

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)
Колледж технологий и управления

Регистрационный
№ 24-01/12

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **ОУП. 12 Физическая культура**

Специальность **09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением**

Квалификация **Программист**

Уровень **ППССЗ базовая**

Срок освоения **ППССЗ 3 г 10 мес**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **72 ч**

Якутск 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2025 № 138.
- Учебным планом специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, одобренным Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ от 02.04.2026 г. № 56.

Разработчик(и) РПД Леонтьев Владимир Владимирович – преподаватель

Председатель цикловой комиссии ГиЕД _____ /Васильева Е.К./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания цикловой комиссии ГиЕД № 10 от «13» марта 2026 г

Директор КТиУ _____ /Яковлева Н.М./
подпись фамилия, имя, отчество

«20» марта 2026 г.

Председатель МК КТиУ _____ /Ваганова В.Г./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания МК КТиУ № 3 от «20» марта 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	...
2	Структура и содержание учебной дисциплины	...
3	Условия реализации учебной дисциплины	...
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	...

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП 12. Физическая культура

1.1. Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 09.02.11. Разработка и управление программным обеспечением.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышение квалификации или переподготовка) при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к средне – общему образованию.

Освоение дисциплины способствует формированию компетенций:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

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

Цель дисциплины - подготовка путем формирования у студентов навыков физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование основных понятий мотивационно – ценностного отношения к физической культуре;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У 1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У-2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У-3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З 1.- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

3 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

3 3. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

- практическое занятие – 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические занятия	72
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	В том числе часы по практической подготовке (указать кол-во часов)	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1.				
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<i>Содержание учебного материала</i> Практическое занятие №1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	2	2
Раздел 2.				
Тема 2.1. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<i>Содержание учебного материала</i> Практическое занятие №2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2	2
Тема 2.2. Методы самоконтроля	<i>Содержание учебного материала</i>			

и оценка умственной и физической работоспособности	Практическое занятие №3. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	2	2
Тема 2.3. Совершенствование техники длительного бега	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15 -20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	2	2
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	2	2
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №6. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	2	2
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №7. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	2	2
Раздел 3.	Гимнастика			
Тема 3.1. Основная гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>			

	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	2	2
Тема 3.2. Спортивная гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №9 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девочки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девочки); на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девочки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2	2	2
Тема 3.3. Акробатика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №10. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов	2	2	2
Тема 3.4. Аэробная гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №11 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	2	2	2

	Практические занятия №12 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	2	2	2
Раздел 4.	<i>Атлетические единоборства</i>			
Тема 4.1. Атлетические единоборства	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №13 Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	2	2
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №14 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	2	2
Тема 4.3. ОФП с фитнес оборудованием	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №15 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2	2	2
Тема 4.4. ОФП плечевого пояса, кистей, ног	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №16 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	2	2
Раздел 5.	Гимнастика.			
Тема 5.1. Строевые приемы	<i>Содержание учебного материала</i>			

	Практическое занятие №17 Отработка строевых приёмов	2	2	2
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №18 Отработка техники акробатических упражнений	2	2	2
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №19 Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гири. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	2	2
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №20 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	2	2
Раздел 6.	Бадминтон			
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №21 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	2	2
Тема 6.2. Подачи	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №22 Отработка подач	2	2	2
Тема 6.3. Нападающий удар	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №23 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	2	2
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №24 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	2	2
Раздел 7.	Национальные виды спорта (НВС)			
Тема 7.1. Борьба хапсагай	<i>Содержание учебного материала</i>			

	Практическое занятие №25 Ознакомление с приемами. ОФП	2	2	2
Тема 7.2. Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мюся», «муһэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»;	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №26 Национальные физические упражнения. ОФП	2	2	2
Тема 7.3. Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дыэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпси».	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №27 Национальные физические упражнения. ОФП	2	2	2
Тема 7.4. Якутские прыжки	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №28 Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылыы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга – одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах – одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами	2	2	2
Раздел 8.	Легкая атлетика.			
Тема 8.1. Легкая атлетика.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №29 Обучение и совершенствование техники бега	2	2	2
Тема 8.2. Бег на короткие дистанции	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №30 Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	2	2	2
Тема 8.3. Бег на длинные дистанции	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №31 Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	2	2	2

Тема 8.4. Прыжки в длину	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №32 Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы».	2	2	2
Раздел 9.	Лыжи.			
Тема 9.1. Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №33 Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	2	2	2
Тема 9.2. Индивидуальные упражнения на развитие техники лыжного хода	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №34 Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	2	2	2
Тема 9.3. Освоение техники одновременного одношажного хода	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №35 Совершенствование техники одновременного одношажного хода	2	2	2
Тема 9.4. Освоение техники одновременного двушажного хода	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практическое занятие №36 Совершенствование техники одновременного двушажного хода	2	2	2
ВСЕГО:		72		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	ОУП.12 Физическая культура	6.109 Спортивный зал Зал игровой (18м*36м), зал борцовский (12м*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м*12м), беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу).	Инвентарь: форма баскетбольная (2 шт); ворота футбольные (2 шт); мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт); штанга (3 шт); гантели (2,5 кг – 15кг) (10 шт); гири (16 кг – 24 кг) (3 шт); мячи медицинские (10 шт); обруч гимнастический (10 шт); скакалка (10 шт); стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт); шкаф для документов (2 шт); шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт); стол для настольного тенниса (2 шт); конь гимнастический (1шт); перекладина гимнастическая передвижная (1 шт); станок тренажерный для жима лежа (3 шт). Оборудование: 1.Компьютер PCIRUCOPP 320*4 5500/4 GB; 2.Монитор Philips 200 V4L; 3.Принтер лазерный ML-1615. Место для стрельбы винтовка; мишень; шкаф для оружия.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Основная литература			
1	Аллиянов Ю.Н Письменский И.А	Физическая культура: учебник для среднего профессионального	Юрайт 2025 г.

		образования	
Дополнительная литература			
1	Эммерт М.С. Фадина, О.О. Шевелева, И.Н Мельникова.О.А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий спортсменов: учебное пособие для среднего профессионального образования	Юрайт 2025 г.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

№	Наименование
1	Сайт Научной библиотеки АГАТУ https://agatu.ru/lib/
2	Электронная обучающая оболочка на сайте АГАТУ: Moodle, https://sdo.agatu.ru/
3	Доступ к электронным ресурсам издательств «ЮРАЙТ» и «Лань», договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС

3.3. Условия реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.3.1. Образовательные технологии.

С целью оказания помощи в обучении студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ применяются образовательные технологии с использованием универсальных, специальных информационных и коммуникационных средств.

Для основных видов учебной работы применяются:

Контактная работа:

- лекции – проблемная лекция, лекция-дискуссия, лекция-диалог, лекция-консультация, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей Интернета;

- практические (семинарские) занятия - практические задания;

- групповые консультации – опрос, работа с лекционным и дополнительным материалом;

- индивидуальная работа с преподавателем - индивидуальная консультация, работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, дистанционные технологии.

Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере).

В качестве самостоятельной подготовки в обучении используется - система дистанционного обучения Moodle.

Самостоятельная работа:

- работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты;

- творческие самостоятельные работы;

- дистанционные технологии.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

3.3.2. Специальное материально-техническое и учебно-методическое обеспечение.

При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование - «Moodle», ориентированная на организацию дистанционных курсов, а также на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися посредством интерактивных обучающих элементов курса.

Для обучающихся лиц с нарушением зрения предоставляются:

- видеоувеличитель-монокюль для просмотра Levenhuk Wise 8x25;
- электронный ручной видеоувеличитель видео оптик “wu-tv”;
- возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- версия сайта академии <http://www.agatu.ru/> для слабовидящих.

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются:

- аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон);
- компьютерная техника в оборудованных классах;
- учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором;
- аудитории с интерактивными досками в аудиториях;
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются:

- система дистанционного обучения Moodle;
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа

3.3.3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Контроль результатов обучения осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения индивидуальных самостоятельных работ.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ имеются фонды оценочных средств в ИС «Тестирование».

Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), и может проводиться в несколько этапов.

При необходимости, предоставляется дополнительное время для подготовки ответов на зачете, аттестация проводится в несколько этапов (по частям), во время аттестации может присутствовать ассистент, аттестация прерывается для приема пищи, лекарств, во время аттестации используются специальные технические средства.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <i>уметь</i>: У 1.-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У-2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У-3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	<i>Сдача норматива по баллам.</i> <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированных зачета</i>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: З 1.- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; З 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; З 3. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Сдача норматива по баллам.</i> <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированных зачета</i>

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Арктический государственный агротехнологический университет»
Колледж технологий и управления

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
ОУП.12 Физическая культура
для обучающихся по специальности
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2025 № 138.
- Учебным планом специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, одобренным Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ от 02.04.2026 г. № 56.

Разработчик(и) ФОС Леонтьев Владимир Владимирович – преподаватель

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура одобрен Цикловой комиссией гуманитарных и естественных дисциплин от 13 марта 2026 г, протокол №10.

Председатель ЦК ГиЕД _____


подпись

/Васильева Е.К./
фамилия, имя, отчество

Фонд оценочных средств учебной дисциплины рассмотрен и рекомендован к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии Колледжа технологий и управления по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Председатель методической комиссии КТиУ _____


подпись

/Ваганова В.Г./
фамилия, имя, отчество

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОУП.12. Физическая культура
09.02.11. Разработка и управление программным обеспечением

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	ОК	Наименование темы ²	Уровен ь освоени я темы	Наименование контрольно-оценочных средств	
				Текущий контроль ³	Промеж уточная аттестаци я ⁴
1	2	3	4	5	6
<u>Знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-2, ОК-4 ОК-7 ОК-8	Раздел 1. Основы физической культуры	2	- реферативное задание;	ДЗ; практическое задание;
<u>Знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-2, ОК-4 ОК-7 ОК-8	Раздел 2. Легкая атлетика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<u>Знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-2, ОК-4 ОК-7 ОК-8	Раздел 3. Футбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<u>Знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-2, ОК-4 ОК-7 ОК-8	Раздел 4. Волейбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<u>Знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. <u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-2, ОК-4 ОК-7 ОК-8	Раздел 5. Баскетбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;					
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-2, ОК-4 ОК-7 ОК-8	Раздел 6. Настольный теннис	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-2, ОК-4 ОК-7 ОК-8	Раздел 7. Национальные виды спорта (НВС)	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-2, ОК-4 ОК-7 ОК-8	Раздел 8. Легкая атлетика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-2, ОК-4 ОК-7 ОК-8	Раздел 9. Футбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

ОК	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
2	1	3	5
ОК-2, ОК-4 ОК-7 ОК-8	<u>Знает:</u> З 1.- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; З 3. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. З 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	- Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. - ведение здорового образа жизни - знание основ здорового образа жизни	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий; - реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
	<u>Умеет:</u> У 1.-использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У-2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У-3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	Определение уровня физической подготовленности Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля Контроль функционального состояния, развития и совершенствования физических качеств и способностей студентов

2.1. Оценка освоения учебной дисциплины

2.1.1. Формы и методы оценивания

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

Таблица 3

Перечень объектов контроля и оценки

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Оценка (да/нет)
<u>Знает:</u> З 1.- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; З 3. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. З 2. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	-Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; -Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. - ведение здорового образа жизни - знание основ здорового образа жизни	Да
<u>Умеет:</u> У 1.-использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У-2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У-3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих сотrudничеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	Да

Критерии оценивания:

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл, в зависимости от уровня выполнения.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Компетенции оцениваются однозначно «да» или «нет» в зависимости от суммы оценок ОПОР в каждой компетенции. Оценка по каждой ОПОР выставляется как: «да» - 1, «нет» -0.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» (оценок – 1) по ОПОР по всем компетенциям в процентном соотношении от возможной максимальной общей суммы количества оценок ОПОР.

В оценочной ведомости выставляется оценка («да» или «нет») и количество - 1 по каждой компетенции.

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений.

Универсальная шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
90 ÷ 100	высокий	отлично
70 ÷ 89	продвинутой	хорошо
50 ÷ 69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

2.2 Матрица оценок образовательных достижений обучающихся

2.2.1. Оценка достижений обучающихся по результатам дифференцированного зачета учебной дисциплины ОУП.12. Физическая культура

Группна

[illegible]

«Универсальной шкалой оценки»:

90 – 100 %	высокий	отлично
70 – 89 %	продвинутый	хорошо
50 – 69 %	пороговый	удовлетворительно
менее 50 %	не освоены	неудовлетворительно

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Для оценивания компетенций:

- ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды ресурсосбережению, 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.

3.1. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

УСТНЫЙ ОПРОС

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.

Тема Физическая культура это часть общей культуры.

Вариант 1 Цель и задачи физической культуры

Задание 1 Освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта

Задание 2 Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

Задание 3 Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

Вариант 2 .Понятие о физической культуре

Задание 1 часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;

Задание 2 часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;

Задание 3 наука о природе двигательной деятельности человека

Задание 4. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.

Задание 5 Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре

Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры

Вариант 1 Организм как биологическая система

Задание 1 Саморегуляция и самосовершенствование организма

Задание 2 Гомеостаз

Задание 3 Сердечно-сосудистая система

1. Вариант 2 Понятие о социально- биологических основах физической культуры

Задание 1 Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой

Задание 2 Естественно-научные основы физической культуры и спорта.

Задание 3 Понятие об органе и системе органов.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

Тема Понятие «здоровья» и его содержание.

Вариант 1 Влияние окружающей среды на здоровье

Задание 1 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности

Задание 2 Профилактика вредных привычек.

Задание 3 Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Вариант 2 Ориентация студентов на здоровый образ жизни

Задание 1 Организация режима труда, отдыха, сна и правильного питания.

Задание 2 Организация двигательной активности.

Задание 3 Личная гигиена и закаливание.

Раздел 4 Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Вариант 1 Особенности бюджета времени студента

Задание 1 Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.

Задание 2 Динамика умственной работоспособности.

Задание 3 Условие высокой продуктивности учебного труда студентов.

Вариант 2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Задание 1 Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышение работоспособности.

Задание 2 Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятие нервно-эмоционального напряжения.

Задание 3 Использование средств физической культуры и спорта в свободное время

Раздел 5 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема Общая физическая, специальная подготовка.

Вариант 1 Принципы методики физического воспитания

Задание 1 Средства и методы физического воспитания

Задание 2 Общая физическая подготовка

Задание 3 Специальная физическая подготовка

Вариант 2 Принципы спортивной подготовки

Задание 1 Средства и методы спортивной подготовки

Задание 2 Физическая, техническая, тактическая подготовленность спортсмена

Задание 3 Формы проведения тренировочных занятий.

Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вариант 1 Содержание самостоятельных занятий.

Задание 1 Средства и методы самостоятельных занятий

Задание 2 Формы самостоятельных занятий.

Задание 3 Особенности самостоятельных занятий с женщинами.

Вариант 2 Планирование объема и интенсивности физических упражнений

Задание 1 Характеристика интенсивности физической для студентов.

Задание 2. Управление процессом самостоятельных занятий

Задание 3 Гигиена и закаливание самостоятельных занятий

Раздел 7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.

Тема Спорт

Вариант 1 Общая характеристика спорта

Задание 1 Спорт в высших учебных заведениях

Задание 2 Студенческие спортивные соревнования

Задание 3 Единая спортивная классификация.

Вариант 2 Индивидуальный выбор вида спорта

Задание 1 Характеристика влияния избранного вида спорта

Задание 2 Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

Задание 3 Требования правил соревнований в избранном виде спорта

Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема Диагностика,самодиагностика врачебный контроль

Вариант 1 Самодиагностика

Задание 1 Врачебный контроль,его содержание

Задание 2 Методы стандарт,антропометрических индексов для оценки физического развития

Задание 3 Субъективные и объективные показатели самоконтроля

Вариант 2 Оценка функционального состояние систем организма.

Задание 1 Контроль за физической подготовленностью

Задачи 2 Педагогический контроль

Задание 3 Оценка по показаниям частоты сердечных сокращений.

Раздел 9. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

Тема Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений

Вариант 1 Классификация и характеристика физических упражнений.

Задание 1 Методика применение ЛФК

Задание 2 Средства ЛФК

Задание 3 Формы ЛФК

Вариант 2 Применение ЛФК при различных заболеваниях

Задание 1 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.(примерные комплексы упражнений)

Задание 2 ЛФК при заболеваниях органов дыхания (примерные комплексы упражнений)

Задание 3 ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ.

Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Тема Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.

Вариант 1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Задание 1 Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки

Задание 2 ППФП в системе физического воспитания студентов

Задание 3 Средства ППФП студентов.

Вариант 2 Специфические требования к ППФП специалистов сельского хозяйства

Задание 1 Характеристика санитарно-гигиенических условий труда специалистов сельского хозяйства

Задание 2 Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускников сельскохозяйственных вузов

Задание 3 Особенности ППФП студентов будущих специалистов сельского хозяйства по избранным специальностям.

Критерии оценки:

"Зачтено" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "зачтено" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

"Не зачтено" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "не зачтено" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

РЕФЕРАТ

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной

деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.

5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

Критерии оценивания

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Рецензент должен чётко сформулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

Рецензент может также указать: обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до зачета. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя. Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную работу и выставляет оценку после защиты реферата. Для устного выступления ученику достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

Оценка «Отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «Хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «Неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

3.2.Типовые задания для промежуточной аттестации
Перечень вопросов для дифференцированного зачета
Контрольные тесты и требования
по ФК 20__ - 20__ учебный год

Основная медицинская группа (девушки)																	
Дисциплина	Осенний семестр		I курс (1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	135	145	155	165	175	140	150	160	170	180
	2	Бег 20 метров (сек)	4.6	4.4	4.2	4.0	3.8	4.5	4.3	4.1	3.9	3.8	4.4	4.2	4.0	3.8	3.7
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0	4	8	12	16	1	5	9	13	17	2	6	10	14	18
	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	7	8	10	5	7	8	10	12	6	8	10	12	14
	5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа 90 см (количество раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.)	22	28	33	38	42	25	30	35	40	45	33	35	38	43	48
	7	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55
	8	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
	ИТОГО		20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100

**Контрольные тесты и требования
по ФК 20__ - 20__ учебный год**

Основная медицинская группа (юноши)																	
Дисциплина	Осенний семестр		I курс (1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Прыжок в длину с места (см)	200	205	215	225	235	205	210	220	230	240	210	215	225	235	245
	2	Бег 20 метров (сек)	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0	2	5	9	13	0	2	5	9	13	0	2	5	9	13
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.)	34	38	42	46	50	39	43	47	51	55	44	48	52	56	60
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55
	7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	5 1	10 2	15 3	20 4	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
	ИТОГО		20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100

Ведомость зачетных тестов на 20__-20__ учебный год

Семестр осенний

Факультет _____

Курс, группа _____ (основная, юноши)

ФИО преподавателя, тренера _____

Дисциплина _____ Дата проведения зачета _____

[illegible]

Ведомость зачетных тестов на 20__-20__ учебный год

Семестр весенний

Дисциплина _____ Дата проведения зачета _____

[illegible]