



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор –
проректор по учебной работе

Е.В. Хохлова

06 июня 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Москва, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3 Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося: 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме зачета – в 3,4,5,6,7 семестре	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта – в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	3 семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры		47		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	47		
	Практическое занятие № 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	2	ОК 03,04,06,08
	Самостоятельная работа обучающихся № 1 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	45	3	
Раздел 2. Легкая атлетика		22		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	6		ОК 03,04,06,08
	Практическое занятие № 2-4 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Обучение технике низкого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	2	
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	6		
	Практическое занятие № 5-7 Техника бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике высокого старта. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучивание комплексов специальных упражнений. Совершенствование техники бега по пересеченной местности (кроссовый бег).	6	2	
Тема 2.3 Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие № 8 Обучение технике прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.	2	2	
Тема 2.4	Содержание учебного материала	4		

Метание снарядов	Практическое занятие № 9 Техника метания гранаты. Обучение технике метания гранаты: держание снаряда (способы), разбег, финальное усилие, торможение.	4	2	
Тема 2.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	4		
	Практическое занятие № 10-11 Выполнение контрольного норматива : бег 100 метров, 500 метров – девушки , 1000 метров – юноши. 2000 метров – девушки , 3000 и 5000 метров без учета времени (на выбор), метание гранаты, прыжок в длину с места.	4	2	
Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика		10		
Тема 3.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	10		ОК 03,04,06,08
	Практическое занятие № 12-16 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	10	2	
Промежуточная аттестация - Зачет				
4 семестр				
Раздел 4. Лыжная подготовка		50		
Тема 4.1 Техника подъемов на лыжах	Содержание учебного материала	42		ОК 03,04,06,08
	Практическое занятие № 17 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях; Способы преодоления подъемов на лыжах: - скользким шагом - ступающим шагом - беговым шагом - «полуелочкой» - «елочкой» - «лесенкой» Методика обучение способам подъемов на лыжах. Типичные ошибки при освоении техники подъемов.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	40	3	
Тема 4.2	Содержание учебного материала	2		

Техника спусков на лыжах Прохождение неровностей на лыжах	Практическое занятие № 18 Способы преодоления спусков на лыжах: - высокая стойка - средняя стойка - низкая стойка - стойка при спуске наискось - стойка отдыха. Методика обучение спускам с гор. Типичные ошибки при спусках по ровному и неровному склонам и рекомендации по их устранению. Преодоление неровностей: - бугра - впадин - встречного склона - склона со спадом - выкат после спуска - уступа.	2	2	
Тема 4.3 Техника торможения и поворотов на лыжах	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие № 19 Способы торможения на лыжах: • торможение «полуплугом» • торможение упором • торможение боковым соскальзыванием • торможение палками • торможение преднамеренным падением. Способы поворотов на лыжах(на месте): • поворот переступанием вокруг носков лыж • поворот переступанием вокруг пяток лыж • поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево • поворот махом через лыжу вперед • поворот прыжком с опорой на палки • поворот прыжком без опоры на палки Способы поворотов на лыжах (в движении): • поворот переступанием • поворот упором • поворот «плугом»	2	2	

	• поворот на параллельных лыжах			
Тема 4.4	Содержание учебного материала	2		
Прыжки на лыжах	Практическое занятие № 20 Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	2	
Тема 4.5	Содержание учебного материала	2		
Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	Практическое занятие № 21 Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: - подъемов - спусков - преодоление неровностей - торможения - повороты	2	2	
Раздел 5. Баскетбол		30		
Тема 5.1	Содержание учебного материала	10		
Методика обучения технике нападения	Практическое занятие № 22-28 История развития баскетбола в России. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике передвижений нападающего <u>Стойки нападающего:</u> - стойка готовности - стойка игрока владеющего мячом - стойка нападающего с тройной угрозой. <u>Передвижения нападающего:</u> - бег лицом вперед - бег спиной вперед <u>Повороты:</u> - повороты на месте (вперед и назад) - повороты в движении <u>Остановки:</u> - остановка двумя шагами: 1) с удлиненным шагом правой ногой 2) с удлиненным шагом левой ногой Обучение технике владения мячом <u>Ловля мяча:</u> - ловля мяча двумя руками на месте	10	2	ОК 03,04,06,08

