

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Владимир Александрович Шамахов  
Должность: директор  
Дата подписания: 19.01.2022 11:15:08  
Уникальный программный идентификатор:  
2ca9543fd4843214a9c911304a24cc3a6f9d0cd9

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Факультет среднего профессионального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

по программе подготовки специалистов среднего звена

Квалификация выпускника – бухгалтер

Форма обучения – очная

Год набора - 2020

Санкт-Петербург  
2020

# **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины « Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина является базовой дисциплиной общего образовательного цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать\ понимать:

- Роль физической культуры в подготовке специалиста.
- Формирование его здорового образа жизни.
- Социально-биологические и психо - физиологические основы физической культуры.
- Основы физического и спортивного самосовершенствования.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Знать основы физической культуры и здорового образа.
- Уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комбинации акробатических упражнений;
- выполнять простейшие приёмы релаксации;

- применять изученные навыки в жизни, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки и само страховки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья, подготовки к профессиональной деятельности;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и информирования здорового образа жизни.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательными действиями необходима постановка и решение задач на уроке не только по формированию двигательных навыков и развитию определённых физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организации качеств личности студента и организации условий для их решения.

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

Для специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» максимальной учебной нагрузки обучающегося 102 часов, в том числе обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 94 часов, самостоятельной работы обучающегося 8 часов.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	102
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	94
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	94
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	8
в том числе:	
внеаудиторной самостоятельной работы	
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

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

Наименование Разделение и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
	1 семестр		
Введение	<b>Содержание учебного материала ( лекция)</b> Вводная беседа, анкетирование. Правила поведения в раздевалке, техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике в зале и на спорт. площадке.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	1	2
Тема 1. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> Ознакомление с программным материалом на 1 семестр. Повторение техники бега с высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Общефизическая подготовка, игры с бегом.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	1	2
Тема 2. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> Высокий старт и стартовое ускорение (3х30 метров). Финиширование. Дыхание во время бега. Общефизическая подготовка, игры с бегом.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	1	2
Тема 3. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>  Высокий старт и стартовое ускорение ( 3х 60 метров). Повторение техники многоскоков (прыжки с ноги на ногу- 6,8,10,12 шагов). Бег в среднем темпе 400 метров- девушки и 600 метров – юноши без перехода на ходьбу.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	1	2
Тема 4. Лёгкая	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b>	2	2

атлетика	Продолжение обучения бегу на короткие дистанции – старты из различных исходных положений, по различным звуковым сигналам. Продолжение обучению технике многоскоков. Общефизическая подготовка, игры с бегом.		
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	1	2
Тема 5. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Совершенствование бега на короткие дистанции : 30 и 60 метров – предварительный результат. Бег в среднем темпе 600 метров-девушки, 800 метров-юноши без перехода на ходьбу. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	1	2
Тема 6 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Бег 30 метров на результат, ( по 3-4 попытки). Продолжение обучению технике многоскоков. Бег в среднем темпе 800 метров-девушки, 1000 метров-юноши без перехода на ходьбу. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	1	2
Тема 7. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Бег 60 метров на результат, ( по 3-4 попытки). Бег в среднем темпе 1000 метров-девушки, 1400 метров-юноши без перехода на ходьбу. Прыжок в длину с места. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	1	
Тема 8.Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> Ознакомление с эстафетным бегом, бег по виражу, передача эстафетной палочки. Развитие выносливости. 1000 метров-девушки, 2000 метров-юноши на результат. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	1	
Тема 9.Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> Бег 30 и 60 метров на результат.(Для тех, кто не бегал ). Прыжок в длину с места. Развитие выносливости . 1000 метров-девушки, 2000 метров-юноши на результат для тех, кто не сдавал. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками. Подведение итогов.	2	2

	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	1	
Тема 10.Волейбол	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Правила поведения и техника безопасности на уроках по волейболу. Правила поведения в раздевалке. Стойка игрока. Перемещения в стойке волейболиста. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 11.Волейбол	<b>Содержание учебного материала -(практические занятия)</b> Стойка волейболиста ( высокая, средняя, низкая). Перемещения в стойке – вперёд, назад, вправо. влево с имитацией передачи мяча. Набрасывание мяча себе одной рукой снизу вверх( правой, левой) и выход под мяч с постановкой рук, пас над собой. Игры, подготовительные к волейболу.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 12.Волейбол	<b>Содержание учебного материала- (практические занятия)</b> Повторение набрасывания мяча себе с выходом под мяч, пас над собой- 1,2,3 раза. Следить за правильной постановкой ног и рук. Развитие основных физических качеств, игры, подготовительные к волейболу.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 13.Волейбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Продолжение обучения набрасывания мяча себе с выходом под мяч и пасом над собой по 4,5,6 раз. Развитие основных физических качеств, игры, подготовительные к волейболу.	2	2
Тема 14. Волейбол	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b> Набрасывание мяча себе вправо, влево на 2 шага с выходом под мяч и пасом над собой 1, 2, 3 раза. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	3	

