомлению
- способность преодолевать мышечное сопротивление
- \_\_\_\_\_ по  
движность в суставах и позвоночнике

ЗАДАНИЕ 11. Выберите правильный вариант ответа:

На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

- **добровольности и обязательности медицинского контроля**
- экономичности проведения соревнований
- равноправия женщин и мужчин
- сознательности и активности

ЗАДАНИЕ 12. Выберите правильный вариант ответа:

Какая возрастная группа охватывает шестую ступень?

- 6-8 лет
- 9-12 лет
- 15-17 лет
- **18-29 лет**

ЗАДАНИЕ 13. Выберите правильный вариант ответа:  
Кого не допустят до сдачи нормативов ВФСК ГТО?

- пенсионеров
- дошкольников

– \_\_\_\_\_ **лиц, не имеющих медицинского допуска** \_\_\_\_\_ **л**

– \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ **лиц**  
ц, не имеющих спортивного разряда

ЗАДАНИЕ 14. Выберите правильный вариант ответа:  
Какой вид спорта в большей степени формирует координацию?

- **спортивная гимнастика**
- стрелковый спорт
- тяжелая атлетика

– \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ **ш**  
ахматы

ЗАДАНИЕ 15. Выберите правильный вариант ответа:  
В течение какого времени достаточна фиксация при выполнении норматива «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке»?

- фиксация не нужна
- 1 секунда
- **2 секунды**
- 3 секунды

ЗАДАНИЕ 16. Выберите правильный вариант ответа:  
Какие вещества выполняют функцию основного строительного материала для клеток человеческого организма?

- **белки**
- жиры
- углеводы
- витамины

ЗАДАНИЕ 17. Выберите правильный вариант ответа:  
Какие вещества являются наиболее подходящим источником для быстрого получения энергии клетками человеческого организма?

- белки
- жиры
- **углеводы**
- витамины

ЗАДАНИЕ 18. Выберите правильный вариант ответа:  
Интенсивность физической нагрузки можно задать ... .

- скоростью движения
- длиной дистанции
- временем отдыха между попытками
- **временем выполнения упражнений**

ЗАДАНИЕ 19. Выберите правильный вариант ответа:  
Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?

- коммуникативная
- воспитательная

- **прагматическая**
- образовательная

ЗАДАНИЕ 20. Выберите правильный вариант ответа:

Воспитание физической культуры личности – это ... .

- привитие чувства превосходства над другими людьми
- воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- **воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект**
- воздействие на интеллект

ЗАДАНИЕ 21. Выберите правильный вариант ответа:

Каковы действия судей, если участник переходит на шаг при выполнении нормативов «бег на 2000 м» и «бег на 3000 м» в ВФСК ГТО?

- **участник снимается с дистанции**
- судья делают устное замечание
- судейский корпус не применяет санкций
- предлагают пересдать данную дисциплину на следующий день

ЗАДАНИЕ 22. Выберите правильный вариант ответа:

Степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически и отличается надежностью исполнения, называется ... .

- техническим мастерством
- двигательной одаренностью
- двигательным умением
- **двигательным навыком**

ЗАДАНИЕ 23. Выберите правильный вариант ответа:

Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой?

- усилить ток крови в кровяном русле
- способствовать лучшему обмену веществ
- ускорить приведение организма в рабочее состояние
- **способствовать развитию абсолютной силы путем применения упражнений статического характера**

ЗАДАНИЕ 24. Выберите правильный вариант ответа:

Спортивная тренировка приводит к ... .

- **увеличению полостей сердца и сердечной мышцы**
- изменению положения сердца
- смещению сердца влево
- уменьшению сердца

ЗАДАНИЕ 25. Выберите правильный вариант ответа:

Какие упражнения необходимо включать в физкультурные занятия после учебного дня, если занятия проводились в малоподвижной позе?

