

Департамент образования и науки Курганской области Государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Шумихинский аграрно-строительные колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУДБ 06. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих для профессий

**43.01.09 «Повар, кондитер».**

г.Шумиха 2020г.

**Утверждаю**

\_\_\_\_\_ (Т.А. Букреева)

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 года.

**Одобрено**

предметно - цикловой комиссией  
преподавателей общеобразовательных дисциплин.

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 года.

Председатель предметно-цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Составитель:**

Бульцин Игорь Петрович.  
Руководитель физического воспитания.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ</b>	<b>8</b>
<b>3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>10</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>21</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	<b>23</b>

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры на **базовом уровне** в ГБПОУ «Шумихинский аграрно-строительный колледж», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (СПО) и рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой **профессии** среднего профессионального образования. ( Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г. «об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». ( Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

### Место учебной дисциплины в учебном плане

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования. Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования **базовый**.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или

специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования**

Освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **Личностных:**

- 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;
- 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 и 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:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия;
- 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, экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умения 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 коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### **Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владения 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, готовности к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- знать способы контроля и оценки физического развития и подготовленности.

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем.
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации.
- практически использовать приемы защиты и самообороны.
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности.
- определять уровни индивидуального физического развития и физических качеств.
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний ВФСК ГТО.

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга.
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения.
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и качеств по результатам мониторинга.
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.
- выполнять нормативные требования испытаний ВФСК ГТО.
- осуществлять судейство в избранном виде спорта.
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>186</b>
Всего занятий	<b>184</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>15</b>
практические занятия	<b>169</b>
оценка уровня физической подготовленности	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>
Промежуточная аттестация в форме : 2,4 семестр зачет, 6 семестр дифференцированный зачет	

#### 2.2 СОДЕРЖЕНИЕ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культуры.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательство Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач



формирование жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированы здорово сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных зарядов); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны, приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

### 3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура для профессии

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 год обучения 1 семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> - Техника безопасности на уроках физической культуры. - Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. - Правила проведения соревнований. - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. - Основы ВФСК ГТО.	<b>1</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>1</b>	
	1 Техника бега на короткие дистанции (100м.)	<b>1</b>	
	2 Зачет в беге на 100м.	<b>1</b>	
	3 Техника бега на средние дистанции (400м.).	<b>1</b>	
	4 Техника бега на длинные дистанции, юноши (3000м), девушки (2000м).	<b>2</b>	
	5 Зачет в беге на (3000м), (2000м).	<b>1</b>	
	6 Прыжок в высоту способом (перешагивания).	<b>1</b>	
	7 Прыжок в длину способом (согнув ноги).	<b>1</b>	
	8 Зачет в прыжках в длину( способом согнув ноги).	<b>1</b>	
	9 Метание гранаты.	<b>1</b>	
	10 Толкание ядра.	<b>1</b>	
	11 Техника эстафетного бега.	<b>1</b>	
12 Эстафетный бег 4x100.	<b>1</b>		
<b>Раздел 2</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1 Гимнастика с</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> -Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	<b>1</b>	

<b>элементами акробатики.</b>	-Правила проведения соревнований. - Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
	<b>Практические занятия: (Девушки)</b>		
	1 Вис стоя, вис лежа, вис углом ,вис согнувшись.	<b>1</b>	
	2 Упор, упор сзади.	<b>1</b>	
	3 Соскок отмахом.	<b>1</b>	
	4 Опорный прыжок прогнувшись.	<b>1</b>	
	5 Опорный прыжок ноги врозь.	<b>1</b>	
	6 Кувырок вперед, серия кувырков вперед.	<b>1</b>	
	7 Кувырок назад. Серия кувырков назад.	<b>1</b>	
	8 Кувырок назад в полу шпагат.	<b>1</b>	
9 Зачет в подъеме корпуса из положения лежа.	<b>1</b>		
<b>Тема 2.1 Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>Практические занятия: (Юноши)</b>		
	1 Подъем переворотам.	<b>1</b>	
	2 Повороты в вися из размахивания.	<b>1</b>	
	3 Перемах в упоре вперед и назад.	<b>1</b>	
	4 Соскок отмахом. Соскок махом вперед и назад.	<b>1</b>	
	5 Зачет в подтягиваниях на перекладине.	<b>1</b>	
	6 Опорный прыжок ноги врозь.	<b>1</b>	
	7 Опорный прыжок, согнув ноги.	<b>1</b>	
	8 Кувырок вперед. Серия кувырков.	<b>1</b>	
9 Кувырок назад. Серия кувырков.	<b>1</b>		
<b>Раздел 3</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1 Волейбол.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> - Техника безопасности при занятиях волейболом. - Правила проведения соревнований - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>1</b>	
	<b>Практические занятия:</b> 1 Стойка волейболиста. Перемещения в игре различными способами с имитацией	<b>1</b>	