	- ловля мяча одной рукой - в движении <u>Остановки с ловлей мяча:</u> - остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди - остановки прыжком с ловлей мяча <u>Передачи мяча на месте:</u> - передача двумя руками от груди - передача одной рукой от плеча - передача одной рукой от головы на большое расстояние - передача двумя руками от головы (сверху) - передача одной рукой над головой («крюком») - передача одной рукой сбоку - передача одной рукой снизу - двумя руками снизу - передача под рукой - передача над плечом - передача одной рукой из-за спины <u>Передача мяча в движении:</u> - встречные передачи мяча в движении (одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу. - поступательные передачи мяча в движении (одной или двумя руками, снизу, от груди, от плеча, от головы, над головой или из-за спины). <u>Ведение мяча:</u> - ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) - ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение) - ведение мяча со зрительным контролем - ведение мяча без зрительного контроля <u>Остановки после ведения мяча:</u> - двумя шагами - прыжком <u>Броски мяча:</u> 1. Дистанционные броски с места - бросок двумя руками от груди - бросок двумя руками от головы - бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) 2.Бросок одной рукой сверху в движении			
--	---	--	--	--

	3. Бросок одной рукой сверху после вышагивания 4. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
Тема 5.2 Методика обучения технике защиты	Содержание учебного материала	4		
	Практическое занятие № 29-31 Обучение технике передвижений защитника <u>Стойки защитника:</u> - стойка защитника с параллельной постановкой стоп (параллельная) - стойка защитника с выставленной вперед ногой - закрытая стойка <u>Передвижения защитника.</u> Обучение приемам противодействия и овладения мячом <u>Вырывание мяча.</u> <u>Выбивание мяча:</u> -выбивание мяч из рук соперника - выбивание при ведении мяча сзади - выбивание при ведении мяча сбоку <u>Перехват мяча:</u> - перехват мяча при передаче - перехват мяча при ведении <u>Накрывание и отбивание мяча при броске:</u> - накрывание мяча при броске - отбивание мяча при броске <u>Взятие отскока</u>	4	2	
Тема 5.3 Методика обучения тактике нападения	Содержание учебного материала	4		
	Практическое занятие № 32-34 Обучение индивидуальным тактическим действиям <u>Действия игрока без мяча:</u> - выход для получения мяча - выход для овладения отскоком мяча <u>Действия игрока с мячом:</u> - индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча - индивидуальные тактические действия с использованием ведения мяча - индивидуальные тактические действия с использованием бросков мяча в	4	2	

	корзину Обучение групповым тактическим действиям <u>Взаимодействие двух игроков:</u> - «передай мяч и выходи» - заслоны <u>Взаимодействие трех игроков:</u> - «треугольник» - «тройка» - «малая восьмерка» - «скрестный выход» Обучение командным тактическим действиям <u>Стремительное нападение:</u> - быстрый прорыв - раннее нападение <u>Позиционное нападение:</u> - система позиционного нападения через центрального - система игры без центрального			
Тема 5.4	Содержание учебного материала	6		
Методика обучения тактике защиты	Практическое занятие № 35-37 Обучение индивидуальным тактическим действиям 1. Действия против нападающего без мяча 2. Действия против нападающего, владеющего мячом Обучение групповым тактическим действиям 1. Взаимодействия двух игроков защиты 2. Взаимодействия трех игроков защиты Обучение командным тактическим действиям Двусторонняя учебная игра 5х5.	6	2	
Тема 5.5	Содержание учебного материала	6		
Сдача контрольных нормативов по баскетболу	Практическое занятие № 38-39 Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м. Бросок в движении из 10 попыток. Штрафной бросок 10 попыток. Двусторонняя игра 5х5.	6	2	
Промежуточная аттестация - Зачет				
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика		33		
Тема 1.1	Содержание учебного материала	6		

Бег на короткие дистанции	Практическое занятие № 1-3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	4	2	ОК 03,04,06,08
	Самостоятельная работа обучающихся № 3 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	17	3	
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	6		
	Практическое занятие № 4-6 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по пересеченной местности (кроссовый бег). Совершенствование техники бега на дистанции 2000 метров. Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Совершенствование техники бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	6	2	
Тема 1.3 Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие № 7-8 Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 3х, 5-ти, 7 ми – шагов. Техника прыжка в «шаге» с укороченного разбега.	2	2	
Тема 1.4 Метание снарядов	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие № 9-10 Техника метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты: держание снаряда (способы), разбег, финальное усилие, торможение.	2	2	
Тема 1.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие № 11 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров , 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. 2000 метров – девушки, 3000 и 5000 метров без учета времени (на выбор), метание гранаты, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2	
Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика		8		
Тема 2.1	Содержание учебного материала	8		

Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практическое занятие № 12-16 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	8	2	ОК 03,04,06,08
Промежуточная аттестация - Зачет				
6 семестр				
Раздел 3. Лыжная подготовка		44		
Тема 3.1 Техника классических лыжных ходов	Содержание учебного материала	38		
	Практическое занятие № 17-21 1. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. 2. Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению. 3. Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. 4. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант). 5. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному одношажному ходу (затяжной вариант). 6. Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению.	12	2	ОК 03,04,06,08
	Самостоятельная работа обучающихся № 4 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	26	3	
Тема 3.2 Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	4		
	Практическое занятие № 22 Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: - техника попеременного двухшажного хода - техника попеременного четырехшажного хода - техника одновременного бесшажного хода - техника одновременного одношажного хода - техника одновременного двухшажного хода Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 10 км (юноши)	4	2	

Раздел 4. Волейбол		20		
Тема 4.1	Содержание учебного материала	14		
Техника игры в нападении и защите.	Практическое занятие № 23-29 История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Техники игры в нападении <u>Передача мяча:</u> 1. Техника передачи мяча двумя руками сверху - обучение передачи мяча двумя руками сверху (подводящие упражнения, упражнения по технике). 2. Техника передача назад, стоя спиной к цели - обучение передачи назад, стоя спиной к цели (подводящие упражнения, упражнения по технике). <u>Подачи мяча:</u> 1.Техника нижней прямой подачи - обучение нижней прямой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). 2.Техника верхней прямой подачи - обучение верхней прямой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). 3.Техника верхней боковой подачи - обучение верхней боковой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). 4. Ознакомление техники подачи в прыжке - ознакомление с техникой обучение технике подачи в прыжке (подводящие упражнения, упражнения по технике). <u>Атакующие удары:</u> 1.Техника прямого атакующего удара - обучение прямого атакующего удара (подводящие упражнения, упражнения по технике). 2.Техника удара с переводом и поворотом туловища - обучение атакующего удара с переводом и поворотом туловища (подводящие упражнения, упражнения по технике). 3.Техника удара с переводом без поворота туловища - обучение атакующего удара с переводом без поворота туловища (подводящие упражнения, упражнения по технике). 4.Техника бокового атакующего удара	14	2	ОК 03,04,06,08

	- обучение бокового атакующего удара (подводящие упражнения, упражнения по технике). 5. Техника атакующего удара с задней линии - обучение атакующего удара с задней линии (подводящие упражнения, упражнения по технике). Техники игры в защите. <u>Перемещения и стойки:</u> Стойки, шагом, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения. - обучение стойкам и перемещениям (подводящие упражнения, упражнения по технике). <u>Прием мяча:</u> 1. Прием подачи - обучение приему мяча снизу двумя руками (подводящие упражнения, упражнения по технике). 2. Прием мяча снизу одной и двумя руками: прием мяча снизу, прием мяча одной рукой, прием мяча одной рукой в падении назад, прием мяча одной рукой в падении на бедро – бок, прием мяча одной рукой в падении вперед - обучение приему мяча снизу и сверху с падением (подводящие упражнения, упражнения по технике). <u>Блокирование:</u> Одиночное и групповое - обучение блокированию (подводящие упражнения, упражнения по технике). Учебные игры.			
Тема 4.2 Сдача контрольных нормативов по волейболу	Содержание учебного материала	6		
	Практическое занятие № 30-31 Сдача контрольных нормативов: - техника передачи мяча - техника подачи мяча - прием мяча - контрольные игры с применением техники игры в нападении и защите.	6	2	
Промежуточная аттестация - Зачет				
7 семестр				
Раздел 1. Волейбол		34		
Тема 1.1 Тактика игры в нападении и	Содержание учебного материала	34		ОК 03,04,06,08
	Практическое занятие № 1-6 Тактика игры в нападении	14	2	

