

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ПОЧУ «СКПО»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ПОЧУ «СКПО»**  
**П.Ф. Зубаилова**  
**«29» мая 2025г.**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности**  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Квалификация: Программист**

**Форма обучения – очная**

**Дербент 2025**

Оценочные материалы по учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования (далее - СОО).

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»)

**Разработчик:**

Преподаватель ПЦК Гд  
(занимаемая должность)

Новрузов В.Ф.  
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол № 10

Председатель ПЦК

Новрузов В.Ф.  
(степ., инициалы, фамилия)

## Содержание

1. Паспорт оценочных материалов.....	4
2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.....	6
4. Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации.....	11
5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине .....	12
6. Информационное обеспечение обучения.....	12

## 1. Паспорт оценочных материалов

### 1.1. Область применения

Оценочные материалы (ОМ) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу дисциплины ОУД.12 Физическая культура.

ОМ включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработан на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование и рабочей программы учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура.

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

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>66</b>
в том числе:	
практические занятия	66
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме диф. Зачета</b>	<b>2</b>

**1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОУД.12 Физическая культура является базовой дисциплиной и относится к общеобразовательным учебным дисциплинам.

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных,

познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура.

В соответствии с учебным планом специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, рабочей программой учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

#### **3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов,

##### ***3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме выполнения и защиты практических работ***

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура.

#### **Раздел 2. Легкая атлетика.**

**Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.**

### **Практические занятия**

1. Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

**Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.**

### **Практические занятия**

1. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.

## **Раздел 3. Баскетбол.**

### **Тема 3.8. Контрольные занятия**

#### **Практические занятия**

1. Два шага бросок в кольцо; штрафной бросок;
2. Баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).

## **Раздел 4. Гимнастика.**

### **Тема 4.4. Техника акробатических упражнений**

#### **Практические занятия**

1. Техника акробатических упражнений

### **Тема 4.10. Контрольные занятия.**

#### **Практические занятия**

1. Акробатическая комбинация;
2. Выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”;
3. Комбинация на параллельных брусьях;
4. Комбинация на гимнастическом бревне.

## **Раздел 5. Волейбол.**

**Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.**

#### **Практические занятия**

1. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.

**3.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме тестового задания.**

**1. Назначение тестовых заданий.** Тестирование проводится с целью выявления уровня знаний студентов, степени усвоения ими учебного материала и определения на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы.

#### **2. Содержание тестовых заданий.**

По учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура разработаны тестовые задания по основным темам, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов.

### **Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:**

*Укажите правильный вариант ответа*

### Вариант 1

1. Под физической культурой понимается:
  - а) часть культуры общества и человека
  - б) процесс развития физических способностей
  - в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
  - г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств
2. Как двигательная активность влияет на организм?
  - а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
  - б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
  - в) Понижает выносливость и работоспособность
  - г) Уменьшает количество лет
3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
  - а) 4 часа
  - б) 2 часа
  - в) 1 час
  - г) 10 минут
4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?
  - а) бега
  - б) единоборство
  - в) соревнования на колесницах
  - г) игры
5. Что является одним из основных физических качеств?
  - а) внимание
  - б) работоспособность
  - в) сила
  - г) здоровье
6. Основное средство физического воспитания?
  - а) учебные занятия
  - б) физические упражнения
  - в) средства обучения
  - г) средства закаливания
7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
  - а) сила
  - б) выносливость
  - в) быстрота
  - г) ловкость
8. Что рекомендуют во время занятий?
  - а) Долго отдыхать после каждого упражнения
  - б) Пополнять растраченные калории едой и напитками
  - в) Больше активно двигаться
  - г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
9. 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.
10. Какова польза от занятий циклическими видами?
  - а) Повышают силовые способности

- б) Увеличивают количество жировой ткани
  - в) Улучшают потребление организмом кислорода
  - г) Увеличивают эффективность работы сердца
11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?
- а) 5
  - б) 6
  - в) 7
  - г) 4
12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?
- а) Курение
  - б) Прием алкоголя и наркотиков
  - в) Прогулки за городом
  - г) Занятия танцами
13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?
- а) 9 м
  - б) 10 м
  - в) 11 м
  - г) 12 м
14. Что такое двигательное умение?
- а) уровень владения знаниями о движениях
  - б) уровень владения двигательным действием
  - в) уровень владения тактической подготовкой
  - г) уровень владения системой движений
15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?
- а) не менее 30 минут
  - б) более 5 часов
  - в) не более 10 минут
  - г) не более 30 минут
16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?
- а) УЕФА
  - б) ФИФА
  - в) ФИБА
  - г) ФИЛА
17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?
- а) Овощи, фрукты и мясные продукты
  - б) Каши и молочные продукты
  - в) Копченую колбасу
  - г) Сладости
18. Что в легкой атлетике делают с ядром?
- а) метают
  - б) бросают
  - в) толкают
  - г) запускают
19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
  - б) Поднимание ног и таза лежа на спине
  - в) Прыжки
  - г) Подтягивание в виси на перекладине
20. 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

## **II вариант.**

1. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности
- г) разбег перед прыжком

2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
- б) Повороты и наклоны туловища
- в) Отжимания
- г) Подтягивание в висе на перекладине

3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Как называется временное снижение работоспособности?

- а) усталость
- б) напряжение
- в) утомление
- г) передозировка

5. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- а) 1890
- б) 1894
- в) 1892
- г) 1896

6. Что означает термин «Олимпиада»?

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

7. Перечислите главные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

8. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

- а) соревнований между странами
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- в) зимних и летних Игр Олимпиады
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

9. Что является талисманом Олимпийских игр?

- а) изображение Олимпийского флага
- б) изображение пяти сплетенных колец
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

10. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаливающих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

11. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?

- а) прикладную направленность
- б) военную и оздоровительную направленность
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

12. В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

13. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?

- а) чемпион Олимпийских игр по плаванию
- б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
- в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
- г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту

14. Современное пятиборье не включает:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика
- г) верховая езда

15. Первый президент Международного олимпийского комитета:

- а) Пьер де Кубертен
- б) Алексей Бутовский
- в) Майкл Килланин
- г) Деметриус Викелас

16. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?

- а) Н. Орлов
- б) А. Петров
- в) Н. Панин – Коломенкин
- г) А. Бутовский

17. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а) игры отличались миролюбивым характером
- б) в период проведения игр прекращались войны
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- г) Олимпийские игры имели мировую известность

18. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) метание копья
- б) борьба
- в) бег на один стадий
- г) бег на четыре стадия

19. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?

- а) долихотром

- б) панкратион
- в) пентатлон
- г) дзюдо

20. Организация, руководящая современным олимпийским движением:

- а) Организация объединенных наций
- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный олимпийский комитет
- г) Международная олимпийская академия

### ***3.1.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов***

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

#### **Примерная тематика самостоятельной работы:**

1. Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации.

2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

3. Основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.

4. Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

5. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.

6. Длительный кросс до 15-18 минут.

7. Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).

8. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).

9. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.

10. Ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками утренние прогулки, бег трусцой.

11. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). Выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты

12. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;

13. Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;

14. Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;

15. Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;

16. Выполнение контрольного норматива в метании гранаты;

17. Перемещение в игровых действиях в баскетболе.

18. Передачи мяча в усложненных условиях.

19. Ведение мяча работа с двумя мячами.

20. Техника штрафных бросков.

21. Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП
22. Учебная игра (с заданиями).  
Основы методов судейства и тактики игры.
23. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.
24. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
25. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания повороты на месте и в движении
26. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов  
Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.
27. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.
28. Техника акробатических упражнений
29. Перекаты вперед, назад, группировки.
30. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений
31. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.
32. Техника опорного прыжка
33. Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.
34. Упражнения на бревне
35. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.
36. Перемещение по зонам площадки. Стойки игрока и перемещения.
37. Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками
38. Подача на результат по зонам. Нижняя прямая и боковая подача.
39. Верхняя прямая подача
40. Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. Тактика игры в защите и нападении.
41. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.
42. Судейство соревнований по волейболу
43. Комплекс специальных упражнений волейболистов Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.
44. Передачи мяча в парах;
44. Прием мяча снизу и сверху;
46. Верхняя прямая подача.

#### **4. Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации**

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее: качество выполнения практической части работы; качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет

теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

Выполнение тестовых заданий оцениваются по 5-тибалльной шкале

Оценка «5» (отлично) выставляется за 90-100% правильных ответов.

Оценка «4» (хорошо) выставляется за 70-89% правильных ответов.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется за 50-69% правильных ответов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если правильных ответов меньше 50%.

**5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура проводится в виде дифференцированного зачета.**

**5.1. Перечень вопросов к диф. зачету:**

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).
5. Классификация гимнастики.
6. Классификация единоборств.
7. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
8. Техника бега на короткие дистанции.
9. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
10. Методика развития выносливости.
11. Методика развития гибкости.
12. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
18. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
19. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
20. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

## **6. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основная литература:**

1. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>

2. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Курченков, О. Н. Крюкова, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766>

3. Суханов, В. М. Физическая культура : здоровье : проблемы и профилактика : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 53 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712767>

#### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил.,

табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

**Электронные ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](#) // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

**Справочно-правовые системы**

Консультант Плюс