	защиты и нападения.		
	2 Верхняя и нижняя передача мяча.	<b>1</b>	
	3 Верхняя и нижняя подача.	<b>1</b>	
	4 Зачет в подачах мяча.	<b>1</b>	
	5 Нападающий удар.	<b>1</b>	
	<b>2 семестр</b>		
	6 Нападающий удар.	<b>1</b>	
	7 Блокирование.	<b>1</b>	
	8 Зачет в нападающем ударе.	<b>1</b>	
	9 Верхний и нижний прием мяча.	<b>1</b>	
	10 Тактика и стратегия защиты углом вперед. Тактика и стратегия защиты углом назад.	<b>1</b>	
	11 Тактика и стратегия нападения « эшелон»	<b>1</b>	
	12 совершенствование игры	<b>2</b>	
<b>Раздел 4</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1 Лыжный спорт.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> - Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. - Правила проведения соревнований. - Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<b>1</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Попеременный двухшажный ход.	<b>1</b>	
	2 Одновременный безшажный ход.	<b>1</b>	
	3 Одновременный одношажный ход.	<b>1</b>	
	4 Одновременный двухшажный ход.	<b>1</b>	
	5 Коньковый ход.	<b>1</b>	
	6 Зачет в беге на лыжах. Девушки 3000м. Юноши 5000м.	<b>1</b>	
	7 Зачет в беге на лыжах. Девушки 3000м. Юноши 5000м.	<b>1</b>	
<b>Раздел 5</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1 Баскетбол.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> - Техника безопасности при занятиях баскетболом. - Правила проведения соревнований.	<b>1</b>	

	- Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Ведение мяча	<b>1</b>	
	2 Передачи мяча.	<b>1</b>	
	3 Ловля мяча.	<b>1</b>	
	4 Броски мяча с места.	<b>1</b>	
	5 Зачетный норматив в бросках мяча с места.	<b>1</b>	
	6 Броски мяча в движении.	<b>1</b>	
	7 Зачетный норматив в бросках мяча в движении.	<b>1</b>	
	8 Выбивание и накрывание.	<b>1</b>	
	9 Тактика и стратегия с применением «заслона».	<b>1</b>	
	10 Тактика и стратегия с применением «малой и большой восьмерки».	<b>1</b>	
	11 Тактика и стратегия «проход вдвоем к щиту».	<b>1</b>	
	12 Совершенствование игры	<b>2</b>	
	<b>Промежуточная аттестация – зачет:</b> челночный бег 6х10, удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	<b>2</b>	
	<b>2 год обучения. 3 семестр</b>		
<b>Раздел 6</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 6.1 Легкая атлетика.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b>	<b>1</b>	
	- Техника безопасности на уроках физической культуры.		
	- Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	- Правила проведения соревнований.		
	- Современные оздоровительные системы физического воспитания.		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Техника бега на короткие дистанции (100м.)	<b>1</b>	
	2 Зачет в беге на 100м.	<b>1</b>	
	3 Техника бега на средние дистанции (800м.).	<b>1</b>	
	4 Техника бега на длинные дистанции, юноши (3000м), девушки (2000м).	<b>2</b>	

	5 Зачет в беге на (3000м), (2000м).	1	
	6 Прыжок в высоту способом (перешагивания).	1	
	7 Прыжок в длину способом (согнув ноги).	1	
	8 Зачет в прыжках в длину( способом согнув ноги).	1	
	9 Метание гранаты.	1	
	10 Толкание ядра.	1	
	11 Эстафетный бег 4x400.	1	
	12 Шведская эстафета.	1	
<b>Раздел 7</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 7.1 Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> -Техника безопасности при занятиях гимнастикой. -Правила проведения соревнований. - Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при умственной и физической деятельности, релаксация, массаж, самомассаж, банные процедуры.	<b>1</b>	
	<b>Практические занятия: (Девушки)</b>	<b>1</b>	
	1 Из вися на согнутых ногах (завесам) в упор присев.		
	2 Опорный прыжок ноги врозь.	1	
	3 Опорный прыжок боком через коня.	1	
	4 Длинный кувырок.	1	
	5 Наклон назад в мост, мост поворот кругом в упор стоя на одном колене.	1	
	6 Стойка на лопатках, равновесие на одной.	1	
	7 Переворот в сторону.	1	
	8 Рандат.	1	
9 Зачет в подъеме корпуса из положения лежа.	1		
<b>Тема 7.1 Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>Практические занятия: (Юноши)</b>	<b>1</b>	
	1 Подъем в упор ноги врозь «завесом».		
	2 Поворот кругом из упора ноги врозь с перемахом в упор.	1	
	3 Обороты вперед. Обороты назад.	1	
	4 Зачет в подтягиваниях на перекладине.	1	

	5 Опорный прыжок согнув ноги.	1	
	6 Длинный кувырок.	1	
	7 Стойка на голове и руках.	1	
	8 Стойка на руках.	1	
	9 Переворот в сторону, Рандат.	1	
<b>Раздел 8</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 8.1 Волейбол.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> - Техника безопасности при занятиях волейболом. - Правила проведения соревнований - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>1</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Верхняя и нижняя передача мяча.	<b>1</b>	
	2 Верхняя и нижняя подача.	<b>1</b>	
	3 Зачет в подачах мяча.	<b>1</b>	
	4 Нападающий удар.	<b>2</b>	
	<b>4 семестр</b>		
	5 Нападающий удар.	<b>1</b>	
	6 Блокирование.	<b>1</b>	
	7 Зачет в нападающем ударе.	<b>1</b>	
	8 Верхний и нижний прием мяча.	<b>1</b>	
	9 Тактика и стратегия нападения «первым темпом». Тактика и стратегия нападения «эшелон»	<b>1</b>	
10 Тактика и стратегия защиты углом вперед. Тактика и стратегия защиты углом назад.	<b>1</b>		
11 Совершенствование игры	<b>2</b>		
<b>Раздел 9 Лыжный спорт.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 9.1 Лыжный спорт.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> - Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. - Правила проведения соревнований. - Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<b>1</b>	

	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Попеременный двухшажный ход.	<b>1</b>	
	2 Одновременный безшажный ход.	<b>1</b>	
	3 Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.	<b>1</b>	
	4 Коньковый ход.	<b>1</b>	
	5 Подъемы и спуски.	<b>1</b>	
	6 Зачет в беге на лыжах. Девушки 3000м. Юноши 5000м.	<b>1</b>	
	7 Зачет в беге на лыжах. Девушки 3000м. Юноши 5000м.	<b>1</b>	
<b>Раздел 10</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 10.1 Баскетбол.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b>	<b>1</b>	
	- Техника безопасности при занятиях баскетболом.		
	- Правила проведения соревнований.		
	- Олимпийское движение то истоков до современности.		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>1</b>	
	1 Ведение мяча		
	2 Передачи мяча.	<b>1</b>	
	3 Броски мяча с места.	<b>1</b>	
	4 Зачетный норматив в бросках мяча с места.	<b>1</b>	
	5 Броски мяча в движении.	<b>1</b>	
	6 Зачетный норматив в бросках мяча в движении.	<b>1</b>	
	7 Тактика и стратегия с применением «малой и большой восьмерки».	<b>1</b>	
	8 Тактика и стратегия с применением «прессинга».	<b>1</b>	
	9 Тактика и стратегия «проход вдвоем к щиту».	<b>1</b>	
	10 Совершенствование игры	<b>2</b>	
	11 Контрольная игра	<b>2</b>	
	<b>Промежуточная аттестация – зачет:</b> челночный бег 6x10, удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	<b>2</b>	
	<b>3 год обучения. 5 семестр</b>		
<b>Раздел 11</b>		<b>14</b>	