Тема 15.Волейбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Продолжение обучения набрасывания мяча себе в сторону на 2 шага с выходом под мяч и пасом над собой по 4, 5, 6 раз. Ознакомление с верхней прямой подачей мяча. Положение корпуса, ног, рук и точке удара по мячу. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 16. Волейбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Обучение набрасывания мяча на партнёра. (Сначала – высоко и точно на указанное учителем место, затем партнёр выходит под мяч и принимает мяч двумя руками сверху, подставляя руки под мяч, затем выполняя пасы над собой по 1, 2, 3 паса). Верхняя прямая подача мяча в стену в точку в 2 – 2,5 метрах от пола с расстояния 3 метров от стены. ( 15-20 ударов на точность попадания). Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	2
Тема 17.Волейбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Продолжение обучения набрасывания мяча на партнёра и пасом над собой по 4, 5, 6 раз. Обучение нижней прямой подаче мяча у стены. Положение корпуса, рук, ног и точке удара по мячу. ( По 15-20 ударов в точку на стене на точность попадания). Развитие основных физических качеств, Игры, подготовительные к волейболу.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 18.Волейбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Набрасывание мяча на партнера умышленно в сторону вправо, влево на 2 шага. Проверить правильный выход под мяч и выполнение паса над собой. Верхняя и нижняя подача мяча в стену с расстояния 5-6 метров на точность попадания по 15-20 раз. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	2
Тема 19.Волейбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Пас над собой верхней передачей мяча с 5 до 10 раз. Следить за правильным выходом и постановкой рук под мяч, разгибанием ног и рук. Пас верхней и нижней (чередую) передачей мяча на партнёра после набрасывания. Следить	2	2



	за точностью набрасывания и паса верхней и нижней передачей мяча. Нападающий удар в стену на высоте 2-2,5 метра с расстояния 5-6 метров после шага в прыжке правой, левой рукой по 8-10 раз. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.		
Тема 20.Волейбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Пас над собой верхней и нижней передачей мяча с 10 до 15 раз. Проверить умение выполнения набрасывания мяча на партнёра и выхода под мяч после набрасывания. Продолжение обучения пасу верхней и нижней передачей мяча на партнёра после набрасывания. Подача мяча (верхняя и нижняя) в стену с расстояния 6-8 метров на точность попадания по 15-20 раз. Нападающий удар в стену на высоте 2-2,5 м. с расстояния 6-8 м. с 2-х шагов в прыжке правой, левой рукой по 8-10 раз. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	2
Тема 21.Волейбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Пас над собой верхней и нижней передачей мяча с 15 до 20 раз без потери мяча. Продолжение обучения пасу верхней и нижней передачей мяча на партнёра после умышленного набрасывания в сторону (вправо, влево, вперёд, назад). Повторение подачи мяча (верхней, нижней) в стену с расстояния 8-10 метров на точность попадания по 15-20 раз. Нападающий удар в стену с разбега в прыжке правой левой рукой по 8-10 раз. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	2
Тема 22.Волейбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Предварительная проверка умения выполнения подачи мяча в стену с расстояния 10 м. на точность попадания из 5 попыток отдельно верхней и нижней подачей. Передача мяча в стену с расстояния 2-2,5 м. (верхней и нижней отдельно не менее 15-20 раз. Передача мяча в парах на расстоянии друг от друга 5-6 м. без потери мяча по 10-15 сек. Нападающий удар в парах через сетку в прыжке с разбега на расстоянии 4-5 м. от сетки каждый по 8-10 раз. Игры, подготовительные к волейболу.	4	2

