

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Владимирович Улутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 22.08.2024 13:45:15  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

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

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**  
**ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УТВЕРЖДЕНО на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
Протокол №4  
От «28» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.07 Физическая культура**

для специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

на базе основного общего образования

очная форма обучения

Квалификация выпускника

**Специалист по**

Год набора - 2024

Санкт-Петербург  
2024

Разработчик: Апанасенко Г.В., руководитель физического воспитания

Рецензент: Бурылов В.С., к.э.н., заместитель декана

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью дисциплины является: оптимизация физического развития обучающегося, всестороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств и обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой деятельности ;

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>80</b>
в том числе контактной работы	<b>78</b>
теоретическое обучение	-
практические занятия	78
Самостоятельная работа	-
<i>Консультации</i>	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2 семестр

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
<b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	
<b>Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	
	2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	
	3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	
	6. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	
	7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
1. Написание реферата на тему «ЗОЖ».		
2. Написание реферата на тему «Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта»		

<b>Тема 3. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	11
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	
	2. Разучивание комплексов специальных упражнений	
	3. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	
	4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	
	5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	
	6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	
	7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
1. Написание реферата по теме «Легкая атлетика».		
	2. Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	
<b>Тема 4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	
	2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	
	3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	
	4. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	
5. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		

	6. Техника метания гранаты	
	7. Техника метания гранаты, контрольный норматив	
Тема 5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>	8
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	1. Написание реферата на тему «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»	12
	2. Посещение спортивных секций по баскетболу	
Тема 6. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>	10
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	1. Написание реферата на тему «Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок»»	6
Тема 7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,	<b>Содержание учебного материала</b>	10
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	



<b>правила баскетбола</b>	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	1. Написание реферата на тему «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача колоне и кругу»	8
	2. Написание реферата на тему «Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»	
3. Написание реферата на тему «Применение правил игры в баскетбол в учебной игре»		
<b>Тема 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	
	2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	1. Написание реферата на тему «Техника владения баскетбольным мячом»	8
<b>Тема 9. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	
	2. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	

	<b>Самостоятельная работа</b>	
	1. Написание реферата на тему «Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками»	8
<b>Тема 10. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4
	<b>Самостоятельная работа</b>	
1. Написание реферата на тему «Техника нижней подачи и приёма после неё»		
<b>Тема 11. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	1. Отработка техники прямого нападающего удара	4
	<b>Самостоятельная работа</b>	
1. Написание реферата на тему «Техника нижней подачи и приёма после неё»		
<b>Тема 12. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	
	2. Учебная игра с применением изученных положений	
	3. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	4
	<b>Самостоятельная работа</b>	
1. Написание реферата на тему «Техника владения баскетбольным мячом»		

<b>Тема 13.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	8
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	
	2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	
<b>Тема 14.</b> Кроссовая подготовкой	<b>Содержание учебного материала</b>	4
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	
	1. Бег по стадиону.	
	2. Бег по пересечённой местности до 5 км.	
<b>Консультации</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>		
<b>Всего</b>		<b>171</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация дисциплины физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с наличием полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный ) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература, и т.п. ), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Перечень используемых источников

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> - ЭБС ЮРАЙТ
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> - ЭБС ЮРАЙТ
3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> . – ЭБС ЮРАЙТ

.Дополнительная литература:

1. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 242 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Периодические издания:

1. Журнал «Физкультура и спорт»

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
2. ЭБС Издательства "Лань" <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС Издательства "Юрайт" <https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБ Издательского дома "Гребенников" <http://grebennikon.ru/>
5. «Архивы научных журналов»: <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
6. «East View Information Services, INC»: <http://dlib.eastview.com/>
7. «Elibrary.Ru» <http://elibrary.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

Контроль и оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результат обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки обучения
<p>Студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>— -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>— -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>— -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>— -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>— -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>— -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов.)</p>

<p>гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p>Студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>
---	---	--

## 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. 7м
  - 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-Плесида
- 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 x 12 м

б. 28 x 15 м

в. 26 x 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