<b>Тема 11.1 Легкая атлетика.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> - Техника безопасности на уроках физической культуры. - Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. - Правила проведения соревнований. - Основы ВФСК ГТО	<b>1</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>1</b>	
	1 Техника бега на короткие дистанции (100м.)		
	2 Зачет в беге на 100м.	<b>1</b>	
	3 Техника бега на средние дистанции (800м.)	<b>1</b>	
	4 Техника бега на длинные дистанции, юноши (3000м), девушки (2000м).	<b>2</b>	
	5 Зачет в беге на (3000м), (2000м).	<b>1</b>	
	6 Прыжок в высоту способом (перешагивания).	<b>1</b>	
	7 Прыжок в длину способом (согнув ноги).	<b>1</b>	
	8 Зачет в прыжках в длину( способом согнув ноги).	<b>1</b>	
	9 Метание гранаты.	<b>1</b>	
	10 Толкание ядра.	<b>1</b>	
	11 Эстафетный бег 4x400.	<b>1</b>	
12 Шведская эстафета.	<b>1</b>		
<b>Раздел 12</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 12.1 Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> -Техника безопасности при занятиях гимнастикой. -Правила проведения соревнований. - Основы массажа, самомассажа, способов релаксации и восстановления.	<b>1</b>	
	<b>Практические занятия: (Девушки)</b>		
	1 Из вися на согнутых ногах (завесам) в упор присев.	<b>1</b>	
	2 Опорный прыжок ноги врозь.	<b>1</b>	
	3 Опорный прыжок боком через коня.	<b>1</b>	
	4 Длинный кувырок.	<b>1</b>	
	5 Наклон назад в мост, мост поворот кругом в упор стоя на одном колене.	<b>1</b>	
6 Стойка на лопатках, равновесие на одной.	<b>1</b>		

	7 Переворот в сторону.	1	
	8 Рандат.	1	
	9 Зачет в подъеме корпуса из положения лежа.	1	
<b>Тема 12.1</b> <b>Гимнастика с</b> <b>элементами</b> <b>акробатики.</b>	<b>Практические занятия:</b> <b>(Юноши)</b>		
	1 Подъем в упор разгибом.	1	
	2 Обороты вперед. Обороты назад.	1	
	3 Соскок прогибом.	1	
	4 Зачет в подтягиваниях на перекладине.	1	
	5 Опорный прыжок согнув ноги.	1	
	6 Длинный кувырок.	1	
	7 Стойка на голове и руках.	1	
	8 Стойка на руках.	1	
	9 Рандат.	1	
<b>Раздел 13</b> <b>Волейбол.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 13.1</b> <b>Волейбол.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b>		
	- Техника безопасности при занятиях волейболом.	1	
	- Правила проведения соревнований		
	- Основы ЛФК.		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Верхняя и нижняя передача мяча.	1	
	2 Верхняя и нижняя подача.	1	
	3 Зачет в подачах мяча.	1	
4 Нападающий удар.	2		
	<b>6 семестр</b>		
	5 Блокирование.	1	
	6 Зачет в нападающем ударе.	1	
	7 Совершенствование игры.	2	
<b>Раздел 14</b>		<b>8</b>	

<b>Тема 14.1 Лыжный спорт.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> - Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. - Правила проведения соревнований. - Современные оздоровительные системы.	<b>1</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Попеременный двухшажный ход.	<b>1</b>	
	2 Одновременный безшажный ход.	<b>1</b>	
	3 Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.	<b>1</b>	
	4 Коньковый ход.	<b>1</b>	
	5 Переход с хода на ход.	<b>1</b>	
6 Зачет в беге на лыжах. Девушки 3000м. Юноши 5000м.	<b>2</b>		
<b>Раздел 15</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 15.1 Баскетбол.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> - Техника безопасности при занятиях баскетболом. - Правила проведения соревнований. - Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	<b>1</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Ведение мяча	<b>1</b>	
	2 Передачи мяча.	<b>1</b>	
	3 Броски мяча с места.	<b>1</b>	
	4 Зачетный норматив в бросках мяча с места.	<b>1</b>	
	5 Броски мяча в движении.	<b>1</b>	
	6 Зачетный норматив в бросках мяча в движении.	<b>1</b>	
	10 Совершенствование игры.	<b>1</b>	
11 Контрольная игра.	<b>2</b>		
<b>Раздел 16</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 16.1 Прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Техника безопасности при занятиях ПФП. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка, самостраховка.	<b>4</b>	
	2 Полосы препятствий.	<b>2</b>	

	3 Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	<b>2</b>	
<b>Раздел 17 Промежуточная аттестация.</b>	<b>Дифференцированный зачет.</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 17.1 Зачетные нормативы.</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Зачетные нормативы в прыжках в длину с места. 2 Зачетные нормативы в подъеме туловища из положения, лежа за 30 секунд. 3 Зачетные нормативы в подтягиваниях, девушки на низкой перекладине, юноши на высокой перекладине.	<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>186</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины.**

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, тренажерный зал.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала:**

Баскетбольные кольца, баскетбольные сетки, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, шведские стенки, параллельные брусья, гимнастические маты, перекладина, подкидной мостик, гимнастический «козел», гимнастический «конь», скакалки, теннисные мячи, прыжковая яма, беговая дорожка, набивные мячи, гимнастические скамьи, спортивные тренажеры, гири, штанги, диски, помосты, лыжи, лыжные палки и ботинки.