защите	1.Индивидуальные тактические действия в нападении - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении При передачах (подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике). При подачах (подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике). При нападающих ударах (подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике). 2.Групповые тактические действия - обучение групповым тактическим действиям в нападении При первых передачах (подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике). При вторых передачах (подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике). При сочетании первых и вторых передач (подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике). 3.Командные тактические действия - обучение командным тактическим действиям в нападении (подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике). Тактика игры в защите 1.Индивидуальные тактические действия в защите - обучение индивидуальным тактическим действиям в защите Выбор места и способа приема мяча (подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике). Выбор места и определение направления удара при блокировании (подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике). 2.Групповые тактические действия в защите - обучение групповым тактическим действиям в защите Взаимодействия игроков задней линии (подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике). Взаимодействия игроков передней линии (подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике). Взаимодействия игроков передней и задней линий между собой (подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике).			
--------	--	--	--	--

	3.Командным тактические действия в защите - обучение командным тактическим действиям в защите Расстановка игроков при приеме подачи Система игры в защите углом вперед (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Система игры в защите углом назад (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Учебные игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся № 5 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	14	3	
Тема 1.2 Сдача контрольных нормативов по волейболу	Содержание учебного материала	6		ОК 03,04,06,08
	Практическое занятие № 7-8 Правила игры. Техника безопасности. - контрольные игры с применением тактики игры в нападении и защите.	6	2	
Промежуточная аттестация - Зачет				
8 семестр				
Раздел 2 Лыжная подготовка		40		
Тема 2.1 Техника коньковых лыжных ходов	Содержание учебного материала	34		ОК 03,04,06,08
	Практическое занятие № 1-4 Способы переходов с одного лыжного хода на другой - обучение переходу с одного лыжного хода на другой Техника коньковых лыжных ходов 1.Одновременный полуконьковый ход - обучение одновременному полуконьковому ходу 2.Одновременный двухшажный коньковый ход - обучение одновременному двухшажному коньковому ходу 3.Одновременный одношажный коньковый ход - обучение одновременному одношажному коньковому ходу 3.Попеременный двухшажный коньковый ход - обучение попеременному двухшажному коньковому ходу 4.Коньковый ход без отталкивания руками - обучение коньковому ходу без отталкивания руками	8	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 6 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	26	3	
Тема 2.2	Содержание учебного материала	6		

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	Практическое занятие № 5 Сдача коньковых ходов: - одновременный полуконьковый ход - одновременный двухшажный коньковый ход - одновременный одношажный коньковый ход - попеременный двухшажный коньковый ход - коньковый ход без отталкивания руками - способы переходов с одного лыжного хода на другой Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 10 км (юноши)	6	2	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет				
Итого по дисциплине		336		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия тренажерного зала, универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий, в том числе групповых, индивидуальных, письменных, устных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т. п.).

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. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основные учебные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>
3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 321 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19946-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557361>

Дополнительные учебные издания

4. Жданкина Е. Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО /Е. Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского.- Москва: Юрайт, 2023; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та. - 125с. - (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт); ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та)
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>
6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539408>

Интернет-ресурсы

7. www.festival.1september.ru
8. www.revolution.allbest.ru
9. www.ru.wikipedia.org
10. www.olympic.ru
11. www.fizkult-ura.ru
12. <http://dnevnik.ru>-«Дневник.ру»
13. <http://dic.academic.ru/>
14. <http://www.tmmoscow.ru/>
15. <http://www.turist-club.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Общие компетенции: ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: - тестирование физических качеств; - выполнение практической работы. Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-7 семестрах; в 8 семестре в форме дифференцированного зачета Метод проведения промежуточной аттестации 8 семестра: выполнение практического задания

4.2 Задания для текущего контроля

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

Г) Деметриус Викелас

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

А) Н. Орлов

Б) А. Петров

В) Н. Панин-Коломенкин

Г) А. Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

В) Леонид Тягачев

Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

А) делегация страны-организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

В) делегация страны-организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц завершает (идет последней):

А) делегация страны-организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады

Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту

5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба 9. плавание

10. метание копья

А) 1,2,3,8,9

Б) 3,5,6,8,10

В) 1,4,6,7,9

Г) 2,5,6,9,10

20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

А) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое

Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22.Олимпийские игры состоят из...

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

А) палестра

Б) амфитеатр

В) гимнасия

Г) стадион

24.Талисманом Олимпийских игр является:

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

А) 1968 году в Мехико

Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале

Г) 1980 году в Москве

26.Двигательное умение – это:

А) уровень владения знаниями о движениях

Б) уровень владения двигательным действием

В) уровень владения тактической подготовкой

Г) уровень владения системой движений

27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаляющих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28.Временное снижение работоспособности принято называть:

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

Г) передозировкой

29.Что является основными средствами физического воспитания?

