

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель учебно-методической
комиссии факультета
 Н.Д. Пельменёва
« 24 » 03 2025 г.

СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)
Квалификация	Техник-механик
Форма обучения	Очная
Год набора	2025
Составитель программы:	Ульянов Д.С., преподаватель

2025г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.17 «Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)» с учетом примерной основной образовательной программы

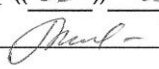
Программу составил:

Ульянов Д.С., преподаватель

« 06 » 03 2025г. 

Программа одобрена и согласована на заседании цикловой комиссии монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования

Протокол № 7 от « 06 » 03 2025г.

Председатель ЦК  Т.В. Данилова

Согласовано:

Зам. декана по учебной работе

« 06 » 03 2025г.  И.А. Чинская

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании учебно-методической комиссии факультета СПО ФГБОУ ВО ИРНИТУ

Протокол № 6 от « 17 » 03 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Социально-гуманитарный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины
В результате изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие и компетенции:

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
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 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Коды компетенций ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08	<u>Уметь:</u> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	<u>Знать:</u> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:		156
из них вариативная часть:		-
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		2
практические занятия		144
лабораторные занятия		
самостоятельная работа обучающегося		10
Вид промежуточной аттестации в виде зачета	3,4,5,6,7 семестр	зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2курс 3 семестр			
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика.		12	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1.Содержание лекции, урока. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование.	2	
	Практические занятия		
	Практическое занятие №1	2	
	Техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование, бег 30,100 метров		
	Всего по теме:	4	
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1.Тактика бега на длинные дистанции		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №2	2	
	1. Бег с различной скоростью.		
	Практическое занятие №3	2	
	1. Бег 1000м.		

	1.Практическое занятие №4	2	
	1. Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Техника бега на средние и длинные дистанции		
	Всего по теме:	8	
РАЗДЕЛ 2.		20	
Спортивная игра баскетбол			
Тема 2.1 Ловля, передача и ведение мяча	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1.Техника передач.		
	2.Техника ведения мяча.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №5	2	
	1. Техника безопасности игры, техника ловли мяча		
	Практическое занятие №6	2	
	1,Техника ведения мяча, техника ловли мяча.		
	Практическое занятие №7	2	
	1. Техника передачи мяча двумя руками от груди, техника передачи мяча одной рукой от плеча.		
	Всего по теме:	6	
Тема 2.2 Броски в корзину и способы овладения мячом	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1.Техника броска мяча.		
	2.Вырывание и выбивание мяча.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №8	2	
	1. Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке		
	Практическое занятие №9	2	
	1. Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке		
	Практическое занятие №10	2	
	1. Техника вырывания и выбивания мяча		
	Всего по теме:	6	
Тема 2.3	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02,

Тактика игры	1.Тактические действия игры.		ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия		
	Практическая занятие №11	2	
	1.Тактика игры в нападении		
	Практическая занятие №12	2	
	1.Тактика игры в защите, игра по правилам		
	Практическое занятие №13	2	
	1.Личная защита, игра по правилам		
	Практическое занятие №13	2	
	1.Зонная защита, игра по правилам.		
Всего по теме:		8	
2курс 4 семестр			
РАЗДЕЛ 4. Спортивная игра волейбол		22	
Тема 3.1 Передачи и подачи мяча	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Техника безопасности игры, правила игры		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №19	2	
	1.Техника безопасности игры, правила игры, исходные положения (стойки) и перемещения		
	Практическое занятие №20	2	
	2. Техника верхней и нижней передачи мяча		
	Практическое занятие №21	2	
	1. Техника нижней прямой и боковой подачи мяча 3.Техника нижней прямой и боковой подачи мяча, техника верхней прямой подачи мяча.		
	Всего по теме:	6	
Тема 3.2 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1.Нападающий удар 2.Блокирование нападающего удара		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №22	2	

	1. Техника нападающего удара		
	Практическое занятие №23	2	
	2. Техника блокирования		
	Практическое занятие №24	2	
	3. Игра по упрощенным правилам		
Всего по теме:		6	
Тема 3.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08,
	1.Тактические действия игры.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №25	2	
	1. Тактика игры в нападении		
	Практическое занятие №26	2	
	2. Тактика игры в нападении. Игра по правилам		
	Практическое занятие №27	2	
	3.Тактика игры в защите		
	Практическое занятие №28	2	
	4.Тактика игры в защите. Игра по правилам Тактика игры в защите		
	Практическое занятие №29	2	
	5.Игра по правилам		
Всего по теме:		10	
РАЗДЕЛ 4. Атлетическая гимнастика		16	
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	ОРУ без предметов.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №30	2	
	1. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов		
	Практическое занятие №31	2	
	2. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов		
	Практическое занятие №32	2	
	3.Комплекс упражнений по круговой системе для верхнего плечевого пояса		
	Практическое занятие №33	2	