- упражнения статического характера
- **упражнения, дающие активную нагрузку на все группы мышц, способствующие активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем**
- упражнения на скоростную выносливость
- упражнения с тяжестями предельной величины

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

ЗАДАНИЕ 1. Укажите **допустимую максимальную** величину частоты ударов сердечных сокращений у тренированных людей (ударов в минуту).

(целое число цифрами)

**Ответ: 60**

ЗАДАНИЕ 2. Как переводится на русский язык Олимпийский девиз «*Citius, altius, fortius!*»?

**Ответ: Быстрее, выше, сильнее!**

ЗАДАНИЕ 3. Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:

Физическая рекреация – это использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях ... развития и укрепления ... .

**Ответ: физического, здоровья**

ЗАДАНИЕ 4. Какие органы власти присваивают золотой знак отличия комплекса ГТО?

**Ответ: федеральные**

ЗАДАНИЕ 5. Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

Гиподинамия – это состояние, когда организм испытывает ... двигательной активности.

**Ответ: дефицит / недостаток**

ЗАДАНИЕ 6. К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие те или иные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья?

**Ответ: к специальной**

ЗАДАНИЕ 7. Укажите пропущенное словосочетание в правильном падеже:

За выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО гражданам России вручают ... .

**Ответ: знак отличия**

ЗАДАНИЕ 8. Какая дистанция (в метрах) на выносливость для женщин в обязательных испытаниях (тестах) есть в VI ступени ВФСК ГТО?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 2000**

ЗАДАНИЕ 9. Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет ... усилий (напряжений).

**Ответ: мышечных**

ЗАДАНИЕ 10. Какое физическое качество является основой здоровья?

**Ответ: выносливость**

ЗАДАНИЕ 11. Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:

Гибкость как физическое качество – это ... выполнять движения с ... амплитудой.

**Ответ: способность, большой**

ЗАДАНИЕ 12. Какое максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 3000 м при сдаче ГТО?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 20**

**ЗАДАНИЕ 13.** Какое количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VI ступени?  
(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 9**

**ЗАДАНИЕ 14.** Какой знак отличия Вы получите, если все виды испытаний сданы на золото и одно испытание по выбору на бронзу?

**Ответ: бронзовый знак отличия**

**ЗАДАНИЕ 15.** Сколько уровней, соответствующих знакам отличия, предусматривает ВФСК ГТО?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 3**

**ЗАДАНИЕ 16.** Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 1**

**ЗАДАНИЕ 17.** Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» сказано: выполнять нормы испытаний комплекса ГТО должны ... .

**Ответ: добровольно**

**ЗАДАНИЕ 18.** Какова гигиеническая норма сна (в часах)?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 8**

**ЗАДАНИЕ 19.** Какой город стал столицей XXII Олимпийских зимних игр 2014 года?

**Ответ: Сочи**

**ЗАДАНИЕ 20.** На каком континенте еще ни разу не проводились Олимпийские игры?

**Ответ: Африка**

**ЗАДАНИЕ 21.** По какой формуле можно рассчитать индивидуальную максимальную физическую нагрузку?

**Ответ: 220-возраст**

**ЗАДАНИЕ 22.** Сколько «наклонов вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)» нужно выполнить мужчине для получения Золотого знака ГТО VI ступени?

**Ответ: 13.**

**ЗАДАНИЕ 23.** Сколько «наклонов вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)» нужно выполнить женщине для получения Золотого знака ГТО VI ступени?

**Ответ: 16.**

**ЗАДАНИЕ 24.** На какую длину нужно выполнить «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» мужчине для получения Золотого знака ГТО VI ступени? В ответе запишите только цифры.

**Ответ: 240.**

**ЗАДАНИЕ 25.** На какую длину нужно выполнить «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» женщине для получения Золотого знака ГТО VI ступени? В ответе запишите только цифры.

**Ответ: 195.**

**Критерии и шкалы оценивания:**

Для оценивания выполнения заданий используется балльная шкала:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

- 1 балл – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ, в том числе частично.

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

- 2 балла – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ, в том числе частично.