	<p>Проверка умения выполнения паса над собой ( верхней и нижней передачей) отдельно.          Передача мяча в стену с расстояния 2-2,5 м. (верх. и нижн. отдельно) не менее 20-25 раз. Выполнение подачи мяча через сетку в парах (верхн. и нижн.) по 10-15 раз.          Передача мяча в парах через сетку по 10-15 сек. без потери. Нападающий удар через сетку из зоны №2 с набрасывания мяча из зоны №3 по 8-10 раз. Игры, подг. к волейболу.          Подведение итогов.</p>		
	2 семестр		
Тема 23 Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала (лекция)</b>          Правила поведения в раздевалке, техника безопасности на уроке по гимнастике, приёмы страховки и само страховки. Построение по росту, дистанция, интервал. Повороты на месте налево, направо, кругом! Ходьба в ногу на месте, в движении. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.</p>	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	2
Тема 24 Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>          Режим дня, закаливание, личная гигиена. Повторение строевой подготовки. Упражнения в движении, на месте и у гимнастической стенки общеразвивающие и на растяжку.          Равновесие на одной. Группировка в упоре присев, сидя, лёжа. Перекаты в группировке.          Прыжки через скакалку.</p>	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	2
Тема 25. Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b>          ОФП в движении и на месте, упражнения на растяжку на месте и на гимнастической стенке. Равновесие на одной. Вис на гимнастической стенке и упражнения в висе на гимнастической стенке. Повторить группировки, на матах перекуты в группировке.          Кувырок вперед. Исключить ошибки: не плотная группировка, встал на голову, изменил направление, опора на мат руками после выхода с кувырка. Стойка на предплечьях.          Прыжки через скакалку.</p>	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	2
Тема 26 Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b>          ОФП и упражнения на растяжку в движении, на месте и на гимнастической стенке.          Силовые упражнения на месте и на гимнастической стенке. Равновесие на одной. Перекуты</p>	2	2

	в группировке на матах. Кувырок вперед в плотной группировке. Стойка на предплечьях. Перекаты назад в плотной группировке с постановкой рук у головы (подготовительное упражнение для кувырка назад). Прыжки через скакалку-30 секунд на оценку.		
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 27 Гимнастика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> ОФП и упражнения на растяжку в движении, на месте и на гимн. стенке. Силовые упражнения на месте и на гимнаст. стенке. Равновесие на одной- добиваться устойчивого положения. На матах -2 кувырка вперед в плотной группировке. Перекаты назад в плотной группировке, кувырок назад. Стойка на предплечьях на оценку. Мост из положения «лежа». ( Руки и ноги на мате, при выполнении моста локтевые и коленные суставы выпрямить). – упр. для девушек. Юноши- стойка на голове и руках (страховать обязательно стоя сбоку препятствуя перекаату вперед или в сторону). Верхний и нижний прессы – по10-15 раз. Прыжки через скакалку- 1 минута на результат.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 28 Гимнастика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> ОФП и упражнения на растяжку в движении, на месте и на гимн. стенке. Силовые упражнения на месте и на гимн. стенке. Отжимания от пола (юноши 15-20 раз, девушки-5-7 раз). Равновесие на одной – предварительная оценка. Повторение перекатов в плотной группировке вперед, назад. Кувырок вперед, назад- выполнить стоя на мате. Кувырок назад в полушпагат- девушки, кувырок назад в стойку ноги врозь на ширину мата в упор стоя согнувшись- юноши. Из положения мост поочерёдно приподнять над матом руки и ноги, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую – девушки. Юноши- стойка на голове и руках стараться выполнить самостоятельно (страховка обязательно). Верхний и нижний прессы – по 20-25 раз. Прыжки через скакалку до 1,5 минут.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 29.Гимнастика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> ОФП и упражнения на растяжку на гимнастической стенке. Силовые упражнения на полу и на гимнастической стенке. Подъём прямых ног до прямого угла- юноши, согнутых ног – девушки. Вис на согнутых руках. Приседание на одной ноге (пистолет) с опорой другой рукой на гимн. стенку по 4-5 раз на каждую ногу. Девушки- 2 кувырка вперед, кувырок	2	2

