

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

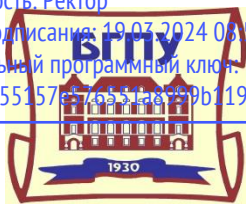
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.07.2024 08:56:34

Уникальный программный ключ:

a223ba55157e576551a819b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»**

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**И.о. декана физико-математического  
факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»**

 **Т.А. Меределина**  
**«29» декабря 2021 г**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Квалификация выпускника  
Программист**

**Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 8 от «20» апреля 2021 г.)**

**Благовещенск 2021**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>5 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>11</b>
<b>6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....</b>	<b>14</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины** формирование систематизированных знаний по физической культуре.

### **1.2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» (БД.06) входит в образовательный цикл среднего общего образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### **1.3 Дисциплина направлена на достижение:**

*личностных результатов:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных результатов:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

*предметных результатов:*

– умение использовать разнообразные формы и виды 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 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;

– 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).

#### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения.**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура»** составляет 117 ч. максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов.

Программа предусматривает изучение материала на уроках. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально. Программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой.

### **1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
- уроки	117
- практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	

## 2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	
<b>Введение</b>		<b>3</b>	
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	1		Современное состояние физической культуры и спорта
	2		Физическая культура и личность профессионала
	3		Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
	4		Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	5		Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	26	
			Решает задачи поддержки и укрепления здоровья
			Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Обучение высокому, среднему, и низкому старту, стартовому разгону, финишированию. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м., 60 м., 100 м	
<b>Тема 1.2 Бег на длинные и средние дистанции.</b>	2	Кроссовая подготовка. Бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М).	
<b>Тема 1.3 Прыжки в длину с места и разбега.</b>	3	Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места, технике прыжка способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	

<b>Тема 1.4 Метание спортивных снарядов</b>	4	Обучение и совершенствование техники метания теннисного мяча и гранаты.	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			<b>32</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		32
		Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу 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. 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>Тема 2.2 Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	2	Обучение технике нижней подачи и приема после нее.	
<b>Тема 2.3 Техника прямого нападающего удара</b>	3	Обучение технике прямого нападающего удара.	
<b>Тема 2.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	4	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	

<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>28</b>
		<b>Содержание учебного материала</b>
		Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.
<b>Тема 3.1 Техника выполнения ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе
<b>Тема 3.2 Техника выполнения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага бросок</b>	2	Обучение и совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Обучение и совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок
<b>Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	3	Совершенствование техники штрафного броска, ведение. Ловля и передача мяча в колонне и кругу.
<b>Тема 3.4 Техника перемещений. Стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	4	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. 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>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>
		<b>Содержание учебного материала</b>
<b>Тема 4.1 Атлетическая</b>		Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.
		10



<b>гимнастика.</b>	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>18</b>
		<b>Содержание учебного материала</b>	18
		Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	
<b>Тема 5.1 Школа лыжника</b>	1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение поворотам переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж, поворот махом. Передвижение ступающим шагом с палками и без них.	
<b>Тема 5.2 Обучение передвижению на лыжах классическими ходами</b>	2	Обучение передвижению попеременным 2-х шажным ходом, одновременным одношажным ходом, безшажным ходом	
<b>Тема 5.3 Обучение преодолению спусков и подъемов</b>	3	Обучение преодолению подъемов на лыжах ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Обучение преодолению спусков в высокой, средней и низкой стойках. Обучение способам торможения «плугом», «упором», падением. Обучение способам поворота «упором» и переступанием Передвижение на лыжах 3 км – девушки и 5 км – юноши.	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего:</b>			<b>117</b>

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, со следующим оборудованием: щиты баскетбольные, мячи баскетбольные № 6, мячи баскетбольные № 7, мячи волейбольные, мячи футбольные, сетка волейбольная, скакалки, гимнастические палки, обручи, маты, шведская стенка.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС. 2011. – 368 с. – (20 экз.)
2. Литвинов Е.И., Вилянский М.Я. Тукунов Б.И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, Просвещение, 2006.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 10 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012.
5. Матвеева А.П. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ Москва, Радио–связь, 2006.

##### Базы данных и информационно-справочные системы

1. Портал научной электронной библиотеки. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Сайт Российской академии наук. – Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
3. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
4. Сайт Министерства просвещения РФ. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/?ysclid=17y4uf2u6t651779152>
5. Сайт Министерства спорта РФ. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
6. Спортивный портал. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/>
7. Спортивная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/>

##### Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). – Режим доступа: <https://polpred.com/news>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения уроков и тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля результатов обучения
<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- умение владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- умение владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- умение владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- умение 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);</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>- знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p>	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Тестирование теоретической подготовленности</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>

#### 5 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### Тест для проверки теоретических знаний

**1 блок: здоровый образ жизни.**

**1. Каковы причины нарушения осанки?**

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

**2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ....**

- а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

**3. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется .....**

**4. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...**

а. развитие физических качеств людей;

б. сохранение и улучшение здоровья людей;

в. подготовку к профессиональной деятельности;

г. поддержание высокой работоспособности людей.

**5. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**6. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**2 блок: олимпийские знания**

**1. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом...**

**2. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?**

а. Америка;

б. Финляндия;

в. Германия;

г. Россия.

**3. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?**

а. США;

б. Китай;

в. Великобритания;

г. Россия.

**4. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...**

а. спортивной гимнастике;

б. художественной гимнастике;

в. синхронном плавании;

г. лёгкой атлетике.

**5. Действующий президент МОК:**

а. Барон Пьер де Кубертен;

б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

в. Граф Жак Роже;

г. Томас Бах

**6. Международный Олимпийский комитет является ....**

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

### **3 блок: техника безопасности.**

#### **1. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

#### **2. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

#### **3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

#### **4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

#### **5. При групповом старте на короткие дистанции**

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

### **4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.**

#### **1. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

- а. физической нагрузкой;
- б. интенсивностью физической нагрузки;
- в. моторной плотностью урока;
- г. общей плотностью урока.

#### **2. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

#### **3. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...**

#### **4. Расстояние по фронту между занимающимися называется...**

#### **5. Назовите основные физические качества человека:**

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

#### **6. Назовите размеры волейбольной площадки:**

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

#### **7. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...**

- а. челночный бег;
- б. подвижные игры;
- в. прыжки через скакалку;
- г. упражнения «на равновесие».

#### **8. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...**

- а. подводящими;
- б. корригирующими;

- в. имитационными;  
г. общеразвивающими.

№	1 блок Здоровый образ жизни	2 блок Олимпийские знания	3 блок Техника безопасности	4 блок Знания по теории и методике физической культуры
1	Б	Палестра	В	Г
2	А	Г	В	Гибкость
3	Здоровье	А	В	Роста
4	Б	Г	А	Интервалом
5	А	Г	В	Б
6	В	А		Г
7				Г
8				Б

### Тесты для определения физической подготовленности

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м	13.4	14.3	15.8	16.0	17.2	17.6
Бег 2000 м				10.30	11.15	11.35
Бег 3000 м	12.30	13.30	14.00			
Прыжок в длину с места	240	230	215	195	180	170
Подтягивание на перекладине	16	12	8			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине				20	15	10
Челночный бег 3 x 10 м, с	7.5	7.9	8.2	8.4	8.9	9.2

**Составитель:** Курочкин С.В., кандидат педагогических наук, доцент

### 6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.**  
РПД обсуждена и одобрена для реализации в 202\_\_/202\_\_ уч. г. на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_г.).