	4.Комплекс упражнений по круговой системе для пояса нижних конечностей		
	Практическое занятие №34	2	
	5.Комплекс упражнений по круговой системе на гибкость		
	Практическое занятие №35	2	
	6.Комплекс упражнений по круговой системе на выносливость		
	Практическое занятие №36	2	
	7.Комплекс упражнений по круговой системе на выносливость		
	Самостоятельная работа обучающихся - комплекс упражнений для мышц живота - комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса - комплекс упражнений для мышц ног	2	
Всего по теме:		16	
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика.		4	
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1.Техника прыжков в длину и высоту.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №38	2	
	1 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	2 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «ножницы»		
	Практическое занятие №38	2	
	3 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	4 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «ножницы»		
Всего по теме:		4	

3 курс 5 семестр			
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика.		10	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1. Техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование.		
	Практические занятия		
	Практическая работа №1	2	

	1. Техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование, бег 30,100 метров		
	Всего по теме:	2	
1.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Тактика бега на длинные дистанции		
	Практические занятия		
	Практическая работа №2	2	
	1. Бег с различной скоростью.		
	Практическая работа №3	2	
	2. Бег 1000м.		
	Практическая работа №4	2	
	Равномерный бег на дистанции 2000м.(девушки), 3000м.(юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся - бег на длинные дистанции	2	
	Всего по теме:	8	
РАЗДЕЛ 2. Спортивная игра баскетбол		16	
Тема 2.1 Ловля, передача и ведение мяча	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Техника передач. Техника ведения мяча.		
	Практические занятия		
	Практическая работа №5	2	
	1. Техника безопасности игры, правила игры.		
	Практическая работа №6	2	
	1. Техника ведения мяча, техника ловли мяча.		
	Практическая работа №7	2	
	1. Техника передачи мяча двумя руками от груди, техника передачи мяча одной рукой от плеча.		
	Всего по теме:	6	
Тема 2.2 Броски в корзину и способы овладения мячом	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Техника броска мяча, вырывание и выбивание мяча.		
	Практические занятия		
	Практическая работа №8	2	
	1. Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке		
	Практическая работа №9	2	

	1. Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке		
	Практическая работа №10	2	
	1. Техника вырывания и выбивания мяча		
	Всего по теме:	6	
Тема 2.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
	1.Тактические действия игры.		
	Практические занятия		
	Практическая работа №11	2	
	1. Тактика игры в нападении, игра по правилам		
	Практическая работа №12	2	
	1. Тактика игры в защите, игра по правилам		
	Всего по теме:	4	
3 курс 6 семестр			
РАЗДЕЛ 3. Спортивная игра волейбол		22	
Тема 3.1 Передачи и подачи мяча	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1.Передачи мяча.		
	2.Подачи мяча.		
	Практические занятия		
	Практическая работа №13	2	
	1.Техника безопасности игры, правила игры, исходные положения (стойки) и перемещения		
	Практическая работа №14	2	
	2.Техника верхней и нижней передачи мяча		
	Практическая работа №15	2	
	3.Техника нижней прямой и боковой подачи мяча, техника верхней прямой подачи мяча.		
Всего по теме:	6		
Тема 3.2 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Нападающий удар, блокирование нападающего удара		
	Практические занятия		
	Практическая работа №16	2	

	1. Техника нападающего удара		
	Практическая работа №17	2	
	1. Техника блокирования		
	Практическая работа №18	2	
	1. Игра по упрощенным правилам		
	Всего по теме:	6	
Тема 3.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1.Тактические действия игры.		
	Практические занятия		
	Практическая работа №19	2	
	1. Тактика игры в нападении		
	Практическая работа №20	2	
	1. Тактика игры в нападении. Игра по правилам		
	Практическая работа №21	2	
	2. Тактика игры в защите		
	Практическая работа №22	2	
	3. Тактика игры в защите. Игра по правилам		
	Практическая работа №23	2	
	Игра по правилам		
	Всего по теме:	10	
РАЗДЕЛ 4. Атлетическая гимнастика		12	
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	ОРУ без предметов.		
	Практические занятия		
	Практическая работа №24	2	
	1.Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов		
	Практическая работа №25	2	
	2. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов		
	Практическая работа №26	2	
	Комплекс упражнений по круговой системе для верхнего плечевого пояса		
	Практическая работа №27	2	
	Комплекс упражнений по круговой системе на выносливость		

	Практическая работа №28	2	
	Комплекс упражнений по круговой системе на выносливость		
	Самостоятельная работа обучающихся : - Комплекс упражнений для пресса и ягодиц - комплекс упражнений для ног - комплекс упражнений для спины - комплекс упражнений для рук	2	
	Всего по теме:	12	

