

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
(базовая подготовка)

Автор(ы): преподаватель кафедры БЖФК Т.Н. Сандакова

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2024 г., протокол № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от «31» августа 2024 г. № 1.

Нижний Тагил
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» составлена в соответствии с учебным планом подготовки по специальности среднего профессионального образования 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях».

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной, подготовительной и специальной медицинским группам.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ПСССЗ

Дисциплина ОД.09 «Физическая культура» входит в блок «Базовые дисциплины» общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях». Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на первом курсе (1, 2 семестр).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности организма, совершенствовать технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, развивать интерес к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
- способствовать овладению технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- формировать простейшие педагогические умения в организации и проведении занятий физическими упражнениями;
- создавать условия для освоения знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формировать компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях» 175 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов; самостоятельная работа обучающегося – 58 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения 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.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Форма отчетности	<i>дифференцированный зачет во 2 семестре</i>

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика			24	
Содержание практических занятий				
Тема 1.1. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон	1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры	2	
		Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега. Совершенствование техники высокого и низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 60 м.	4	2
	2.	Техника спринтерского бега. Совершенствование техники стартового разгона.	2	2-3
Тема 1.2. Бег в равномерном и переменном темпе	Содержание практических занятий			
	1.	Техника бега в равномерном темпе, бег отрезков различной длины	2	2-3
	2.	Техника бега в переменном темпе, бег отрезков различной длины	2	2-3
Тема 1.3. Изучение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины	2	2

Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 10х10м.	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2	2-3	
		Самостоятельная работа Отработка техники спринтерского бега	2	3	
Тема 1.5. Техника выполнения прыжков в длину	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	2	2-3	
	2.	Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Техника выполнения прыжка в длину способом «Согнув ноги»	2	2-3	
		Самостоятельная работа Отработка прыжков в длину с разбега	3	3	
Тема 1.6. Эстафетный бег	Содержание практических занятий				
	1.	Техника выполнения эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Техника выполнения старта из различных исходных позиций с максимальной скоростью. Техника выполнения бега с изменением темпа и ритма шагов	2	2	
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	3	
Раздел 2. Волейбол				18	
Тема 2.1. Стойка и перемещение волейболиста	Содержание практических занятий				
	1.	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста	1	2-3	
	2.	Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	2-3	
	3.	Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	1	2-3	
Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте	Содержание практических занятий				
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2-3	
		Самостоятельная работа Отработка атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	4	3	
Тема 2.3. Совершенствование передачи мяча после перемещения	Содержание практических занятий				
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки	1	2-3	

Тема 2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением	2	2-3		
Тема 2.5. Совершенствование нижней прямой подачи мяча	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование нижней прямой подачи мяча	1	2-3		
Тема 2.6. Подача мяча по зонам	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам	1	2-3		
Тема 2.7. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра в мини- волейбол.	1	2		
	Самостоятельная работа Отработка блокирования индивидуального, группового			4	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола с применением освоенных элементов техники	2	2-3		
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол»			2	3	
	Самостоятельная работа Отработка техники игры в волейбол			6	3	
Раздел 3. Баскетбол			16			
Тема 3.1 Стойки и перемещения баскетболиста	Содержание практических занятий					
	1.	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча	1	2		
Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу	2	2-3		
	2.	Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола		2		
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением	1	2-3		
Тема 3.4. Выполнение приемов выбивания мяча	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска	2	2-3		

	Самостоятельная работа Отработка техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком		4	3
Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска	2	2-3
Тема 3.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, добивание мяча	2	2
	2.	Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска	2	2
	Самостоятельная работа Отработка техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами		6	2
Тема 3.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача и бросок	1	2-3
	2.	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача и бросок	1	2-3
	Самостоятельная работа Отработка техники ведения мяча		6	3
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»		2	3
Раздел 4. Настольный теннис			16	
Тема 4.1. Исходное положение, перемещения теннисиста	Содержание практических занятий			
	1.	Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	2	2
Тема 4.2. Техника ударов мяча в настольном теннисе	Содержание практических занятий			
	1.	Техника удара с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте	1	2
	2.	Техника удара откидкой справа/слева. Выполнение подводящих упражнений к выполнению ударов откидкой справа/слева. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация	1	2-3
	3.	Техника удара подрезкой справа/слева. Подводящие упражнения к выполнению ударов «подрезка». Имитация ударов подрезкой справа/слева. Удары подрезкой справа/слева с наброса мяча в парах	1	2-3
	4.	Техника удара накатом справа/слева. Имитация наката. Выполнение наката справа/слева с наброса в парах. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей Удары справа и слева накатом в парах	1	2-3
Тема 4.3. Техника подач мяча	Содержание практических занятий			