	назад в полушпагат, кувырок вперед прыжок вверх прогнувшись- на оценку. Юноши- 2 кувырка вперед, кувырок назад в стойку ноги врозь в упор стоя согнувшись, кувырок вперед прыжок вверх прогнувшись- на оценку. Пресс с помощью за 30 секунд. Прыжки через скакалку.		
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 30 Гимнастика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> ОФП и упражнения на растяжку. Силовые упражнения. Отжимания от пола на оценку. Разминка на матах. Девушки- мост и поворот с моста ( страховать обязательно стоя на коленях сбоку руки держать под спиной выполняющего). Юноши стойка на голове и руках на оценку. Повторить прессы- верхний и нижний по 25-30 раз, Приседание на одной по 8-10 раз на каждой ноге. Прыжки через скакалку до 2 минут (следить за дыханием).	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 31 Гимнастика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> ОФП и упражнения на растяжку. Силовые упражнения. Подтягивание в висе на оценку. Разминка на матах. Разучить первую половину акробатической связки: девушки- Равновесие на одной ( держать 3 сек.), выпад вперед руки в стороны(3 сек.), из выпада 2 кувырка вперед слитно в сед с прямыми ногами с наклоном вперед(3 сек.), перекатом назад – стойка на предплечьях(3 сек.). Юноши- равновесие на одной(3 сек.), старт «пловца», 2 кувырка вперед в сед с наклоном вперед( 3 сек.), перекатом назад стойка на предплечьях с опорой на прямые руки(3 сек.) перекатом вперед встать без помощи рук. Повторить прессы и приседание на одной. Прыжки через скакалку 2 минуты на оценку.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 32 Гимнастика	<b>Содержание учебного материала- (практические занятия)</b> ОФП и упражнения на растяжку. Силовая подготовка. Угол в висе на гимнастической стенке на оценку. Разучить вторую половину акробатической связки: девушки- из стойки на предплечьях опустить ноги на мат, «мост» из положения лёжа(3 сек.), поворот с моста(страховка обязательно) в упор присев, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (3 сек.), опираясь на руки- упор присев, кувырок вперед прыжок вверх прогнувшись, шаг в сторону с мата. Юноши- Прыжком поворот кругом, из упора присев – стойка на голове и руках махом одной толчком другой(страховка обязательно), опуститься обратно в упор	2	2

	присев, кувырок вперёд, кувырок назад с прямыми ногами в упор стоя согнувшись, кувырок вперёд, прыжок вверх прогнувшись, шаг в сторону с мата. Верхний пресс на оценку.		
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 33 Гимнастика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> ОФП и упражнения на растяжку. Силовая подготовка. Приседание на одной на оценку на любой ноге. Повторить всю акробатическую связку по 2 раза. Верхний пресс на оценку.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 34.Гимнастика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> ОФП и упражнения на растяжку. Акробатическая связка на оценку. Пресс 1 минута с помощью на оценку. Подведение итогов по гимнастике.	2	2
Тема 35. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала - (лекция)</b> Правила поведения в раздевалке. Правила поведения и техника безопасности на уроках по баскетболу. Из истории баскетбола. Размеры площадки, мячей, конструкций. Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка после перемещений. Правила игры в баскетбол. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 36. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Разминка на месте и в движении. Перемещения в стойке баскетболиста, с имитацией передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом вперёд. Передачи мяча двумя руками из-за головы, сбоку (справа и слева) на месте и с шагом вперед. Ведение мяча на месте (правой, левой рукой) с различной высотой отскока( без зрительного контроля). Подвижные игры. Правила игры.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 37. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Разминка на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой ( без зрительного контроля) вперёд, назад с высоким и низким отскоком мяча шагом. Остановка прыжком и в 2 шага. Различные передачи мяча в парах на месте( двумя от груди, из-за головы, сбоку на месте и с шага). Изучение броска мяча двумя руками сверху. Игры, подготовительные к	2	2

	баскетболу.		
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 38. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Разминка на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой (без зрительного сигнала) вперёд, назад с высоким и низким отскоком мяча бегом. Ведение мяча с высоким отскоком вокруг себя вправо и влево стоя на месте, используя правую и левую руку. Различные передачи мяча в парах на месте, увеличивая расстояние между занимающимися до 6 метров. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	2
Тема 39. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Разминка на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой (без зрительного контроля) с изменением направления (змейкой). Обучение двум последним шагам при броске в кольцо ( с места, после ведения). Различные передачи мяча в парах в движении вправо и влево. Остановка прыжком и в 2 шага после ведения мяча шагом. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	2	
Тема 40 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Разминка на месте и в движении. Ведение мяча по кругу с броском в кольцо после 2-х шагов в прыжке (шаг, шаг- прыжок) – разучить. Создать представление о выполнении штрафного броска. Передачи мяча в парах в движении вправо и влево, соблюдая правило остановки прыжком и в 2 шага. (Двигаться лицом в сторону движения и боком к партнёру) Игры подготовительные к баскетболу.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	1	
Тема 41 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Разминка на месте и в движении. Продолжение обучения ведению мяча по кругу с броском в кольцо после 2-х шагов в прыжке. Передачи мяча в парах на месте и в движении вправо и влево, соблюдая правило остановки прыжком и в 2 шага. Обучение ведению мяча с низким отскоком правой и левой рукой вокруг правой и левой ноги по восьмёрке стоя на месте. Штрафные броски. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	2
	Самостоятельная работа учащихся – выполнение упражнений	1	