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

30. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

31. Одним из основных физических качеств является:

А) внимание

Б) работоспособность

В) сила

Г) здоровье

32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

Г) ловкость

33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

Г) легкая атлетика

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

35. Назовите основные физические качества.

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

В) урок физической культуры

Г) утренняя гимнастика

37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

А) уровень физического развития

Б) уровень физической работоспособности

В) уровень физического воспитания

Г) уровень физической подготовленности

38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

А) энциклопедия

Б) кодекс

В) хартия

Г) конституция

39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран

В) первая и вторая мировые войны

- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

40.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании

Г) борьбе

41.Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий-Эл является:

- А) Сергей Кропотов
- Б) Сергей Киверин
- Г) Владимир Чумаков**
- Д) Валерий Кораблев

42.Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников

Г) Владимир Тян

43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис**

44.Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка**

45.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок**
- Г) спрыгивание

46.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок**
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

47.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед**
- В) упор
- Г) стойка

48.Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- А) расстояние между занимающимися «В глубину»**

- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

В) 1,4,5

Г) 2,4,5

50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

А) строевыми приемами

Б) передвижениями

В) размыканиями и смыканиями

Г) построениями и перестроениями

51. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

А) стойка

Б) «мост»

В) переворот

Г) «шпагат»

52. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

А) Ольга Корбут

Б) Надя Команечи

В) Лариса Латынина

Г) Людмила Турищева

53. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

А) Канаде

Б) Японии

В) США

Г) Германии

54. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

А) 2

Б) 3

В) 5

Г) 6

55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

А) В 1956 г.

Б) в 1957 г.

Г) В 1958 г.

Д) В 1959 г.

56. Укажите полный состав волейбольной команды:

А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

А) игрок защиты

Б) игрок нападения

В) капитан команды

Г) запасной игрок

58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

А) Да, по указанию тренера

Б) нет

В) да, по указанию судьи

Г) да, но только в начале каждой партии

60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

А) максимум 3

Б) максимум 8

В) максимум 6

Г) максимум 9

61. Ошибками в волейболе считаются...

А) «три удара касания»

Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

62. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

А) 3 секунд

Б) 5 секунд

В) 6 секунд

Г) 8 секунд

63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 45см

Г) 2м 24см

64. Высота волейбольной сетки для женских команд:

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 45см

Г) 2м 24см

65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

А) да

Б) нет

В) только при высокой температуре воздуха

Б) только при высокой влажности воздуха

66. «Бич – волей» - это:

А) игровое действие

Б) пляжный волейбол

В) подача мяча

Г) прием мяча

67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

68. Игра в баскетболе начинается....

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

69. Игра в баскетболе заканчивается...

А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

Б) уходом команд с площадки

В) в момент подписания протокола старшим судьей

Г) мяч вышел за пределы площадки

70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) судья дает свисток

71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком

Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

А) заброшен любой мяч

Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»

В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок

Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

А) любой член команды

Б) капитан команды

В) тренер или помощник тренера

Г) никто

74. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»

Б) в любом случае через 15 секунд

В) в любом случае через 1 минуту

Г) немедленно

75. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 4

76. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

77. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А) 8

Б) 10

В) 11

Г) 9

78. Укажите высоту футбольных ворот?

А) 240 см

Б) 244 см

В) 248 см

Г) 250 см

79. Какова ширина футбольных ворот?

А) 7м 30см

Б) 7м 32см

В) 7м 35см

Г) 7м 38см

80. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

81. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А) замечание

Б) предупреждение

В) выговор

Г) удаление

82. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А) серединой подъема

Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема

Г) внутренней стороной стопы

83. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

84. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

85. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

86. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

87. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек**
- Г) после 5 карточек

88. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- А) «с разбега»**
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

89. В легкой атлетике ядро:

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают**
- Г) запускают

90. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»**

91. «Королевой спорта» называют....

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику**
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

92. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров**
- Г) марафонский бег

93. Кросс – это –

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности**
- Г) разбег перед прыжком

94. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость**
- Г) ловкость

95. Какой лыжный ход самый скоростной?

- А) одновременный бесшажный
- Б) одновременный одношажный**
- В) одновременный двухшажный
- Г) попеременный двухшажный

96. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

- А) высокая стойка
- Б) средняя стойка
- В) низкая стойка**
- Г) основная стойка

97. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км**
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

98. Главный элемент тактики лыжника-

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил**
- Г) обгон

99. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика**
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

100. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика**