

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Социально-педагогический колледж»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02910ЕЕВ0091В3СЕ8F47F67E8CA37D6860
Владелец: Яндиев Руслан Русланович
Действителен: с 10.11.2025 до 10.02.2027

УТВЕРЖДЕНА
в составе образовательной программы
педагогическим советом
от 03 июля 2025 г., протокол № 7.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена
(базовой подготовки)

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

Квалификация: медицинская сестра / медицинский брат

Форма обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО » разработана на основе Приказа № 527 Министерства Просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», для студентов ЧПОУ «Социально педагогический колледж»

Организация-разработчик:

Частное профессиональное образовательное учреждение «Социально-педагогический колледж»

Разработчики: Мартазанова А.М. преподаватель кафедры

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Сестринского дела протокол №6 от «27» июня 2025 года.

☐ ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
☐ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
☐ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
☐ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ☐ ФОНД ОЦЕННОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК.08	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 и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	102
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов

			формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие №1 Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
	Практическое занятие №2 1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	Практическое занятие №3 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	
	Практическое занятие №4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля	2	
	Практическое занятие №5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Практическое занятие № 6 Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков, значимых физических свойств и качеств.	2	

Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	30	
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Эстафетный бег. 4. Техника спортивной ходьбы. 5. Прыжки в длину. 6. Метание гранаты.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практические занятия № 7 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Практические занятия №8. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
	Практическое занятие №9 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	
	Практические занятия № 10 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	
	Практические занятия №11 Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
	Практические занятия № 12 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	
	Практические занятия № 13 Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	
	Практическое занятие № 14 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	Практическое занятие № 15 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	Практические занятия № 16	2	

	Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег.		
	Практические занятия № 17 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка отталкивание, полет, приземление.	2	
	Практическое занятие № 18 Метание гранаты в цель и на дальность	2	
	Практические занятия 19 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
	Практические занятия 20 Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика			
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала	13	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие № 21 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 22 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей.	2	
	Практическое занятие №23 Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах	2	
	Практическое занятие № 24 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие № 25 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 26 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	23	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1. Перемещения по площадке. 2. Ведение мяча. 3. Передачи мяча различными способами 4. Ловля мяча 5. Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков.	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	22	

	Практические занятия № 27 Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Практические занятия № 28 Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	
	Практические занятия № 29 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	
	Практические занятия № 30 Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.	2	
	Практические занятия № 31 Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
	Практические занятия № 32 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	
	Практические занятия № 33 Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	
	Практические занятия № 34 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
	Практические занятия № 35 Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
	Практические занятия № 36 Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	2	
	Практические занятия № 37 Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	16	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	15	
	Практическое занятие № 38 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
			ОК 04, ОК 06, ОК 08,

	Практические занятия № 39 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.	2	ПК 3.2., 4.6.
	Практические занятия № 40 Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах	2	
	Практические занятия №41 Обучение технике подач мяча.	2	
	Практические занятия №42 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	Практические занятия №43 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	Практические занятия № 44 Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	
	Практические занятия № 45 Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	1	
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала	12	
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков	1	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических и лабораторных занятий	11	
	Практические занятия № 46 Обучение двухшажному ПОП еременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.	1	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Практические занятия № 47 Совершенствование техники передвижения двухшажным ПОП еременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	1	
	Практические занятия № 48 Совершенствование техники передвижения двухшажным ПОП еременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	1	
	Практические занятия № 49 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом,	1	
	Практические занятия № 50 Техника передвижения одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом	1	
	Практические занятия № 51 Техника передвижения полуконьковым и коньковым ходом.	1	
	Практические занятия № 52 Техника преодоления подъемов скольжением	1	

	Практические занятия № 53 Техника преодоления подъемов ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	1	
	Практические занятия № 54 Техника преодоления подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	1	
	Практические занятия № 55 Спуски по прямой, наискось. Техника выполнения приемов	1	
	Практические занятия №56 Способы преодоления неровностей, поворотов и торможений. Техника выполнения приемов	1	
Итоговое занятие	Дифференцированный зачет		
Всего:		108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПОП СПО могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

- Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>
- Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/926242>
- Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>
- Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>
- Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
- Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (
- Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с.— URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

3.2.2. Основные электронные издания

- <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>
- <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>
- [http://www.minspoHYPERLINK "http://www.minsport.gov.ru/" HYPERLINK "http://www.minsport.gov.ru/"rt.gov.ru/](http://www.minspoHYPERLINK \) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- <https://www.edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»).
- <https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3.2.3. Дополнительные источники

- Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2018. - 181 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/919382>
- Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>
- 5.Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование
умения —использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; —владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; —владение основными	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки

способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; — владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; — владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	деятельности;	
--	----------------------	--

Примерные тестовые задания по дисциплине

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

- Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - ловкостью
 - гибкостью
 - силовой выносливостью
- Плоскостопие приводит к:
 - микротравмам позвоночника
 - перегрузкам организма
 - потере подвижности
- Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - трех игроков
 - четырех игроков
 - пяти игроков
- При переломе плеча шиной фиксируют:
 - локтевой, лучезапястный суставы
 - плечевой, локтевой суставы
 - лучезапястный, локтевой суставы
- К спортивным играм относится:
 - гандбол
 - лапта
 - салочки
 - Динамическая сила необходима при: а. толкании ядра б. гимнастике в. беге
- Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
 - 5 м
 - 7 м
 - 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

Тестовое задание №2 Выполните тестовое задание

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

Тестовое задание №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 прод