

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гнатюк Сергей Иванович

Должность: Первый проректор

Дата подписания: 01.09.2025 12:14

Уникальный программный ключ

5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba793a6b4422

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛУГАНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(наименование учебной дисциплины)

**20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов**  
(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией «Сельское хозяйство, строительство и природоустройство»

Протокол № 2 от «06» сентября 2023 г.

Разработана на основе ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов , утверждена Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.08.2022 № 790.

Организация разработчик: Политехнический колледж ЛГАУ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ. 04 Физическая культура

*(наименование учебной дисциплины)*

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ООПП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов  
*(указать профессию, специальность, укрупненную группу (группы) профессий или направление (направления) подготовки)*

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании  
*(указать возможности использования программы в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании)*

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

#### **уметь:**

- 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 специальности

#### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

*(указываются требования к умениям и знаниям в соответствии с ФГОС СОО по профессии, специальности)*

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

| Код   | Наименование результата обучения  |
|-------|---|
| ОК 4. | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами  |
| ОК 8. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

Для общеобразовательных учебных дисциплин

| <b>Наименование результата обучения</b>   |  |
|---|--|
| <b>Знать</b>  | <b>Уметь</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li></ul> |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Тематический план учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

(название учебной дисциплины)

| Коды компетенций    | Наименование разделов, тем  | Всего часов | Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины |  |  |                                    |  |
|---------------------|---|-------------|--|--|--|------------------------------------|--|
|                     |   |             | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся     |  |  | Самостоятельная работа обучающихся |  |
|                     |   |             | Всего часов  | в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов | в т.ч. курсовая работа (проект), часов | Всего часов                        | в т.ч. курсовая работа (проект), часов |
| 1                   | 2   | 3           | 4  | 5  | 6                                      | 7                                  | 8                                      |
| ОК 4<br>ОК 8        | Раздел 1. Легкая атлетика   | 54          | 36   | 22   | -                                      | 18                                 | -                                      |
| ОК 4<br>ОК 8        | Раздел 2. Волейбол  | 43          | 30   | 20   | -                                      | 13                                 | -                                      |
| ОК 4<br>ОК 8        | Раздел 3. Гимнастика  | 34          | 24   | 14   | -                                      | 10                                 | -                                      |
| ОК 4<br>ОК 8        | Раздел 4. Баскетбол   | 32          | 22   | 16   | -                                      | 10                                 | -                                      |
|                     | Промежуточная аттестация: в III, IV, V, VI семестрах – дифференцированный зачет | 8           | 8  |  |  |                                    |  |
| <b>Всего часов:</b> |   | <b>171</b>  | <b>120</b>   |  |  | <b>51</b>                          |  |

Для учебных дисциплин общеобразовательного цикла столбец с перечнем компетенций не заполняется

**3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура**  
(название учебной дисциплины)

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины                         | Дата | № занятия  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов   | Домашнее задание           |
|---|------|--|--|---------------|----------------------------|
| 1   | 2    | 3  | 4  | 5             | 6                          |
|   |      |  | <b>III семестр</b>   |               |                            |
| Раздел 1.   |      |  | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>   | <b>24</b>     |                            |
| Тема.<br>Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега |      |  | Содержание учебного материала  | 24            |                            |
|   |      |  | 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы ЗОЖ.  | 2             | <i>работа с конспектом</i> |
|   |      |  | 2. Бег, как средство укрепления здоровья.  | 2             | <i>работа с конспектом</i> |
|   |      |  | 3. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.   | 2             | <i>работа с конспектом</i> |
|   |      |  | 4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.   | 2             | <i>работа с конспектом</i> |
|   |      |  | Лабораторная работа  |               |                            |
|   |      |  | Практические занятия:  |               |                            |
|   |      |  | 1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовый разбег. ОФП. Спортивные игры.                                | 2             | <i>[3,10]<br/>ОФП</i>      |
|   |      |  | 2. Инструктаж по ТБ. Бег 30м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры   | 2             | <i>[3,10]<br/>ОФП</i>      |
|   |      |  | 3. Инструктаж по ТБ. Бег 60м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры   | 2             | <i>[3,10]<br/>ОФП</i>      |
|   |      |  | 4. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Подвижные игры.  | 2             | <i>[3,10]<br/>ОФП</i>      |
|   |      |  | Самостоятельная работа обучающихся   |               |                            |
|   |      |  | Тематика самостоятельной работы:   |               |                            |
|   |      | - выполнить комплекс упражнений для развития скорости; | 2  | <i>[3,10]</i> |                            |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины                    | Дата | № занятия   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)  | Объем часов            | Домашнее задание           |
|--|------|---|---|------------------------|----------------------------|
| 1  | 2    | 3   | 4   | 5                      | 6                          |
|  |      |   | - выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.   | 4                      | [3,10]                     |
|  |      |   | - выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;  | 2                      | [3,10]                     |
| <i>Тематическая</i>  |      |   |   |                        |                            |
| Раздел 2.  |      |   | <b><i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i></b>  | <b>24</b>              |                            |
| Тема.<br>Техники приема – передачи мяча сверху и снизу.<br>Игра. |      |   | Содержание учебного материала   | 24                     |                            |
|  |      |   | 1. Гигиенические основы систем физических упражнений.   | 2                      | <i>работа с конспектом</i> |
|  |      |   | 2. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.   | 2                      | <i>работа с конспектом</i> |
|  |      |   | 3. Социально-биологические основы физической культуры.  | 2                      | <i>работа с конспектом</i> |
|  |      |   | 4. Спорт в системе формирования личности.   | 2                      | <i>работа с конспектом</i> |
|  |      |   | Лабораторная работа   |                        |                            |
|  |      |   | Практические занятия:   |                        |                            |
|  |      |   | 1. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения стойки волейболиста и перемещений в разных направлениях. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху. Техника выполнения нижней прямой подачи. Учебная игра. | 2                      | [2,8,11]<br><i>ОФП</i>     |
|  |      |   | 2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Повторение техники нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.   | 2                      | [2,8,11]<br><i>ОФП</i>     |
|  |      |   | 3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.                                   | 2                      | [2,8,11]<br><i>ОФП</i>     |
|  |      | 4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками | 2   | [2,8,11]<br><i>ОФП</i> |                            |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины      | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)        | Объем часов | Домашнее задание    |
|--|------|-----------|---|-------------|---------------------|
| 1  | 2    | 3         | 4   | 5           | 6                   |
|  |      |           | в парах через сетку. Поддачи. Учебная игра.   |             |                     |
|  |      |           | 5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Сдача контрольного норматива – нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. | 2           | [2,8,11]<br>ОФП     |
|  |      |           | Самостоятельная работа обучающихся  |             |                     |
|  |      |           | Тематика самостоятельной работы:  |             |                     |
|  |      |           | - техника безопасности при занятиях спортивными играми; основы методики судейства;  | 2           | [2,8,11]            |
|  |      |           | - правила игры. Правила соревнований;   | 4           | [2,8,11]            |
| <i>Тематическая</i>                                |      |           |   |             |                     |
|  |      |           | <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>  | <b>2</b>    |                     |
|  |      |           | <b>Всего за III семестр</b>   | <b>50</b>   |                     |
|  |      |           | <b>IV семестр</b>   |             |                     |
| Раздел 3.  |      |           | <b>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>   | <b>20</b>   |                     |
| Тема.  |      |           | Содержание учебного материала   | 20          |                     |
| Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП. |      |           | 1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов.   | 2           | работа с конспектом |
|  |      |           | 2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.  | 2           | работа с конспектом |
|  |      |           | 3. Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенности жизнедеятельности.   | 2           | работа с конспектом |
|  |      |           | Лабораторная работа   |             |                     |
|  |      |           | Практические занятия:   |             |                     |
|  |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.                                     | 2           | [4,5,6,9]<br>ОФП    |
|  |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.  | 2           | [4,5,6,9]<br>ОФП    |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины     | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов | Домашнее задание    |
|---|------|-----------|--|-------------|---------------------|
| 1   | 2    | 3         | 4  | 5           | 6                   |
|   |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.          | 2           | [4,5,6,9]<br>ОФП    |
|   |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.  | 2           | [4,5,6,9]<br>ОФП    |
|   |      |           | Самостоятельная работа обучающихся   |             |                     |
|   |      |           | Тематика самостоятельной работы:   |             |                     |
|   |      |           | - выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;   | 4           | [4,5,6,9]           |
|   |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития ловкости  | 2           | [4,5,6,9]           |
| <i>Тематическая</i>                               |      |           |  |             |                     |
| Раздел 4.   |      |           | <b>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</b>   | <b>20</b>   |                     |
| Тема.   |      |           | Содержание учебного материала  | 20          |                     |
| Техника ведения и передачи мяча разными способами |      |           | 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.   | 2           | работа с конспектом |
|   |      |           | 2. Оздоровительная физическая культура и её формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.  | 2           | работа с конспектом |
|   |      |           | Лабораторная работа  |             |                     |
|   |      |           | Практические занятия:  |             |                     |
|   |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра                 | 2           | [1,7,8,11]<br>ОФП   |
|   |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: ведение мяча. Учебная игра.   | 2           | [1,7,8,11]<br>ОФП   |
|   |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двойного шага. Прием контрольного норматива – передачи мяча разнообразными способами. Учебная игра.                  | 2           | [1,7,8,11]<br>ОФП   |
|   |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – броски мяча в корзину с двойного шага. Штрафные броски. Учебная игра                                     | 2           | [1,7,8,11]<br>ОФП   |
|   |      |           | 5. Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка для развития физических качеств.  | 2           | [1,7,8,11]          |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины                         | Дата   | № занятия                        | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)       | Объем часов | Домашнее задание    |
|---|--|----------------------------------|--|-------------|---------------------|
| 1   | 2  | 3                                | 4  | 5           | 6                   |
|   |  |                                  | Игра, приближенная к баскетболу.   |             | ОФП                 |
|   |  |                                  | Самостоятельная работа обучающихся   |             |                     |
|   |  |                                  | Тематика самостоятельной работы:   |             |                     |
|   |  |                                  | - круговая тренировка для развития координации движения;   | 2           | [1,7,8,11]          |
|   |  |                                  | - круговая тренировка на занятиях по баскетболу.   | 4           | [1,7,8,11]          |
| <i>Тематическая</i>   |  |                                  |  |             |                     |
|   | <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b> |                                  |  | <b>2</b>    |                     |
|   |  |                                  | <b>Всего за IV семестр</b>   | <b>42</b>   |                     |
|   |  |                                  | <b>V семестр</b>   |             |                     |
| Раздел 1.   |  |                                  | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</b>   | <b>18</b>   |                     |
| Тема.<br>Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега |  |                                  | Содержание учебного материала  | 18          |                     |
|   |  |                                  | 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.   | 2           | работа с конспектом |
|   |  |                                  | 2. Физическое воспитание и культура спорта.  | 2           | работа с конспектом |
|   |  |                                  | Лабораторная работа  |             |                     |
|   |  |                                  | Практические занятия:  |             |                     |
|   |  |                                  | 1. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции, пробегание отрезков 2х30 м, 1х60 м. ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. ОФП. | 2           | [3,10]<br>ОФП       |
|   |  |                                  | 2. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.                    | 2           | [3,10]<br>ОФП       |
|   |  |                                  | 3. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.                                    | 2           | [3,10]<br>ОФП       |
|   |  |                                  | 4. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.  | 2           | [3,10]<br>ОФП       |
|   |  |                                  | Самостоятельная работа обучающихся   |             |                     |
|   |  | Тематика самостоятельной работы: |  |             |                     |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины  | Дата | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)                                   | Объем часов | Домашнее задание           |
|--|------|-----------|--|-------------|----------------------------|
| 1  | 2    | 3         | 4  | 5           | 6                          |
|  |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития скорости и силовых качеств;   | 2           | [3,10]                     |
|  |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и координации движения;  | 2           | [3,10]                     |
|  |      |           | - выполнить комплекс упражнений для развития силы  | 2           | [3,10]                     |
| <i>Тематическая</i>                            |      |           |  |             |                            |
| Раздел 2.                                      |      |           | <b>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</b>  | <b>19</b>   |                            |
| Тем.   |      |           | Содержание учебного материала  | 19          |                            |
| Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. |      |           | 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.   | 2           | <i>работа с конспектом</i> |
| Игра.  |      |           | Лабораторная работа  |             |                            |
|  |      |           | Практические занятия:  |             |                            |
|  |      |           | 1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Усовершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Учебная игра. | 2           | [2,8,11]<br>ОФП            |
|  |      |           | 2. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники передачи мяча через сетку изученными способами. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.                                      | 2           | [2,8,11]<br>ОФП            |
|  |      |           | 3. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Прием контрольного норматива – верхняя прямая подача. Учебная игра.  | 2           | [2,8,11]<br>ОФП            |
|  |      |           | 4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.                    | 2           | [2,8,11]<br>ОФП            |
|  |      |           | 5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.                 | 2           | [2,8,11]<br>ОФП            |
|  |      |           | Самостоятельная работа обучающихся   |             |                            |
|  |      |           | Тематика самостоятельной работы:   |             |                            |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины      | Дата   | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов | Домашнее задание    |
|--|--|-----------|--|-------------|---------------------|
| 1  | 2  | 3         | 4  | 5           | 6                   |
|  |  |           | - правила игры, основы методики судейства. Правила соревнований;   | 2           | [2,8,11]            |
|  |  |           | - отработка передачи на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6;  | 2           | [2,8,11]            |
|  |  |           | - выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести и выносливости;   | 3           | [2,8,11]            |
| <i>Тематическая</i>                                |  |           |  |             |                     |
|  | <i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</i> |           |  | 2           |                     |
|  |  |           | <i>Всего за V семестр</i>  | 38          |                     |
|  |  |           | <i>VI семестр</i>  |             |                     |
| Раздел 3.  |  |           | <i>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>  | 14          |                     |
| Тема.  |  |           | Содержание учебного материала  | 14          |                     |
| Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП. |  |           | 1. Влияние аэробных физических упражнений на состояние здоровья, физическую подготовленность, физическое развитие молодежи.                                  | 2           | работа с конспектом |
|  |  |           | 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.   | 2           | работа с конспектом |
|  |  |           | Лабораторная работа  |             |                     |
|  |  |           | Практические занятия:  |             |                     |
|  |  |           | 1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.                              | 2           | [4,5,6,9]<br>ОФП    |
|  |  |           | 2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.                                   | 2           | [4,5,6,9]<br>ОФП    |
|  |  |           | 3. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.  | 2           | [4,5,6,9]<br>ОФП    |
|  |  |           | Самостоятельная работа обучающихся   |             |                     |
|  |  |           | Тематика самостоятельной работы:   |             |                     |
|  |  |           | - разработать и выполнить комплекс круговой тренировки на занятиях по гимнастике;  | 2           | [4,5,6,9]           |
|  |  |           | - выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств;  | 2           | [4,5,6,9]           |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины                         | Дата | № занятия   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов       | Домашнее задание           |
|---|------|---|--|-------------------|----------------------------|
| 1   | 2    | 3   | 4  | 5                 | 6                          |
| <i>Тематическая</i>   |      |   |  |                   |                            |
| <b>Раздел 4.</b>  |      |   | <b><i>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i></b>  | <b>12</b>         |                            |
| Тема.<br>Техника ведения и передачи мяча разными способами            |      |   | Содержание учебного материала  | 12                |                            |
|   |      |   | 1. Особенности применения круговой тренировки в учебном процессе   | 2                 | <i>работа с конспектом</i> |
|   |      |   | Лабораторная работа  |                   |                            |
|   |      |   | Практические занятия:  |                   |                            |
|   |      |   | 1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передач мяча в парах. Совершенствование техники штрафного броска. Силовые упражнения. Двухсторонняя игра      | 2                 | <i>[1,7,8,11]<br/>ОФП</i>  |
|   |      |   | 2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения двойного шага. Штрафной бросок. Двухсторонняя учебная игра.  | 2                 | <i>[1,7,8,11]<br/>ОФП</i>  |
|   |      |   | 3. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: штрафной бросок. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Двусторонняя учебная игра.          | 2                 | <i>[1,7,8,11]<br/>ОФП</i>  |
|   |      |   | Самостоятельная работа обучающихся   |                   |                            |
|   |      |   | Тематика самостоятельной работы:   |                   |                            |
|   |      | - разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и для развития силовых качеств; | 2  | <i>[1,7,8,11]</i> |                            |
|   |      | - круговая тренировка на занятиях по баскетболу;  | 2  | <i>[1,7,8,11]</i> |                            |
| <i>Тематическая</i>   |      |   |  |                   |                            |
| <b>Раздел 1.</b>  |      |   | <b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i></b>  | <b>12</b>         |                            |
| Тема.<br>Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега |      |   | Содержание учебного материала  | 12                |                            |
|   |      |   | 1. Оздоровительное и прикладное значение систем физических упражнений.   | 2                 | <i>работа с конспектом</i> |
|   |      |   | Лабораторная работа  |                   |                            |
|   |      |   | Практические занятия:  |                   |                            |
|   |      | 1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции и                                    | 2  | <i>[3,10]</i>     |                            |

| Наименование разделов, тем учебной дисциплины | Дата   | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов                | Домашнее задание     |
|---|--|-----------|--|----------------------------|----------------------|
| 1   | 2  | 3         | 4  | 5                          | 6                    |
|   |  |           | техники бега с низкого старта. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.   |                            | <i>ОФП</i>           |
|   |  |           | 2. Инструктаж по ТБ. Контрольный бег 60 м. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.                               | 2                          | [3,10]<br><i>ОФП</i> |
|   |  |           | 3. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для развития силы. Подвижные игры.                   | 2                          | [3,10]<br><i>ОФП</i> |
|   |  |           | Самостоятельная работа обучающихся   |                            |                      |
|   |  |           | Тематика самостоятельной работы:   |                            |                      |
|   |  |           | - выполнить комплекс упражнений для развития скорости;   | 2                          | [3,10]               |
|   |  |           | - выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.  | 2                          | [3,10]               |
|   |  |           |  |                            |                      |
| <i>Тематическая</i>                           |  |           |  |                            |                      |
|   | <i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</i> |           |  | 2                          |                      |
|   |  |           |  | <i>Всего за VI семестр</i> | 40                   |
|   |  |           |  | <i>ВСЕГО</i>               | 171                  |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, баскетбольные мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытая спортивная площадка:

зона приземления для прыжков в длину с разбега, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

*Проводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т. ч. Аудиовизуальные, компьютерные телекоммуникационные и т. п. (количество не указывается).*

### 4.2. Общие требования к организации образовательной

деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе лабораторно-практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Изучение таких дисциплин

не предусмотрено

*(указываются дисциплины согласно ФГСО СПО)*

по профессии или специальности должно предшествовать освоению профессиональных модулей или изучается параллельно.

**Теоретические занятия** должны проводиться в учебном кабинете не предусмотрено

*(указать название)*

**лабораторно-практические занятия** проводятся в

не предусмотрено

*(указать название)*

согласно ФГСО СПО по специальности.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

**текущий контроль:** фронтальный и индивидуальный опрос, выполнение контрольных нормативных упражнений; выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта);

**промежуточный контроль:** дифференцированный зачет (в виде выполнения контрольных нормативов)

### **4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности**

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ООПП по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 5 лет.

**4.4. Информационное обеспечение обучения.** Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **4.4.1 Основные источники:**

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.

2. Железняк Ю. Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский; под ред. Ю. В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 336 с.  
3. Жилки А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 493 с.

4. Иванов В. Ю. На уроках гимнастики / В. Ю. Иванов // Физическая культура. – 2001. – № 7. – С. 22–26.

5. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарика, 2005. – 366 с.

6. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для вузов / П. К. Петров. – М.: Гуманист. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

7. Портнов Ю. Баскетбол для студентов: учебник / Ю. Портнов. – М.: ФиС, 2003. – С. 33–48.

8. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк; отв. ред. Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

9. Теория и методика гимнастики: учебник для студ. высш. проф. образования / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с.

10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. – (сер. Бакавлариат).

11. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

#### **Дополнительные источники:**

12. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И. В. Манжелей. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.

13. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.

---

\* Пункт 4.4. заполняется по мере поступления источников.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения   | Основные показатели оценки результатов   | Формы и методы контроля и оценки  |
|---|--|---|
| <p><b>Уметь:</b><br/>                     -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>                     - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>                     - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> <p><b>Знать:</b><br/>                     - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>                     - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br/>                     средства профилактики перенапряжения.</p> | <p>В результате освоения учебной дисциплины студент научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- характеризовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- понимать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</li> <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>- 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> </ul> <p>Студент получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul> | <p><b>текущий контроль</b> успеваемости проводится по всем темам (разделам) в формах:<br/>                     фронтальный опрос;<br/>                     прием контрольных нормативов;<br/>                     выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта)</p> <p><b>промежуточная аттестация</b> проводится в форме дифференцированного зачета (в виде выполнения контрольных нормативов)</p> |

В графе «Результаты обучения» перечисляются все знания и умения, указанные в паспорте программы. Компетенции должны быть соотнесены со знаниями и умениями. Для этого необходимо проанализировать, освоение каких компетенций базируется на знаниях и умениях этой дисциплины. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом формируемых компетенций и специфики обучения по программе дисциплины.

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛУГАНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ К.Е.  
ВОРОШИЛОВА»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

учебной дисциплины

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*(наименование учебной дисциплины)*

**20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов**

*(код, наименование профессии/специальности)*

## Дифференцированный зачет №1

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**

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 в 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**

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

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