в настольном теннисе	1.	Обучение подбросу мяча при подаче. Упражнения для подброса мяча при подаче. Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	2	2-3
	2.	Обучение балансу при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом	2	2-3
Тема 4.4. Техника игры в настольный теннис	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах	4	2-3
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Настольный теннис»		2	3
Раздел 5. Лыжная подготовка			18	
Тема 5.1. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий			
	1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Прохождение дистанции изученными попеременными ходами	2	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции изученными попеременными ходами		4	3
Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий			
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода	2	2-3
	2.	Прохождение дистанции изученными одновременными ходами	2	2-3
Самостоятельная работа Прохождение дистанции изученными одновременными ходами		2	3	
Тема 5.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий			
	1.	Техника выполнения одноименного конькового хода. Прохождение дистанции	2	2-3
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции коньковым ходом		2	3
Тема 5.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий			
	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные	4	2-3
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции изученными лыжными ходами		6	3
Тема 5.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение подъема в гору скольжением, ступающим шагом, елочкой, лесенкой	2	2-3
	Самостоятельная работа Работка преодоления подъемов и спусков изученными способами		4	3

Тема 5.6. Способы торможений	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение торможения боковым соскальзыванием, преднамеренное падение	2	2-3
	Самостоятельная работа Отработка торможения изученными способами		4	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка»		2	3
Раздел 6. Гимнастика			26	
Тема 6.1 Строевые упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении	4	2
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4	2
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении		4	2
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	4	2
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса ОРУ		4	3
Тема 6.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног на месте и в движении	2	2-3
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками	2	2-3
	3.	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	5	2-3
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов		10	3
Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика»		2	3	
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		117	
	Самостоятельная работа:		58	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины используются спортсооружения вуза: универсальный спортивный зал, зал борьбы и тренажерный зал, лыжная база (зал настольного тенниса).

Оборудование и спортивный инвентарь: (мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гимнастическая стенка, гимнастический мостик, лыжи, лыжные палки, сетка волейбольная, теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, обручи, гантели, гимнастические скамейки, брусья, мячи гимнастические, гимнастические маты) и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. – М.: Академия, 2020. – 304 с.

Дополнительная литература

1. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А.А.Дмитриев. М., 2006.

2. Железняк, Ю. Д., Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А. В. Лексаков. М. : Академия, 2006.

3. Лях, В. И., Физическая культура 10—11 класс / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М., 2006.

4. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н.В. Решетников. М., 2006.

5. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. М., 2006.

6. Хрущев, С. В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов / С.В.Хрущев. М., 2006.

7. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. М., 2003.

8. Бишаева, А. А. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью / А. А. Бишаева, В. Н. Зимин. Кострома, 2003.

9. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. М., 2002.

10. Вайнер Э.Н. Валеология: учебный практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. М., 2002.

11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М. М. Безруких, В. Д.Сонькина. М., 2002.

12. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры / И. М. Туревский. М., 2005.

Электронные ресурсы:

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

2. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://zdd.1september.ru/>

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

4. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://tpfk.infosport.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по 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 занятий, тестирования, контрольных занятий и тренировок.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы и методы контроля
Раздел 1. 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)
Раздел 2-4. 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
Раздел 5. 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
Раздел 6. 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

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

1. Наказанием спортсмена или команды за грубые нарушения правил соревнований или спортивной этики называется... (Дисквалификация).
2. В каком году введена Единая Всероссийская спортивная классификация:
 - а) 1990 г;
 - б) 1994 г;
 - в) 1992 г;
 - г) 1996 г;
3. Право в области физической культуры и спорта является:
 - а) самостоятельной отраслью права;
 - б) рассредоточено по различным отраслям права;
 - в) является комплексной отраслью права;
 - г) не является отраслью права;
4. 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;
5. Какое максимальное количество раз прохождение процедуры допинг-контроля за год?
(Неограниченное)
6. Как называется временное снижение работоспособности? *(утомление)*
7. Степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи определяется как: *(двигательное умение)*
8. 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 .
9. 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
10. Какие данные спортсмена известны антидопинговой лаборатории, проводящей анализ проб?
 - а) контактная информация;
 - б) пол и вид спорта;
 - в) фамилия и имя спортсмена;
11. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называются: *(комплекс)*
12. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и

формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется ... воспитанием.
(Физическим)

13. 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;

14. 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.

15. 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.

16. Занятие лыжными гонками преимущественно повышают уровень развития (выносливости).

17. На этапе предварительной подготовки основным методом, который помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, является:

- а) интервальный метод;
- б) подвижный метод;
- в) *игровой метод;*
- г) повторный метод.

18. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

а) директором школы;

б) зам. директора школы по учебной работе;

в) министерством спорта;

г) *государственными органами (министерствами, комитетами).*

19. Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, является целью: ... *(физического воспитания)*

20. Все задачи, исходя из направленности урока по физической культуре в школе делятся на три группы. Перечислите их *(образовательные, оздоровительные, воспитательные).*