Тема 42 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Разминка на месте и в движении. Передача мяча в парах (способом, указанным учителем) с продвижением вправо и влево (челнок), соблюдая правило остановки прыжком и в 2 шага. Передача мяча на месте в парах на скорость в течении 30 секунд (на расстоянии 6 метров.) Ведение мяча на месте вокруг себя вправо и влево правой и левой рукой по 3 оборота в каждую сторону. Штрафные броски – выполнить каждому не менее 30 бросков. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	2
Тема 43 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Разминка на месте и в движении. Продолжение обучения ведению мяча по кругу с броском в кольцо после 2-х шагов в прыжке. (По 5 бросков в каждое кольцо в правую и левую сторону.) Стоя на месте выполнение «восьмёрки» вправо и влево по 3 раза. Передача мяча в парах по высокой траектории одной и двумя руками. Броски мяча в стену на скорость за 30 секунд. (3 метра от стены). Штрафные броски- выполнить каждому не менее 30 бросков. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	
Тема 44 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Разминка на месте и в движении. Передача мяча в парах в движении с последующим броском в кольцо после 2-х шагов в прыжке, с возвратом на исходную позицию по краю площадки. (Броски в кольцо выполнять по очереди.) Выбивание мяча у игрока, стоящего на месте, ударом снизу и сверху. Выполнение передач двумя руками от груди и одной от плеча после ловли с остановкой, ведение мяча после ловли и передачи. Штрафные броски из 5 точек. Игры, подготовительные к баскетболу. Подведение итогов.	2	2
Тема 45 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Правила поведения и техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике в спортивном зале и на спорт. площадке. Правила поведения в раздевалке. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	2
Тема 46 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Ознакомление с низким стартом. Подбор стартовых колодок индивидуально. Работа рук и ног при выходе с низкого старта. Бег в медленном темпе без перехода на ходьбу 5 минут – девушки, 7 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и	2	2

	прыжками.		
Тема 47.Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Продолжение обучения бегу с низкого старта с пробегом 15-20 метров по 3-4 раза. Бег на передней части стопы с активной работой рук и ног. Бег в медленном темпе без перехода на ходьбу 7 минут – девушки, 10 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	2
Тема 48.Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Финиширование. Бег на финишную ленточку. Бег в медленном темпе без перехода на ходьбу 10 минут - девушки, 13 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками, прыжки в длину с места.	2	2
Тема 49 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Бег 30 метров-с низкого старта – предварительный результат по 3-4 попытки. Бег в среднем темпе без перехода на ходьбу 400 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	2
Тема 50.Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Бег 60 метров – с низкого старта – предварительный результат по 3-4 попытки. Бег в среднем темпе без перехода на ходьбу 600 метров – девушки, 1200 метров – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками. Прыжки в длину с места на результат.	4	2
Тема 51.Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Продолжение обучению эстафетному бегу, бегу по виражу, четкой передаче эстафетной палочки в зоне передачи. Бег 30 и 60 метров на результат. Бег в среднем темпе без перехода на ходьбу 800 метров – девушки, 1500 метров – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	4	2
Тема 52.Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала - (практические занятия)</b> Эстафета смешанная - для девушек дистанция – 200 метров, для юношей – 400 метров. Бег 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши на результат. Общефизическая	6	2



	подготовка, игры с бегом и прыжками. Подведение итогов.		
		<b>ВСЕГО по дисциплине</b>	102

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- Спортивный зал площадью;
- Наличие необходимого спортивного инвентаря;
- Комната для преподавателя;
- Кладовая для спортивного инвентаря;
- Освещение спортивного зала, согласно нормативам;
- Наличие вентиляции в спортивном зале;
- Технические средства обучения;
- Оборудование в спортивном зале должно быть надёжно закреплено и закрыто с соблюдением техники безопасности.

