

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске  
Дата подписания: 10.06.2024 16:51:54  
Уникальный программный ключ:  
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение к ППСЗ по  
специальности  
09.02.07 Информационные системы  
и программирование

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ адаптационная физическая культура  
для специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование  
Базовый уровень подготовки  
Год начала подготовки - 2024**

## Содержание

1. Паспорт контрольно – оценочных средств.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины .....	5
3. Контроль и оценка результатов освоения по учебной дисциплине.....	

## **1. Паспорт фонда контрольно – оценочных средств.**

Контрольно – оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

Контрольно – оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета. Formой аттестации по учебной дисциплине является зачет. В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренные ФГОС следующими умениями, знаниями и общими компетенциями.

Должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
- основы здорового образа жизни
- правила планирования системы индивидуальных занятий, способы контроля и оценки физического развития.

Должен уметь:

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- выполнять задания, связанные с самостоятельной работой, подготовкой, проведением студентом занятий по изучаемым видам спорта.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физкультуры.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм, при соответствующей тренировке и учетом состояния здоровья.

общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

**Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.**

Предметом оценки служат умения, навыки и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

Наименование элемента умений и знаний	Текущий контроль	Промежуточный контроль
– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей	Текстовое задание	Экспертное наблюдение, сдача нормативных итогов
– выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий по изучаемым видам спорта.	Практическое задание	Экспертное наблюдение, сдача нормативных итогов
– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физкультуры	Практическое задание	Экспертное наблюдение, сдача нормативных итогов
– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Практическое задание	Экспертное наблюдение, сдача нормативных итогов
– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплекс упражнений	Экспертное наблюдение, сдача нормативных итогов
– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Практическое задание	Экспертное наблюдение, сдача нормативных итогов

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм	Контрольные нормативы	Экспертное наблюдение, сдача нормативных итогов
– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Текстовые задания	Экспертное наблюдение, сдача нормативных итогов
– основы здорового образа жизни	Текстовые задания	Экспертное наблюдение, сдача нормативных итогов
– правила планирования системы индивидуальных занятий, способы контроля и оценки физического развития	Текстовые задания	Экспертное наблюдение, сдача нормативных итогов

Формируемые компетенции (общие компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов
	В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	Использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной и оздоровительной направленностью	Составление плана самостоятельных занятий
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность в игровых ситуациях, в проведении спортивных соревнований.	Контрольные тесты и соревнования с последующим анализом
ОК 06. Проявлять гражданскопатриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Развивать основные физические качества для будущей трудовой деятельности и подготовки к службе в армии, описывать значимость своей специальности	Демонстрировать физические способности

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности	Выполнение рефератов, докладов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	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	Тестовый контроль
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>		
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по	Методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей профессиональной и оздоровительной направленностью. Основы ЗОЖ	Выполнение рефератов, докладов
финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;		
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Способы управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой	Тестовые испытания Соревнования
ОК 06. Проявлять гражданскопатриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	сущность гражданскопатриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности	Выполнение рефератов, докладов

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения	Выполнение рефератов, докладов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Выполнение рефератов, докладов

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**Оценка теоретических знаний**  
**(с правильными ответами)**

№ пп	Содержание вопроса	Правильный ответ	Проверяемые компетенции
1.	Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ? а — низкий старт; б — высокий старт; в — вид старта по желанию бегуна	<b>б</b>	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
2.	Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе? а — 2; б — 4; в — 3; г — 5.	<b>в</b>	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
3.	Пять олимпийских колец символизируют: а — пять принципов олимпийского движения; б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека	<b>в</b>	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08

4.	Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году? а. Америка; б. Финляндия; в. Германия; г. Россия.	Г	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
5.	С чего начинается игра в баскетболе? а) со времени, указанного в расписании игр б) с начала разминки в) с приветствия команд г) спорным броском в центральном круге.	Г	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
6.	Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: а —в Олимпии; б —в Спарте; в —в Афинах	а	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
7.	Назовите размеры волейбольной площадки: а. 6м x 9м; б. 6м x 12м; в. 9м x 12м; г. 9м x 18м.	Г	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
8.	8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ? а) с низкого старта; в) с хода; б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.	б	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
9.	В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой? а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию; б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности; в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой	в	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
10.	Что является древнейшей формой организации физической культуры? а) игры б) единоборство в) бег г) соревнования на колесницах	Г	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
11.	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает: а —физическую и интеллектуальную активность; б —регулярное обращение к врачу;	в	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08