4 курс 7 семестр			
Раздел 3. Спортивная Игра Волейбол		22	
Тема 3.1 Передачи и подачи мяча	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Техника безопасности игры, правила игры		
	Практические занятия		
	Практическая работа №1	2	
	Техника безопасности игры, правила игры.		
	Практическая работа №2	2	
	Техника верхней и нижней передачи мяча. Игра по правилам.		
	Практическая работа №3	2	
	Техника верхней и нижней подачи. Игра по правилам.		
	Всего по теме:	6	
Тема 3.2 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Нападающий удар, блокирование нападающего удара		
	Практические занятия		
	Практическая работа №4	2	
	Техника нападающего удара. Игра по правилам.		
	Практическая работа №5	2	
	Игра по правилам.		
	Практическая работа №6	2	
	Техника блокирования. Игра по правилам.		
	Всего по теме:	6	

Тема 3.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1. Тактические действия игры.		
	Практические занятия		
	Практическая работа №7	2	
	1. Тактика игры в нападении и защите. Игра по правилам		
	Практическая работа №8	2	
	1. Тактика игры в нападении и защите. Игра по правилам		
	Практическая работа №9	2	
	Тактика игры в защите Тактика игры в нападении и защите. Игра по правилам		
	Практическая работа №10	2	
	10 Тактика игры в нападении и защите. Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся отработка нападающего удара	2	
	Всего по теме:	10	
Всего		156	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжный стадион, лыжную базу, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал (01), инвентарь: канат Д40, мат гимнастический в количестве 4 штук, сетка волейбольная 2 шт, теннисный стол 2 шт, теннисные ракетки 12 шт, теннисные шарики , канат гимнастический, гимнастические скакалки 15 шт, мяч баскетбольный 9 шт, мяч волейбольный 16 шт, мяч для мини футбола 6 шт, перекладная перекладина 1 шт, скамейка гимнастическая 5 шт, стенка гимнастическая 4 шт, щит баскетбольный 2 шт., секундомер 1 шт, свисток.

Тренажерный зал/тир (С2), тренажеры: гантели, гири 4 шт, гриф гантели 2 шт, гриф штанги 1 шт, штанга для тренировки 4 шт.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря (01б, 01г) Инвентарь: Лыжи Alpha PRO RACE SKATE в количестве 5 штук, Лыжи беговые в комплекте с креплением и ботинками в количестве 20 штук, лыжные палки 9 шт, Универсальные лыжи прогулочные 20 штук, тисы слесарные, наждак электрический.

3.2 Информационное обеспечение

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов:

Основная литература:

1. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки : учебное пособие / В. О. Морозов ; науч. ред. А. В. Кирьякова. - 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 119 с. - ISBN 978-5-9765-4425-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839538>

2. Бишаева Альбина Анатольевна. Физическая культура: учебник для студентов среднего специального образования / А. А. Бишаева. - Москва : Академия, 2020. - 313 с.: табл., ил. - (Профессиональное образование). – Библиогр.; с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-7895-6 <http://opac.istu.edu/Opac/Index.aspx>

3. Муллер Арон Беркович. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с. - (Профессиональное образование). <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692> (используется в 3 семестре)

4. Дворкин Леонид Самойлович. Тяжелая атлетика в 2 т. том 1 [Электронный ресурс] : учебник / Дворкин Л.С. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 273 с. <https://biblio-online.ru/book/85AA5048-7137-4BBD-8A80-B654820440AD/tyazhelaya-atletika-v-2-t-tom-1> (используется в 3 семестре)

Дополнительная литература:

1. Жданкина Елена Федоровна. Физическая культура. лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учебное пособие / Новаковский С.В. - отв. ред. - Москва : Юрайт, 2018. - 125 с. - (Профессиональное образование).

<https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka>

2. Поливаев А.Г.. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/А.Г. Поливаев.-2-е изд.-Москва: Издательство Юрайт, 2020.-103 с.-(Профессиональное образование) <https://www.biblio-online.ru/viewer/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-sorevnovaniya-po-igrovym-vidam-sporta-448847#page/2>).

3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие /

А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.-Текст: электронный.-URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

4. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина «Атлетическая гимнастика» : методические указания по выполнению самостоятельной работы (2, 3. 4) / Иркут. нац. исслед. техн. ун-т ; сост. А. И. Несмеянов. – Иркутск : ИРНИТУ, 2021. – 19 с. — Библиогр.: с. 5-6. — URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27042.pdf>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины предусматривают следующие контрольно-оценочные средства:

Коды компетенций (ОК, ПК)	Методы оценки
ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу; - Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование; - Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики - Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой - Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов - Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах - Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.