Оборудование спортивной площадки:

- Наличие спортивной площадки, в которую входит:
  - беговая дорожка длиной 300-400 метров, 3-4 полосы;
  - внутри оборудованное футбольное поле;
  - баскетбольная и волейбольная площадка;
  - сектор для метания;
  - секторы для прыжков в длину и высоту.

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

**Основные источники:**

1. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]. - Саратов:Вузовское образование. 2016. – 270с.
2. Решетников Николай Васильевич, Кислицын Юрий Леонидович, Палтиевич Роман Лазаревич, Погадаев Григорий Иванович. Физическая культура: учебник [для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы сред. проф. образования : соответствует ФГОС]/ [Н. В. Решетников и др.]. - 14-е изд., испр. -М.:Академия. 2014. – 176с.

3. Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И. Физическая культура. - Волгоград: Волгоградский институт бизнеса Вузовское образование. 2013.
4. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2012. – 207 с.

#### **Дополнительные источники.**

1. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания: Методические рекомендации. Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2014 47 с.
2. Боровских В.И. , Моисеенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся Средних учебных заведений: методические рекомендации. –Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014.
3. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день (Текст) – Люси Бурбо. Ростов н\дону: «Феникс», 2014. – 160 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день (Текст) – Люси Бурбо. Ростов н\дону: «феникс), 2014. – 160 с.
5. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день (Текст) – Люси Бурбо. – Ростов н\дону:- «Феникс», 2014. – 160 с.
6. Волков Л.В. –Физическое воспитание учащихся (Текст) – Л.И. Волков – Киев Издательство Олимпийская литература. –2014. – 290 с.
7. Жмулин А.В. , Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания Примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст) – М.: Издательство «Прометей» МПГУ, - 2014. 11-13 с.
8. Кречмер, Э. Строение тела и характер (Текст) – Э. Кречмер. – М.:Педаг-ка, 2014. -158 с.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности (Текст) – Б.Х. Ланда – Москва: Изд. Советский спорт. – 2014.- 192 с.
10. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта (Текст) И.В. Мурахов –Киев: Издательство Здоровье. – 2014. -272 с.
11. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. – Ульяновск: Ул.ГТУ, 2014. -30 с.
12. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» (Текст) – под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – Москва: Изд. Физкультура и спорт. – 2014. – 160
13. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике (Текст) - Е.Г. Попова –Москва: Издательство Терра –Спорт. – 2014. – 72 с.

14. Ратов И.П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления (Текст) – И.П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. –2014. – 116 с.
15. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие – Воронеж: ИПЦВГУ, 2014. – 23 с.
16. Селуянов В.Н., ИЗОТОН Основы оздоровительной физической культуры (Текст): Учебное пособие – В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Акад., ОФК. 2014. 138 с.
17. Черенкова С.Л. , Физическая культура: самостоятельные занятия (Текст) –С.Л. Черенкова – Брянск: БГТУ. – 2014. – 205 с.
18. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. –Мичуринск: Издательство Мич ГАУ, 2014. – 152с.

#### 4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

##### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Рубежный контроль (контрольные работы, контрольные упражнения) позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачёты) дает возможность выявить уровень общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Формы оценивания техники упражнений: оценочное суждение, устная оценка в баллах, комплексная поурочная оценка. Оценка с выставлением балла в журнал.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комбинации акробатических упражнений;	практические занятия
- выполнять простейшие приёмы релаксации	практические занятия
- применять изученные навыки в жизни, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	практические занятия
выполнять приёмы страховки и само страховки	практические занятия
повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья, подготовки к профессиональной деятельности.	практические занятия

- грамотно писать производные предлоги.	практические занятия
<b>Знания:</b>	
Формирование его здорового образа жизни языковой норме;	практические занятия
- Социально-биологические и психо - физиологические основы физической культуры.	практические занятия
Профессионально-прикладная физическая подготовка	практические занятия
Основы физической культуры и здорового образа	практические занятия

### **5. Компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

# КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## Дифференцированный зачет №1

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы



5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7 м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

## Дифференцированный зачет №2

### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лейк-Плесиде
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а. 30 км
- б. 20км
- в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

### **Дифференцированный зачет №3**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 х 12 м
- б. 28 х 15 м
- в. 26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:



- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.

- а. 22
- б. 5
- в. 30

11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.

- а. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками
- в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

#### **Дифференцированный зачет №4**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б. гибкость

В. СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава

б. скакалка

в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотоке.

а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге

б. толкании ядра

в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

а. закрытый

- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг