

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 20.12.2024 08:05:25  
Уникальный программный идентификатор:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОПЦ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1**

Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

Автор(ы): старший преподаватель кафедры ФКС Т. Н. Сандакова

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.  
Протокол от 22 февраля 2023 г. № 6.

Актуализирована на заседании кафедры ФКС. Протокол от 29 августа 2024 г. № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией  
факультета спорта и безопасности жизнедеятельности. Протокол от 22 февраля 2023 г. № 6.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
1.1. Область применения программы .....	3
1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС .....	3
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины .....	3
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
4.1. Требования к материально-техническому обеспечению: .....	9
4.2. Информационное обеспечение .....	9
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОПЦ.07 «Физическая культура 1» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии СПО 54.01.20 Графический дизайнер.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС

Дисциплина ОПЦ.07 «Физическая культура 1» входит в блок «Общепрофессиональный цикл» профессиональной подготовки программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 54.01.20 Графический дизайнер. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на третьем и четвертом курсах (5-7 семестры).

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

**Цель:** формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи:** способствовать

формированию:

понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

знаний научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

воспитанию мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

созданию основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в жизненных и профессиональных ситуациях.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен 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.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки – 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 66 часов (в том числе лекции 8 часов, практические занятия 58 часов);

самостоятельной работы – 6 часов;

промежуточной аттестации – 0 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>72</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	66
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	58
Самостоятельная работа	6
<b>Промежуточная аттестация</b>	
проводится в форме зачета с оценкой в 7 семестре	

**3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
ОПЦ.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 07 ОК 08
	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>0</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0</b>	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 07 ОК 08
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>0</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0</b>	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>58</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку»	<b>2</b>	
	2. Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов»	<b>2</b>	
	3. Практическое занятие «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров»	<b>1</b>	
	4. Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров»	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>*</b>	
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке»	<b>2</b>	

	2.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	2	
	3.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	1	
	4.Практическое занятие «Первая помощь при травмах и обморожениях»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>Тематика практических занятий</b>	8	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по гимнастике»	1	
	2.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения»	1	
	3.Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	1	
	4.Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики»	1	
	5.Практическое занятие «Упражнения для коррекции зрения»	1	
	6.Практическое занятие «Упражнения для коррекции нарушений осанки»	1	
	7.Практическое занятие «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов»	1	
8.Практическое занятие «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой»	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>Тематика практических занятий</b>	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям»	1	
	2.Практическое занятие «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару»	1	
	3.Практическое занятие «Обучение блокированию. Двусторонняя игра»	1	
	4.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.5. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>Тематика практических занятий</b>	16	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча»	2	
	2.Практическая работа «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)»	2	
	3.Практическое занятие «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание»	2	
4.Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре»	2		

	5.Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике защиты»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.6. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>Тематика практических занятий</b>	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки»	2	
	2.Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.7. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 07 ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>Тематика практических занятий</b>	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи»	2	
	2.Практическое занятие «Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.7. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 07, ОК 08
	Не предусмотрено		
	<b>Тематика практических занятий</b>	10	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами»	4	
	2.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины»	2	
	3.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног»	2	
	4.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой в седьмом семестре</b>			
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной программы осуществляется в спортивном зале.

Спортивный зал (ауд. № 121А) для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Технические средства обучения: баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, шведские стенки, коврики брусья, перекладина, маты, бревно, конь, канат

Залы: библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

### 4.2. Информационное обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

#### Основная литература

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2023. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442541> (дата обращения: 01.02.2023).

2. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 01.02.2023).

#### Дополнительная литература

1. Дедловская, М. В. Физическая культура : учебно-методическое пособие / М. В. Дедловская, И. И. Файзрахманов, Т. Ф. Мифтахов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2017. — 76 с. — ISBN 978-5-9909402-8-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154978> (дата обращения: 15.03.2018).

2. Психология физической культуры : учебник / под редакцией Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97483> (дата обращения: 14.02.2018).

3. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — 2-е изд. — Омск : СибГУФК, 2015. — 296 с. — ISBN 978-5-91930-041-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107580> (дата обращения: 16.02.2018).

4. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104018> (дата обращения: 17.02.2018).

#### Электронные источники

Портал «Российская электронная школа» <https://resh.edu.ru/>

Цифровая библиотека IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Электронно-библиотечная система АЙбукс <https://ibooks.ru/>

Электронно-библиотечная система ЛАНЬ <https://e.lanbook.com/>

Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по данной учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, а также выполнения студентами индивидуальных творческих заданий, исследований, решения проблемных задач.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС).

ФОС включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы и методы контроля
Легкая атлетика	Знание основ техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту. Умение применять полученные знания об учебно-тренировочном процессе по легкой атлетике в практической деятельности	Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и кондиционных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений).	Контроль за выполнением практических заданий Контрольные нормативы (бег 100 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 м)
Волейбол. Баскетбол. Настольный теннис	Знание основ технических и тактических приемов игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис. Знание элементов техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски, подачи и т.д.), защитных действий. Знание правил игры. Двигательные умения в групповых взаимодействиях в нападении и защите.	Владеет техническими и тактическими приемами игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.	Контроль за выполнением практических заданий; Контрольная игра
Лыжная подготовка	Знание основных способов передвижения на лыжах. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Выбирает оптимальные способы передвижения на лыжах. Владеет техникой выполнения лыжных ходов.	Контроль за выполнением практических заданий Контрольное

			прохождение дистанции
Гимнастика	Знание основ техники строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений. Умение составлять и выполнять комплексы ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и мышц ног. Умение составлять комплексы акробатических упражнений.	Владеет средствами гимнастики. Владеет основами построения комплекса УГГ (ОРУ).	Контроль за выполнением практических заданий; Оценивание акробатического комплекса

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	Характеристики демонстрируемых знаний	
актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий –5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий –4 (хорошо); 70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий –3 (удовлетворительно); менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий –2 (неудовлетворительно)	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий –5 (отлично); 80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий –4 (хорошо);	Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов

<p>последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);  организовывать работу коллектива и команды;  взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  описывать значимость своей профессии;  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий  –3  (удовлетворительно);  менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий  –2  (неудовлетворительно)</p>	
--	---	--

## Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации

### ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

1. Согласно системному подходу в изучении социальных проблем явления и процессы в одной сфере жизни общества оказывают влияние на другие сферы. Иллюстрацией взаимодействия каких сфер жизни общества является влияние увеличения доходов населения на рост численности систематически занимающихся ФК и С?

- а) экономической и социальной;
- б) экономической и культурной,**
- в) политической и социальной,
- г) социальной и культурной;

2. Виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта:

- а) олимпийские виды спорта;
- б) национальные виды спорта;**
- в) профессиональные виды спорта;
- г) военно-прикладной спорт;

3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы;
- б) постановкой стопы на дорожку;**
- в) работой рук .

4. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) сокращает длину бегового шага;**
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- б) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения

5. Способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды

- а) гомеостаз
- б) резистентность
- в) адаптация**

6. Специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека представляет собой: (**Физическое воспитание**)

7. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития – Это ... (**Физическая культура**)

8. Как называется временное снижение работоспособности? (**утомление**)

9. Игра в баскетбол состоит из ...

- а) 2 периодов;
- б) 3 периодов;
- в) 4 периодов;**
- г) 6 периодов

10. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя

**а) спортивных игр с обилием быстрых движений;**

б) бега с препятствиями;

в) десятиборья;

г) в беге на короткие дистанции

11. Какие упражнения относятся к специализированным средствам спортивной тренировки

**а) соревновательные и специально подготовительные;**

б) игровые и соревновательные;

в) подводящие и подвижные;

г) подводящие и имитационные.

12. Наказанием спортсмена или команды за грубые нарушения правил соревнований или спортивной этики называется... (**дисквалификация / дисквалификацией**)

**ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.**

1. Под техникой физических упражнений понимают:

**а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью**

б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

в) определённую упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

г) видимую форму, характеризующуюся соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения

2. Темп — это:

**а) количество движений в единицу времени;**

б) скорость перемещения тел в циклических упражнениях;

в) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве;

г) видимая форма, характеризующаяся соотношением пространственных и временных параметров движения.

3. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определённых физических способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определённых умений и навыков, называются

...

а) активными;

**б) сенситивными;**

в) возрастными;

г) физиологическими.

4. Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?

а) да

**б) нет**

5. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны.

б) В 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.

**в). В 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве.**

г) В нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились

6. Соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов это: (**спорт**)

7. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания специальной: **(выносливости)**

8. Степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи определяется как ... умение **(двигательное)**

9. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину. Назовите вид спорта.

а) волейбол

**б) баскетбол**

в) футбол

г) гандбол

10. Основным документом, регулирующим отношения в сфере физической культуры и спорта является:

**а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;**

б) Конституция РФ;

в) Кодекс об административных правонарушениях РФ;

г) Гражданский кодекс РФ;

11. Какое максимальное количество раз прохождение процедуры допинг-контроля за год? **(неограниченное)**

12. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствуют избранной спортивной дисциплине, называются: **(имитационные)**