	<p>в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;</p> <p>г —рациональное питание и закаливание</p>		
12.	<p>Что в легкой атлетике делают с ядром?</p> <p>а) толкают</p> <p>б) бросают</p> <p>в) метают</p> <p>г) запускают</p>	В	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
13.	<p>Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?</p> <p>а)старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.</p> <p>б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;</p> <p>в) набор скорости, финиш;</p> <p>г) старт, разгон, финиширование;</p>	Г	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
14.	<p>Действующий президент МОК:</p> <p>а. Томас Бах</p> <p>б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;</p> <p>в. Граф Жак Роже;</p> <p>г. Барон Пьер де Кубертен</p>	Г	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
15.	<p>В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?</p> <p>а) 1908 году</p> <p>б) 1911 году</p> <p>в) 1912 году</p> <p>г) 1916 году</p>	Г	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
16.	<p>Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...</p> <p>а. сохранение и улучшение здоровья людей;</p> <p>б. развитие физических качеств людей;</p> <p>в. подготовку к профессиональной деятельности</p> <p>г. поддержание высокой работоспособности людей.</p>	Б	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
17.	<p>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</p> <p>а -«с разбега»;</p> <p>б -«перешагиванием»;</p> <p>в -«перекатом»;</p> <p>г -«ножницами».</p>	Г	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
18.	<p>Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?</p> <p>а)лавровый венок</p> <p>б) венок из ветвей оливкового дерева;</p> <p>в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.</p> <p>г) звание почётного гражданина;</p>	Б	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08

19.	Какого вида прыжков в длину с разбега не существует? а) согнув ноги; в) согнувшись; б) прогнувшись; г) ножницы.	б	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
20.	Какая страна является Родиной Олимпийских игр: а — Греция; б — Китай; в — Рим; г — Египет	а	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
21.	Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом? А) Анфиса Чехова Б) Елена Исинбаева В) Ольга Бузова	б	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
22.	Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры? а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны б) в 1976 году в Сочи в) в 1980 году в Москве г) пока еще не проводились	в	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
23.	Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? а) ходьбу и бег; в) многоборье. б) прыжки и метания; г) опорные прыжки;	б	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
24.	Назовите основные физические качества человека: а. быстрота, сила, смелость, гибкость; б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость; г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность	а	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
25.	Какую обувь используют спортсмены –бегуны? А) кроссовки Б) шиповки В) кеды	в	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
26.	Что такое кросс? а) бег с ускорением б) бег по искусственной дорожке стадиона в) бег по пересеченной местности г) разбег перед прыжком	в	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
27.	Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует? а) предварительного вращения; в) скачка; б) разбега;	а	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08

	г) прыжка.		
28.	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке. а) 5 б) 6 в) 7 г) 4	а	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
29.	Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции? а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание; в) переходить на соседнюю дорожку.	В	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
30.	Что является одним из основных физических качеств? а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье	В	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08

### Вопросы с открытым ответом:

№ пп	Содержание вопроса	Правильный ответ	Проверяемые компетенции
1.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:	5 минут	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
2.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:	соревнованием	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
3.	Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то попытка засчитывается, а результат ...	нет	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
4.	Физическое развитие характеризуется ... показателями	антропометрическими	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
5.	В легкой атлетике ядро ...	толкают	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08

6.	Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх было в ... году	1952	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
7.	Основным физическим качеством является ...	сила	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
8.	Во время бега на короткие дистанции запрещено задерживать ...	дыхание	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
9.	Баскетбольная команда состоит из ... игроков	5	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
10.	Бег по пересеченной местности называется ...	кросс	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
11.	Обувь, используемая спортсменами –бегунами называется ...	кеды	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
12.	Основные физические качества человека: быстрота, сила, смелость, ...;	гибкость	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
13.	Впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры в 1980 году в городе ...	Москва	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
14.	Родиной Олимпийских игр является ...	Греция	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
15.	Здоровый образ жизни –это способ жизнедеятельности, направленный на развитие ... качеств людей	физических	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
16.	Пять олимпийских колец символизируют союз ...	континентов	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
17.	Назовите размеры волейбольной площадки: ...	9м x18м	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
18.	Компонентами здорового образа жизни являются правильное питание и ...	режим дня	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
19.	Отличительным признаком физической культуры является выполнение ...	физических упражнений	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08
20.	Главной причиной нарушения осанки является слабость мышц ...	спины	У 1-6, З 1-3, ОК 03, 04, 05, 06, 07, 08