### **4.2 Информационное обеспечение**

#### **Основные источники:**

1. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2011.
2. Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 155 с.
3. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: - АСТ, 2012.
4. Настольная книга учителя физической культуры/ П.Г. Погадаев, В.В.Кузина, Н.Д. Никадрова, Ф.Л. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 184 с.
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.,2013.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно методическое пособие. – М., 2010.

#### **Дополнительные источники:**

1. Волков, В.К.Физическая культура. Теоретический материал: учебное пособие/ В.К.Волкова. – СПб: «Нестор», 2009. – 63 с.
2. Полневский, С.А. Физкультура и профессия/ С.А. Полневский, И.Д.Старцев. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных заведений. 2-е издание/ Н.В.Решетников. - М.: Академия, 2010.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Электронная библиотека учебников <http://studentam.net/> -
2. Единое окно образовательных ресурсов <http://window.edu.ru/>

3. Сайт издательства «Просвещение» <http://www.prosv.ru>
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)
8. Онлайн тест - [https://oltest.ru/tests/fizkultura\\_i\\_sport/legkaya\\_atletika/](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/legkaya_atletika/)
9. Общеразвивающие упражнения - тест №1  
<https://onlinetestpad.com/ru/tests/gymnastics>
10. Требования программы и контрольные нормативы по зимним видам.  
Онлайн тест - [https://oltest.ru/tests/fizkultura\\_i\\_sport/lyzhniy\\_sport/](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/lyzhniy_sport/)
11. Гигиена одежды и гигиена питания Onlain Test Pad  
<https://onlinetestpad.com/ru>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, и тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных и групповых заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Выпускник на базовом уровне научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> <li>- знать способы контроля и оценки физического развития и подготовленности.</li> <li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.</li> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.</li> <li>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.</li> <li>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</li> <li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем.</li> <li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль</b>            Практические занятия            Выполнение индивидуальных заданий            Выполнение контрольных нормативов</p> <p><b>Промежуточный контроль</b>            Практические занятия            Выполнение контрольных нормативов</p> <p><b>Промежуточный контроль</b>            Зачет, Дифференцированный зачет</p>

соревновательной деятельности.

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации.
- практически использовать приемы защиты и самообороны.
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности.
- определять уровни индивидуального физического развития и физических качеств.
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний ВФСК ГТО.

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга.
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения.
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и качеств по результатам мониторинга.
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.
- выполнять нормативные требования испытаний ВФСК ГТО.
- осуществлять судейство в избранном виде спорта.
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1год обучения

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1-Бег 100 м (сек)	16,40	16,80	17,00
2-Бег 2000 м (мин, с)	10,20	11,50	12,20
3-Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м,см)	3,30	3,20	3,00
4-Подъем туловища из положения лежа	50	45	40
5-Подача мяча любым способом (5попыток)	3	2	1
6-Нападающий удар или скидка двумя руками в прыжке через сетку из зон 2 или 4 с передачи из зоны 3 в пределы площадки (5попыток)	3	2	1
7-Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1
8-Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	4	3	2
9-Челночный бег 6x10 (сек)	18	19	20
10-Удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке.(сек)	11	9	7
11- Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	18	14	8
12- Бег на лыжах 3000м.	20	21	-

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

2год обучения

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1 -Бег 100 м (сек)	16,20	16,60	17,00
2-Бег 2000 м (мин, с)	10,10	11,40	12,00
3-Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м,см)	3,40	3,30	3,10

4-Подъем туловища из положения лежа	55	50	45
5-Подача мяча любым способом (5попыток)	4	3	2
6- Нападающий удар или скидка двумя руками в прыжке через сетку из зон 2 или 4 с передачи из зоны 3 в пределы площадки (5попыток)	4	3	2
7-Штрафной бросок (5 попыток)	4	3	2
8-Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	5	4	3
9-Челночный бег 6x10 (сек)	17	18	19
10-Удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке.(сек)	12	10	8
11- Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	20	15	10
12 -Бег на лыжах 3000м.	19	20	-

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

3год обучения

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1- Бег 100 м (сек)	16,00	16,50	16,70
2 - Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,00	11,30
3- Прыжок в длину с разбега способом «СОГНУВ НОГИ» (м,см)	3,50	3,40	3,20
4 - Подъем туловища из положения лежа	60	55	50
5 - Подача мяча любым способом (5попыток)	5	4	3

6 - Нападающий удар или скидка двумя руками в прыжке через сетку из зон 2 или 4 с передачи из зоны 3 в пределы площадки (5попыток)	5	4	3
7 - Штрафной бросок (5 попыток)	5	4	3
8-Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	7	5	4
9-Прыжок в длину с места.	2.00	1.80	1.70
10-Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.	23	21	18
11-Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	20	16	10
12 -Бег на лыжах 3000м.	18	19	-

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1год обучения

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1-Бег 100 м (сек)	14,50	14,90	15,50
2-Бег 3000 м (мин, с)	16,00	17,00	17,30
3-Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м,см)	4,40	4,20	3,60
4-Подтягивания на высокой перекладине (кол раз)	10	8	6
5-Подача мяча любым способом (5 попыток)	4	3	2
6-Нападающий удар (5попыток)	3	2	1
7-Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1
8-Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	4	3	2

9-Челночный бег 6x10 (сек)	16	17	18
10-Удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке.(сек)	12	10	8
11- Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	40	30	20
12-Бег на лыжах 5000м.	27 мин	28 мин	Без времени

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ  
2год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1-Бег 100 м (сек)	14,30	14,70	15,20
2-Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
3-Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м,см)	4,60	4,30	3,70
4-Подтягивания на высокой перекладине (кол раз)	12	10	8
5-Подача мяча любым способом (5 попыток)	5	4	3
6-Нападающий удар (5попыток)	4	3	2
7-Штрафной бросок (5 попыток)	4	3	2
8-Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	5	4	3
9-Челночный бег 6x10 (сек)	15	16	17
10-Удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке.(сек)	13	11	9
11- Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	45	35	25
12-Бег на лыжах 5000м.	26 мин	27 мин	Без времени

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

### 3год обучения

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1-Бег 100 м (сек)	14,20	14,50	15,00
2-Бег 3000 м (мин, с)	14,30	15,30	16,00
3-Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м,см)	4,70	4,40	3,80
4-Подтягивания на высокой перекладине (кол раз)	15	12	10
5-Подача мяча любым способом (5 попыток)	5	4	3
6-Нападающий удар (5попыток)	5	4	3
7-Штрафной бросок (5 попыток)	5	4	3
8-Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	7	5	4
9-Прыжок в длину с места.	2.40	2.10	1.90
10-Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.	27	23	20
11-Бег на лыжах 5000м.	25 мин	26 мин	Без времени

### Контрольно измерительный материал Теоретический тест

#### Критерии оценки задания

90-100% оценка отлично

70-89% оценка хорошо

50-69% оценка удовлетворительно

Менее 50% оценка неудовлетворительно

1. Сколько фаз в беге на 100м:

А- 1

Б- 3

В- 4

Г- 2

2. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится:

А- бег 3000м

Б- бег 100м

В- марафонский бег.

Г- бег 800м

3. В беге на длинные дистанции по правилам соревнований принимается:

А- низкий старт

Б- высокий старт

В- по желанию участника

4. Один из способов прыжка в длину с разбега называется:

А- перекатом

Б- перешагиванием

В- согнув ноги

5. На какой части стопы выполняется бег по дистанции:

А- внешней

Б- внутренней

В- на носках

Г- не имеет значения

6. К специально беговым упражнениям относятся:

А- бег с высоким подниманием бедра

Б- бег с захлестыванием голени

В- семенящий шаг

Г- наклоны вперед

7. Имеют ли право участники соревнований в беге на 100м, менять дорожку во время забега:

А- да

Б- нет

В- да после преодоления 60м

8. Передача эстафетной палочки производится:

А- до обозначенного коридора

Б- внутри коридора

В- за обозначенным коридором.

9. Стартовый разбег выполняется:

А- на носках

Б- на всей стопе

В- на пятках

10. Какие виды входят в программу соревнований по легкой атлетике:

А- толкание ядра

Б- метания диска

В - метания копья

Г- метания молота

11. Расстояние по фронту между занимающимися, называется:

А- фланг

Б- шеренга

В-интервал

Г- строй

12. Изменение строя или размещения занимающихся называется:

А- перестроение

Б- размыкание

В- смыкание

Г- колонна

13. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в упоре:

А- присед

Б- сед

В- упор лежа

Г- упор присев

14. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову:

А- переворот

Б- кувырок

В- перекат

Г- оборот

15. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами:

А- кувырок

Б- шпагат

В- мост

Г- пирамида

16. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове:

А- треугольник

Б- равносторонний треугольник

В- равнобедренный треугольник

Г- прямоугольный треугольник

17. Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд, в гимнастике называется:

А- захват

Б- хват

В- удержание

Г- обхват

18. Акробатические упражнения:

А- упражнения в балансировании, акробатические прыжки

Б- поточные и следовые комбинации движений танцевального характера

В- лазанья.

Г- упражнения с предметами, на гимнастических снарядах

19. Что такое ОРУ

А- основные развивающие упражнения

Б- обще развивающие упражнения

В- общее развитие учащихся

20. перечислите виды программ в мужской и женской дисциплине спортивной гимнастике:

---

21. При озвучивании ОРУ в первую очередь проговаривается:  
А- последовательность выполнения упражнения  
Б- исходное положение  
В- число повторений
22. Высота до баскетбольной корзины:  
А- 305см  
Б- 300см  
В- 307см
23. Сколько времени дается на ввод мяча в игру в баскетболе:  
А- 3сек  
Б- 8 сек  
В- 5 сек
24. Сколько игроков одной команды могут находиться на площадке в баскетболе:  
А- 4  
Б- 5  
В- 6
25. Перечислите виды передач мяча в баскетболе:
- 
26. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:  
А- опорная нога не была оторвана от пола  
Б- опорная нога была оторвана от пола  
В- не имеет значения
27. Классическим ходом на лыжах называют:  
А- одновременный одношажный  
Б- одновременный двухшажный  
В- попеременный двухшажный  
Г- одновременный бежшажный
28. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:  
А- головы  
Б- локтя поднятой руки  
В- ладони поднятой руки  
Г- кончиков пальцев поднятой руки
29. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:  
А- чуть выше подмышек  
Б- чуть выше плеч  
В- на уровне плеч
30. Чем отличается одновременный бесшажный ход от попеременного двухшажного хода:  
А- работой рук и ног  
Б- работой только рук  
В- работой только ног



31. Самый скоростной лыжный ход считается:

А- классический

Б- коньковый

В - одновременный двухшажный

32. Перечислите виды подъемов на лыжах:

---

33. Размер волейбольной площадки:

А- 18м на 8м

Б- 18м на 9м

В- 20м на 10м

34. Сколько игроков от одной команды должно находиться на площадке:

А- 5

Б- 7

В- 6

35. На сколько зон делится волейбольная площадка:

А- 3

Б- 8

В- 6

36. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи:

А- 8сек

Б- 10сек

В- 5сек

Г- 6сек

37. Защитой от нападающего удара в волейболе называют:

А-накрытие

Б- блокирование

В- заслон

38. Удар по мячу при подачи выполняется:

А- ладонью

Б- кулаком

В- предплечьем

39. Выберите существующие тактики защиты в волейболе:

А- углом назад

Б- углом в право

В- углом в перед

Г- углом в лево

40. До скольких очков ведется партия в волейболе:

А-15

Б- 20

В-25

41. Блокирование в волейболе бывает:

А- одиночное

Б- двойное

В- тройное

Г- все перечисленные

**Ответы:**

1-в, 2-б, 3-б,4-в, 5-а, 6-абв,7-б, 8-б, 9-а, 10-абвг, 11-в, 12-а,13-г,14-б, 15-в, 16-б, 17-б, 18-а, 19-б, 20-мужчины: перекладина, параллельные брусья, кольца, конь махи, опорный прыжок, вольные упражнения. Женщины: брусья разной высоты, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения. 21-б, 22-а, 23-а, 24-б, 25-: двумя из за головы, двумя от груди, двумя с низу, одной от плеча. 26-а, 27-в, 28-в, 29-а, 30-а, 31-б,32-: полу елочка, елочка, лесенка. 33-б, 34-в, 35-в, 36-а, 37-б, 38-а, 39-а в, 40-в,41-г.