## Формы и методы оценивания

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий

### Формы контроля обучения:

- Практические задания по работе с информацией
- Домашние задания
- Ведение календаря самонаблюдения

### Методы оценки результатов

- Традиционная система оценок в баллах
- Тестирование в контрольных точках

Назначение: Контрольно оценочный материал предназначен для контроля оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование

### Контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы.

Виды упражнений	Пол	2 курс			3 курс			4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег: 100м (сек)	Ю	14.5	15.0	15.5	14.2	14.8	15.2	14.0	14.5	15.0
	Д	17.8	18.2	18.5	17.5	18.0	18.2	18.0	18.5	19.0
Бег: 1000м (мин. сек.) 500 м (мин. сек.)	Ю	3.50	4.05	б/в б/в	3.40	3.50	4.10			
	Д	2.05	2.15		2.00	2.15	2.20			
Бег: 3000м (мин. сек.) 2000м (мин. сек)	Ю	15.00	15.30	б/в б/в	14.00	15.00	15.30			
	Д	12.00	13.00		11.30	12.00	13.00			
Прыжки в длину с разбега (м)	Ю	4.00	3.80	3.50<	4.10	400	3.80			
	Д	2.90	2.70	2.50<	3/00	2/90	2/70			
Метание гранаты м): 700г 500г	Ю	28	30	32	30	32	34			
	Д	10	12	14	12	14	18			
Подтягивание (раз) Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (в мин. раз.)	Ю	6	8	9	7	8	10	8	10	12
	Д	20	25	30	25	30	35	27	32	37

Сгибание и разгибание рук (раз)	Д	6	8	9	7	9	10	8	10	12
Марш бросок (мин. сек.) бкм 3 км	Ю	36	35	34	35	34	32			
	Д	24	23	22	23	22	20			
Прыжки в длину с места	Ю	205	210	215	210	215	235	215	235	245
	Д	140	145	165	145	165	180	150	170	185
Подъём переворот силой	Ю	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Отжимание	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	6	8	9	7	9	10	8	10	12
Приседание на одной ноге	Ю	8	11	14	10	13	16	12	15	18
	Д	5	7	9	6	8	10	7	9	11
Поднос ног Подтягивание в весе	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	8
	Д	6	7	8	8	9	10	9	11	12
Челночный бег	Ю	10.5	10.2	10.0	10.2	10.0	9.8	9.7	9.5	9.3
	Д	11.2	11.0	10.8	11.2	10.8	10.4	11.6	11.2	11.0
Наклон туловища	Ю	6	9	11	9	11	15	5	8	14
	Д	11	14	18	10	13	17	9	12	16
Бег на лыжах (мин. сек.) 5км 3 км	Ю	32.00	31.00	29.00	31.00	29.00	27.00			
	Д	22.30	22.00	21.30	22.00	21.30	20.00			

### Требование к результатам обучения студентов специального учебной группы

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений : релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. - Повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - . сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (девушки на опоре до 50 см);
  - . подтягивание на перекладине (юноши);
  - . поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - . прыжки в длину с места;
  - . бег 100 м.;
  - . бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
  - . тест Купера – 12-ти минутное передвижение;
  - . плавание – 50 м (без учета времени);
  - . ходьба на лыжах на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км ( без учета времени ).

### Список используемой литературы

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 214 с. – (СПО). – ISBN 9785-406-07424-4. – Текст : электронный. – Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932719> – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2019. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – Текст : электронный. // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932248> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
3. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932718> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

Дополнительная литература: 1. Барчуков, И. С.

Теория и методика физического воспитания и спорта :

учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL:

<https://book.ru/book/931285> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей