

ЗАДАНИЯ ПЕРВОГО УРОВНЯ

Теоретическое (тестовое) задание

Выберите правильный ответ

условия выполнения задания:

- задание выполняется в учебной аудитории;
- для выполнения задания участник Олимпиады получает бумажный вариант тестов и бланк для ответов;
- время, отводимое на выполнение задания: 60 минут



ВАРИАНТ 1

1. Компьютер – это

- 1) устройство для автоматической обработки информации
- 2) устройство для хранения информации
- 3) устройство для поиска, сбора, хранения, преобразования и использования информации в цифровом формате
- 4) совокупность программных средств, осуществляющих управление информационными ресурсами

2. Устройство, выполняющее все логические и арифметические операции называется

- 1) жестким диском
- 2) процессором
- 3) видеокартой
- 4) контроллером

3. Включенный компьютер хранит информацию на устройстве:

- 1) CD ROM
- 2) Floppy disk

- 3) жесткий диск
- 4) Flash-накопитель

4. Число 17 в двоичной системе будет равно

- 1) 11001
- 2) 10011
- 3) 110001
- 4) 100011

5. В пищеварительном тракте питательные вещества

- 1) переводятся в растворимое состояние
- 2) усложняются по своему химическому строению
- 3) не изменяются по своему химическому строению
- 4) только механически обрабатываются

6. Из аминокислот состоят

- 1) жиры
- 2) нуклеиновые кислоты
- 3) углеводы
- 4) белки

7. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий

- 1) сила
- 2) быстрота
- 3) выносливость
- 4) работа

8. Свойства мышечной ткани

- 1) возбудимость и проводимость
- 2) сократимость
- 3) проводимость
- 4) транспортировка

9. Россия по Конституции РФ является

- 1) конфедерацией,

- 2) федеративным государством
- 3) унитарным государством
- 4) антидемократическим государством

10. Конституция РФ имеет верховенство

- 1) только на территориях с преобладанием русского населения
- 2) только в республиках
- 3) на всей территории государства
- 4) над всеми государствам

11. Правовой статус человека — это

- 1) положение человека в обществе
- 2) положение человека в трудовом коллективе
- 3) система прав, свобод и обязанностей человека как субъекта права
- 4) материальное положение человека

12. Гражданство - это

- 1) устойчивая правовая связь человека с государством
- 2) устойчивая связь человека с обществом
- 3) устойчивая связь человека с народом государства
- 4) устойчивая зависимость человека от государства

13. Сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий на основе сопоставления их с некоторыми субъективными нормами и представлениями, называется

- 1) самоконтроль
- 2) самонаблюдение
- 3) самоанализ
- 4) самоотчет

14. Развитие – это

- 1) накопление количественных изменений в организме человека, происходящее во времени под воздействием внешних факторов
- 2) уничтожение старого и возникновение нового

3) количественные и качественные изменения в организме человека, происходящие во времени под воздействием различных факторов

4) целенаправленный процесс формирования у людей заданных качеств

15. Зависимость восприятия от прошлого опыта, рода занятий у человека, называется

а) апперцепция

б) эмпатия

в) ассимиляция

г) аттракция

16. Воображением наделены

1) обезьяны и дельфины

2) дельфины

3) собаки

4) никто кроме человека

17. Страна, где возникла наука история физической культуры

1) Древняя Индия

2) Древняя Греция

3) Древний Китай

4) Древний Египет

18. Страна, где возникла система физического воспитания «йога»

1) Китай

2) Египет

3) Тибет

4) Индия

19. В Древней Греции “Марафон” – это

1) Бег на дистанцию 42,195 м.

2) Имя греческого атлета

- 3) Географическое место, где произошло сражение во время греко-персидской войны
- 4) Мера длины в Греции

20. Основателями немецкой гимнастики были

- 1) Аморос, Демени, Эбер
- 2) Фитс, Гутс-Мутс, Ян, Шписс
- 3) Кингсли, Арнольд, Далькрос
- 4) Кубертен, Вагнер, Бромс

21. Принцип сопряжённого воздействия в развитии физических способностей предусматривает

- 1) соответствие тренировочных воздействий не только развитию необходимых способностей, но и умению использовать их в двигательной структуре конкретного упражнения
- 2) соблюдение оптимального соотношения в уровне развития способностей у человека на каждом этапе возрастного развития
- 3) обеспечение целенаправленности и адекватности тренировочных воздействий
- 4) соблюдение рационального распределения различных средств подготовки в процессе занятий

22. Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления, называется

- 1) двигательным навыком
- 2) техническим мастерством
- 3) двигательным умением
- 4) двигательной одаренностью

23. Основным условием положительного переноса двигательного навыка является

1) высокий уровень профессионального мастерства педагога по физической культуре и спорту

2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) осваиваемых двигательных действий

3) соблюдение принципа сознательности и активности

4) учет индивидуальных особенностей занимающихся

24. Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающий выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени

1) простой двигательной реакцией

2) скоростными способностями

3) скоростью одиночного движения

4) быстротой движения

25. Целью физкультурных пауз в системе физического воспитания обучающихся средних специальных учебных заведений является

1) предупреждение утомления и восстановления работоспособности учащихся

2) профилактики заболеваний

3) повышение уровня физической подготовленности

4) совершенствования двигательных умений и навыков

26. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются

1) физические упражнения

2) оздоровительные силы природы

3) гигиенические факторы

4) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

27. Термин "рекреация" означает

1) постепенное приспособление организма к нагрузкам

2) состояние расслабленности, возникающие у субъекта после снятие чрезмерного физического, эмоционального и умственного напряжения

3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований

4) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе

28. Основными видами физической рекреации являются

1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купания

2) аэробика и шейпинг

3) атлетическая гимнастика и стретчинг

4) калланетика, вело аэробика, легкая атлетика, основная гимнастика

29. В оздоровительных тренировках применяются:

1) достижения науки и практики в области оздоровительных систем разных народов и континентов (йоги, элементов китайской гимнастики ушу, цигун и др.), используются методы телесной и пластико-когнитивной терапии и пр.

2) достижения медицины разных народов и континентов (йоги, элементов китайской гимнастики ушу, ци-гун и др.), используются методы телесной и пластико-когнитивной терапии и пр.

3) достижения технического прогресса различных культур и цивилизаций в области оздоровительных технологий (йоги, элементов китайской гимнастики ушу, ци-гун и др.), используются методы телесной и пластико-когнитивной терапии и пр.

4) достижения промышленности в области оздоровительных систем оги, элементов китайской гимнастики ушу, ци-гун и др., используются методы телесной и пластико-когнитивной терапии и пр.

30. В соответствии с программно-целевым принципом программирования тренировки вначале формируются

- 1) конкретные оздоровительные программы, затем определяются потребители. объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки
- 2) конкретные комплексы, затем определяются объективно необходимый для их реализации контингент
- 3) конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки
- 4) конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки

31. Выбор тренирующих воздействий, организация и содержание оздоровительной тренировки производится исходя из

- 1) знаний скоростно-силовых возможностей организма и физиологической специфики конкретного вида физического упражнения. Представления о физических механизмах и пространственных параметрах развития соответствующих приспособительных перестроек в организме
- 2) знаний функциональных и адаптационных возможностей организма и моторной специфики конкретного вида двигательной активности. Представления о физиологических механизмах и количественно-временных параметрах развития соответствующих приспособительных перестроек в организме
- 3) знаний индивидуальных возможностей организма и индивидуальной специфики конкретного человека. Представления о физиологических механизмах и качественных параметрах развития организма
- 4) знаний, умений и навыков организма и моторной характеристики двигательной активности. Представления о функциональных

параметрах и развития соответствующих возрастным особенностям в организме

32. При планировании оздоровительной тренировки следует учитывать факт:

- 1) обратимости адаптационных изменений. При перерыве и прекращении занятий положительные структурные и функциональные сдвиги постепенно снижаются и исчезают
- 2) необратимости адаптационных изменений. При перерыве и прекращении занятий положительные структурные и функциональные сдвиги постепенно нарастают
- 3) стабильности адаптационных изменений. При перерыве и прекращении занятий положительные структурные и функциональные сдвиги постепенно становятся стабильными
- 4) ложных адаптационных изменений. При перерыве и прекращении занятий положительные структурные и функциональные сдвиги не происходят

33. Метод исследования, который предполагает организацию ситуации исследования и позволяет её контролировать называется:

- 1) наблюдение
- 2) эксперимент
- 3) анкетирование
- 4) все варианты верны

34. Краткая характеристика печатного издания с точки зрения содержания, назначения, формы – это

- 1) рецензия
- 2) цитата
- 3) аннотация
- 4) все варианты верны

35. Точная выдержка из какого-нибудь текста – это

- 1) рецензия
- 2) цитата
- 3) реферат
- 4) все варианты верны

36. Критический отзыв на научную работу

- 1) аннотация
- 2) план
- 3) рецензия
- 4) тезис

37. Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью называется

- 1) мезоцикл
- 2) подводящий цикл
- 3) мезоструктура
- 4) микроцикл

38. При построении тренировки в малых циклах, втягивающие микроциклы направлены на:

- 1) подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы
- 2) окончательное становления спортивной формы.
- 3) выполнения высоких по объему тренировочных нагрузок.
- 4) стабилизацию спортивной формы.

39. Учет, который позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов, называется:

- 1) текущий
- 2) рубежный
- 3) оперативный
- 4) предварительный

40. Тактическое мышление – это

- 1) способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию
- 2) оценка соревновательной ситуации
- 3) специальная тактическая подготовка
- 4) формирование тактических знаний, умений и навыков

ВАРИАНТ 2

1. Число 101101 в десятичной системе будет равно

- 1) 47
- 2) 46
- 3) 65
- 4) 45

2. Дизъюнкция это

- 1) логическое умножение
- 2) логическое сложение
- 3) логическое отрицание
- 4) логическое частное

3. Линейным называется алгоритм, в котором

- 1) команды выполняются снизу вверх
- 2) команды выполняются одна за другой в порядке их следования
- 3) выполнение алгоритма определяется проверкой некоторых условий
- 4) команды повторяются многократно

4. Для ввода данных в блок-схемах используют фигуру

- 1) параллелограмм
- 2) ромб

3) прямоугольник

4) овал

5. Дыхательный объем и резервные объемы вдоха и выдоха в сумме составляют

1) минутный объем крови

2) жизненную емкость легких

3) частоту дыхания

4) секундный объём крови

6. Потребность взрослого организма в белке в сутки составляет

1) около 50 г

2) около 100 г

3) около 250 г

4) около 500 г

7. Центральная нервная система образована

1) головным и спинным мозгом

2) головным мозгом и черепно-мозговыми нервами

3) спинным мозгом и спинно-мозговыми нервами

4) нервами, нервными сплетениями и узлами

8. Импульсы от органа в мозг проводят

1) двигательные нейроны

2) вставочные нейроны

3) чувствительные нейроны

4) все указанные нейроны

9. Действие, нарушающее антидопинговые правила

1) приобретение запрещенных субстанций

2) аренда запрещенных субстанций

3) распространение любой запрещенной субстанции

4) нераспространение запрещенной субстанции

10. В отношении спортсмена, уличенного в применении допинга впервые, применяется

- 1) публичное осуждение
- 2) временная дисквалификация
- 3) увольнение
- 4) пожизненная дисквалификация

11. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) было создано под руководством

- 1) Олимпийского комитета России
- 2) ООН
- 3) Международного олимпийского комитета
- 4) Министерства по физической культуре РФ

12. Дисквалифицированный спортсмен, по истечении срока дисквалификации

- 1) может участвовать в спортивных соревнованиях
- 2) не может участвовать в спортивных соревнованиях
- 3) может участвовать в спортивных соревнованиях только с разрешения тренера
- 4) может участвовать в соревнованиях только в качестве консультанта

13. Основной задачей психологии является

- 1) коррекция социальных норм поведения
- 2) изучение законов психической деятельности
- 3) разработка проблем истории психологии
- 4) совершенствование методов исследования

14. Внешний или внутренний контроль над деятельностью, отражающий социальное, морально-правовое отношение к обществу, выражающееся в выполнении принятых нравственных и правовых норм и правил, своего долга, называется

- 1) ответственность
- 2) обязанность

- 3) инициативность
- 4) самостоятельность

15. Мотивы характеризуются направленностью учащихся на самостоятельное совершенствование способов получения знаний, называются:

- 1) широкие познавательные
- 2) учебно-познавательные
- 3) мотивы самообразования
- 4) широкие социальные

16. Целостность педагогического процесса заключается

1) в подчинении всех процессов, его образующих, главной, общей и единой цели - формированию всесторонне и гармонически развитой личности

2) в том, что процессы, образующие педагогический процесс, имеют много общего между собой

3) в том, что педагогический процесс не делится на составные части

4) в том, что между процессами, образующими педагогический процесс, нет различий: все они ведут к одной цели, но различными путями

17. Основа английской системы физического воспитания

- 1) спортивно-игровой метод
- 2) суставная гимнастика
- 3) естественно-прикладная гимнастика
- 4) профессионально-прикладная гимнастика

18. Создатель первой отечественной системы физического воспитания

- 1) Е.А. Покровский
- 2) К.Д. Ушинский
- 3) П.Ф. Лесгафт
- 4) М.В. Белокопытов

19. Основоположник шведской гимнастики

- 1) Людвиг Ян
- 2) Хенрик Линг
- 3) Мирослав Тырш
- 4) Томас Арнольд

20. Международное спортивное движение возникло в:

- 1) 60-е гг. XVIII века
- 2) 20-е гг. XX века
- 3) 20-е гг. XIX века
- 4) 60-е гг. XIX века

21. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется

- 1) быстротой
- 2) гибкостью
- 3) выносливостью
- 4) силовой выносливостью

22. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся

- 1) аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика
- 2) первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.
- 3) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия
- 4) внутришкольные соревнования

23. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- 1) перед уроком, как правило, ставятся задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них
- 2) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

3) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

4) так учителю удобнее следить за правильностью выполнения упражнений

24. Знание теории и методики физической культуры определяет

1) профессиональную компетентность тренера, преподавателя, инструктора-методиста

2) основы образования в области физической культуры и спорта, профессиональная компетентность специалиста, условия его карьерного роста

3) исключительно направленность подготовки специалистов в физкультурном образовании, их самостоятельную работу

4) это просто часть общей педагогике

25. Планирующим документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы не является

1) заявка на участие в соревнованиях

2) годовой и поурочный планы

3) план-сценарий проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия

4) план подготовки физкультурно-оздоровительного мероприятия

26. В состав производственной физической культуры не входит

1) профессионально-прикладная спортивная подготовка

2) производственная гимнастика

3) послетрудовая реабилитация

4) профилактика профессиональных заболеваний

27. «Терренкур» - это

1) лечение грязями

2) бег на местности

3) чередование ходьбы и прыжковых физических упражнений

4) лечение ходьбой на местности

28. К организованным формам физкультурно-оздоровительных занятий относится

- 1) занятия в семье, в кругу друзей, товарищей
- 2) индивидуальные занятия в парке
- 3) занятия в группах здоровья
- 4) групповые самостоятельные занятия

29. Во время оздоровительной тренировки активизируются два основных процесса

- 1) управляемых гормональной системой: разрушающие (катаболические) и синтезирующие (анаболические), протекающие в балансе
- 2) управляемых центральной нервной системой: напряжение и расслабление нервно-проводящих окончаний, протекающих в балансе
- 3) управляемых опорно-двигательным аппаратом, супинирование и пронаирование двигательных действий, протекающих в балансе
- 4) управляемых работой дыхательной и сердечно-сосудистой системой, поступление кислорода и выведение углекислого газа, протекающих в балансе

30. Большинство систем организма обслуживают мышечную деятельность, поэтому рациональная тренировка оздоровительной направленности должна эффективно решать задачу

- 1) повышения силы и выносливости практически всех мышечных групп, не оставляя слабых звеньев
- 2) повышения скоростных качеств, всех мышечных волокон
- 3) повышения гибкости всех мышечных групп, не оставляя слабых звеньев
- 4) повышения быстроты всех органов и систем

31. Физические упражнения оздоровительной тренировки способны оказывать оздоравливающее воздействие на систему, которая стоит

на первом месте среди систем, нарушения в которых непосредственно приводят к потере здоровья – это

- 1) сердечно-сосудистая система
- 2) опорно-двигательная система
- 3) пищеварительная система
- 4) гормональная система

32. Рационально построенная тренировка должна обеспечивать профилактику заболеваний

- 1) Позвоночника
- 2) уровня зрения
- 3) нервной системы
- 4) мозговой деятельности

33. Метод письменного опроса респондентов

- 1) тестирование
- 2) анкетирование
- 3) моделирование
- 4) все варианты не верны

34. Обозначение латинского слова «Стандарт»

- 1) основа, первоначало
- 2) образец, норма, мерило
- 3) путь, способ
- 4) оболочка, содержание

35. Общегосударственные цели, входящие в общую структуру целей педагога, сформулированы в

- 1) государственном образовательном стандарте
- 2) учебном плане
- 3) учебном пособии
- 4) профессиограмме

36. Аббревиатура ФГОС НОО расшифровывается как

- 1) Федеральный гражданский образовательный стандарт начального общего образования
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- 3) Федеральный гражданский основной стандарт начального общего образования
- 4) Федеральный гражданский основной стандарт начального среднего образования

37. Средствами спортивной тренировки являются

- 1) обще подготовительные упражнения
- 2) избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения
- 3) избранные соревновательные упражнения
- 4) соревновательные упражнения

38. Практические методы спортивной тренировки – это

- 1) методы общей и специальной физической подготовки
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный
- 3) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
- 4) специфические и общепедагогические

39. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания

- 1) специальной координации
- 2) специальной быстроты
- 3) специальной выносливости
- 4) специальной гибкости

40. Спортивная форма – это

- 1) физическая готовность к достижению высоких результатов
- 2) техническая готовность к достижению высоких результатов

- 3) тактическая готовность к достижению высоких результатов
- 4) морально-волевая готовность к достижению высоких результатов

ВАРИАНТ 3

1. Каждый файл имеет обозначение, состоящее из 2-х частей

- 1) имени и расширения
- 2) имени и даты создания
- 3) имени и длины
- 4) имени файла и имени диска

2. Экран монитора называют

- 1) окно Windows
- 2) рабочий стол Windows
- 3) панель Windows
- 4) обои Windows

3. К прикладному программному обеспечению относится

- 1) WORD, EXCEL, ACCESS
- 2) WORD, EXCEL, ACCESS, WINDOWS, MS DOS
- 3) WINDOWS, MS DOS
- 4) все ответы верные

4. Корзина - место хранения

- 1) файлов, созданных в среде Windows
- 2) файлов, созданных определенным пользователем
- 3) наиболее важных файлов в среде Windows

4) удаленных файлов в среде Windows

5. Центры зрения и слуха находятся в

- 1) мозжечке
- 2) мосте
- 3) продолговатом мозге
- 4) среднем мозге

6. При возбуждении симпатических волокон сердечная деятельность

- 1) усиливается
- 2) ослабляется
- 3) не изменяется
- 4) сначала усиливается, затем ослабевает

7. Функция органов пищеварения

- 1) снабжение организма кислородом
- 2) выведение из организма питательных веществ
- 3) обеспечение организма питательными веществами
- 4) транспортировка кислорода

8. Инсулин синтезируется в

- 1) гипофизе
- 2) щитовидной железе
- 3) поджелудочной железе
- 4) почках

9. За совершение дисциплинарного проступка работодатель имеет право применить

- 1) замечание, выговор, увольнение
- 2) замечание, выговор, расторжение трудового договора
- 3) замечание, увольнение, вычет из заработной платы
- 4) вычет из заработной платы

10. Дисциплинарное взыскание применяется

- 1) не позднее 2 лет со дня совершения проступка

- 2) не позднее 6 месяцев со дня обнаружения проступка
- 3) не позднее 1 месяца со дня обнаружения проступка
- 4) не позднее 3 лет со дня совершения проступка

11. Согласно ТК РФ работник обязан возместить работодателю:

- 1) причиненный ему прямой действительный ущерб
- 2) прямой действительный ущерб и упущенную выгоду
- 3) прямой действительный ущерб или упущенную выгоду, по выбору работодателя
- 4) прямой действительный ущерб и моральный вред

12. Организация по рассмотрению индивидуальных трудовых споров, возникающих в организациях

- 1) профсоюз
- 2) государственная инспекция труда
- 3) комиссия по трудовым спорам
- 4) объединение работников

13. Педагогические инновации – это:

- 1) все изменения, направленные на изменение педагогической системы
- 2) нововведения учебно-воспитательным процессе с целью повышения его эффективности
- 3) замена некоторых элементов педагогической системы новыми, дающими больший эффект
- 4) все ответы верны

14. Соревнование – это

- 1) игра, в которой определяется победитель
- 2) путь, к закреплению достигнутых результатов
- 3) метод формирования и закрепления необходимых качеств личности в процессе сравнения собственных результатов с достижением других участников
- 4) стремление к приоритету любыми путями

15. Простое волевое действие отличается от сложного действия

- 1) количеством целей
- 2) борьбой мотивов
- 3) количеством предпринимаемых действий
- 4) результатом

16. Видом мышления, характерным для детей является:

- 1) предметно-действенный
- 2) наглядно-образный
- 3) словестно-логический
- 4) словестно-действенный

17. Первый российский чемпион

- 1) Борец Г. Гакеншмидт
- 2) Фигурист Н. Панин-Коломенкин
- 3) Борец М. Клейн
- 4) Штангист В.Т. Терентьев

18. Обозначение ЕВСК расшифровывается как

- 1) единая всесоюзная спортивная классификация
- 2) единые высшие спортивные курсы
- 3) единый всемирный спортивный клуб
- 4) одновременное выступление советских комсомольцев

19. Год и место, где состоялись официальные игры I Олимпиады современности

- 1) 1894 г., Париж
- 2) 1896 г., Афины
- 3) 1908 г., Лондон
- 4) 1891 г., Монреаль

20. Создатель первой отечественной системы физического воспитания

- 1) Е.А. Покровский
- 2.) К.Д. Ушинский
- 3) П.Ф. Лесгафт
- 4) М.В. Белокопытов

21. Физические упражнения связаны в первую очередь с

- 1) самостоятельной двигательной активностью детей, подростков
- 2) движениями и действиями в целях развития физических способностей (качеств учащихся, детей и подростков)
- 3) занятиями, проводимыми в школе по физическому совершенствованию учащейся молодежи
- 4) деятельностью, направленной на воспитание интереса к занятиям физической культурой

22. Указ Президента России В.В. Путина о «Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО» был подписан в

- 1) 2012 г.
- 2) 2013 г.
- 3) 2014 г.
- 4) 2015 г.

23. Различные способы решения двигательной задачи в процессе занятий физической культурой и спортом принято называть

- 1) технологией спортивной деятельности
- 2) техникой физических упражнений
- 3) скоростным режимом физической культуры и спорта
- 4) тактическими действиями

24. Темп движения в процессе выполнения упражнения это

- 1) скорость выполнения упражнения
- 2) частота относительно равномерного повторения каких-либо движений
- 3) двигательная активность в процессе выполнения упражнений

4) моторная плотность занятия

25. В педагогическом контроле в процессе физкультурных занятий не используются показатели

- 1) по цвету лица
- 2) по потоотделению
- 3) по зрачкам
- 4) по частоте дыхания

26. Производственная физическая культура не направлена на

- а) профилактику заболеваний
- б) поддержание работоспособности
- в) подготовку к предстоящему труду
- г) улучшение технологии производства продукции

27. Вводная гимнастика на производстве должна быть направлена на группы мышц и функциональные системы, которые

- 1) будут принимать участие в труде
- 2) не будут принимать участие в труде
- 3) на все группы мышц и системы
- 4) только на крупные группы мышц

28. Физкультпауза на производстве должна быть направлена на

- 1) все группы мышц
- 2) мышцы, которые принимали участие в труде
- 3) мышцы, которые не принимали участие в труде
- 4) только на мелкие группы мышц

29. Воздух, проходящий через носовые пазухи, рефлекторно воздействует на многие системы и органы. Дышать следует

- 1) только через нос
- 2) только через рот
- 3) комбинированное дыхание
- 4) выполнять упражнения в состоянии задержки дыхания

30. Для снижения жировых запасов с пользой для здоровья необходимо соблюдать следующие требования

- 1) проверять частоту сердечных сокращений во все периоды оздоровительной тренировки, не зависимо от возраста и пола занимающихся
- 2) выполнять упражнения исключительно на тренажерах ведущих подсчет потраченных калорий во время тренировки
- 3) нормализовать работу всех органов и систем, от которых зависят обменные процессы в организме. Увеличивать силу, выносливость и эластичность мышц для обеспечения большей подвижности и активности человека в повседневной деятельности, улучшения самочувствия и самооценки
- 4) выполнять упражнения на одну группу мышц до полного выработки функциональных возможностей

31. Оздоровительная физическая тренировка будет эффективной только в том случае, если она является частью широкой программы работы с человеком и в центре ее находятся

- 1) физические и физиологические, а не только и не столько тренировочные аспекты
- 2) психологические и социологические, а не только и не столько тренировочные аспекты
- 3) функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, а не только и не столько тренировочные аспекты
- 4) половые различия и возможности занимающегося, а не только и не столько тренировочные аспекты

32. Тренировка может называться оздоровительной, если она проходит

- 1) на повышенном тоне рабочих мышечных групп, вызывая состояние умиротворения и комфорта
- 2) на комбинировании различных уровней физической нагрузки, вызывая состояние умиротворения и комфорта
- 3) при высоком содержании адреналина в мышцах, вызывая состояние умиротворения и комфорта
- 4) на положительном психоэмоциональном фоне, что способствует снятию стрессов и расслабляет психику, вызывая состояние умиротворения и комфорта

33. Календарно-тематическое планирование разрабатывается

- 1) преподавателем, ведущим соответствующий учебный курс или предмет
- 2) педагогом совместно с родителями учащихся
- 3) Министерством образования
- 4) директором школы

34. Документ, характеризующий отдельный учебный предмет – это

- 1) учебная книга
- 2) учебная программа
- 3) учебный план
- 4) учебное пособие

35. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относится

- 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия
- 2) аэробика, шейпинг, каланетика, атлетическая гимнастика
- 3) первенство, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования
- 4) туристические походы

36. Портфолио относится к технологиям

- 1) оценки достижения учащихся
- 2) здоровьесберегающим

- 3) активизации деятельности учащихся
- 4) информационно-коммуникационным

37. Спортивная тренировка представляет собой

- 1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности
- 3) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта
- 4) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей

38. Компонентом структуры спортивной тренировки не является

- 1) микроструктура
- 2) макроструктура
- 3) мезоструктура
- 4) мегаструктура

39. Протяженность микроцикла составляет

- 1) 1 месяц
- 2) 6 месяцев
- 3) 2-7 дней
- 4) 3 месяца

40. Протяженность мезацикла составляет

- 1) 2-7 дней
- 2) год
- 3) неделя
- 4) 3- 4 недели

1. Вызов контекстного меню осуществляется

- 1) левой кнопкой мыши
- 2) левой кнопкой мыши при нажатой клавише Shift
- 3) правой кнопкой мыши
- 4) нет правильного ответа

2. Антивирусные программы – это

- 1) программы сканирования и распознавания
- 2) программы, выявляющие и лечащие компьютерные вирусы
- 3) программы, выявляющие вирусы
- 4) программы-архиваторы, разархиваторы

3. Расширение файла ZIP указывает, что это

- 1) файл операционной системы
- 2) ярлык исполняемого файла
- 3) файл в виде архива
- 4) все ответы правильные

4. Редактированием документа называют

- 1) изменение внешнего вида документа
- 2) объединение нескольких объектов на рисунке в один
- 3) изменение содержания документа
- 4) изменение места хранения документа

5. Средняя продолжительность сердечного цикла составляет

- 1) 0,4 сек.
- 2) 0,1 сек.
- 3) 0,8 сек.
- 4) 1 сек.

6. Слюнные железы принимают участие в расщеплении

- 1) белков
- 2) жиров
- 3) углеводов
- 4) аминокислот

7. Физиология человека изучает

- 1) строение организма и отдельных его органов и систем
- 2) жизнедеятельность целого организма и его отдельных частей
- 3) закономерности передачи признаков от родителей потомству
- 4) закономерности и механизмы психических процессов а организме человека

8. Функция венозных клапанов

- 1) препятствие обратному току крови
- 2) подталкивание крови к сердцу
- 3) регулирование просветов сосудов
- 4) направление движения крови от сердца

9. Материальная ответственность в полном размере включает в себя

- 1) прямой действительный ущерб, в пределах среднего месячного заработка работника
- 2) неполученные доходы (упущенную выгоду)
- 3) прямой действительный ущерб и упущенную выгоду
- 4) прямой действительный ущерб и моральный вред

10. При заключении трудового договора со спортсменом не является обязательным

- 1) обязанность работодателя обеспечить проведение учебно-тренировочных мероприятий
- 2) обязанность спортсмена соблюдать спортивный режим, установленный работодателем
- 3) обязанности спортсмена принимать участие в спортивных соревнованиях только по указанию работодателя

4) обязанность спортсмена не давать интервью без разрешения работодателя

11. При заключении трудового договора спортсмены подлежат

- 1) обязательному страхованию жизни и здоровья
- 2) предварительному медицинскому осмотру (обследованию)
- 3) сдачи нормативов
- 4) тестированию на профессиональную пригодность

12. На период временного перевода работодатель по месту временной работы заключает со спортсменом

- 1) срочный трудовой договор
- 2) временный трудовой договор
- 3) постоянный трудовой договор
- 4) сезонный трудовой договор

13. Сублимация относится к

- 1) защитным механизмам
- 2) физиологическим процессам
- 3) эмоциональным процессам
- 4) когнитивным механизмам

14. Состояние человека, вызываемое непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели – это

- 1) фрустрация
- 2) печаль
- 3) страсть
- 4) эйфория

15. Принципы обучения - это

- 1) приемы работы по организации процесса обучения
- 2) тезисы теории и практики обучения и образования, отражающие ключевые моменты в раскрытии процессов, явлений, событий
- 3) основные положения теории обучения

4) средства народной педагогики и современного педагогического процесса

16. Педагогическая технология – это

1) набор операций по конструированию, формированию и контролю знаний, умений, навыков и отношений в соответствии с поставленными целями

2) инструментарий достижения цели обучения

3) совокупность положений, раскрывающих содержание какой-либо теории, концепции или категории в системе науки

4) устойчивость результатов, полученных при повторном контроле, а также близких результатов при его проведении разными преподавателями

17. Адаптация – это

1) организация жизнедеятельности человека в условиях высокой интенсивности физических нагрузок

2) восстановление организма после физических нагрузок высокой интенсивности

3) приспособление организма к изменяющимся условиям

4) разница физиологических процессов между катаболизмом и анаболизмом человека

18. Выносливость – это

1) возможность переносить высокие физические нагрузки субмаксимальной интенсивности длительное время

2) способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность

3) свойство структуры связочно-мышечного аппарата

4) способность функциональных систем организма человека выравнять гомеостаз

19. Интенсивная нагрузка представляет собой

- 1) воздействие физических нагрузок на организм занимающегося в избранном виде спорта
- 2) силу мышечной массы человека при поднятии тяжести
- 3) силу воздействия физической работы на организм человека в данный момент, её напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени
- 4) качество развития силы и выносливости

20. Моторная плотность занятия – это

- 1) процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность и определяется отношением времени, израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени определенному на занятии
- 2) показатель затрат времени на двигательную деятельность и рассчитывается отношением времени, израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени определенному на восстановительные мероприятия
- 3) коэффициент энергетических затрат к временным характеристикам основных этапов тренировочного занятия
- 4) показатель двигательной активности на учебно-тренировочном занятии

21. Основной пространственно-временной характеристикой выполнения упражнений в области физкультуры и спорта является скорость движения, которая представляет собой

- 1) отношение длины пути, пройденного телом или его частью к затраченному на этот путь времени
- 2) дистанцию пройденного пути
- 3) дистанцию пройденного пути за единицу времени в определенном пространстве
- 4) время, затраченное на преодоление дистанции

22. Методический прием это

- 1) любое действие педагога

- 2) любое оправданное в конкретной обстановке действие педагога
- 3) способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации

4) указание педагога в ходе выполнения упражнения

23. Методы, предусматривающие устную передачу и усвоение информации в процессе урока, это прежде всего

- 1) рассказ, беседа, описание, объяснения, характеристика
- 2) радио, ТВ, книги, газеты,
- 3) интернет, СМИ, личное общение
- 4) показ, наблюдение, интервью

24. В основе игрового метода обучения лежит

- 1) образ, рассказ, беседа по физкультуре и спорте
- 2) упорядоченная игровая двигательная деятельность, основанная на замысле, сюжете, игре
- 3) спортивный зал, площадка с определенным набором тренажеров
- 4) спортивная игра (баскетбол, волейбол, футбол)

25. Планирование в физическом воспитании - это

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок, задач, содержание, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренер- по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования двигательных умений и навыков
- 4) упорядочение дидактического процесса по определённым критериям, придания ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

26. Под термином внеурочной деятельности понимают

1) образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования

2) образовательную деятельность, направленную на возможность создания знаний самим учеником, когда знания не передаются ученику для заучивания в готовом виде, а конструируются, добываются в собственной деятельности;

3) освоение учащимися универсальных учебных действий, то есть способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного присвоения нового социального опыта

4) часть деятельности учащихся в школе

27. Внеурочная деятельность в начальной школе призвана решать задачи

1) обеспечения благоприятной адаптации ребёнка в школе

2) улучшения условий для психологического развития ребёнка

3) воспитания любви к окружающей среде

4) оптимизации учебной нагрузки по всем предметам учащихся

28. К направлениям внеурочной деятельности не относятся

1) экскурсия

2) спортивно-оздоровительное

3) духовно-нравственное

4) общекультурное

29. Цель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности

1) всесторонне гармоническое развитие личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом

- 2) физическое развитие обучающегося в рамках урока физической культуры в средней образовательной школе
- 3) направленное воздействие на развитие ребенка, через использование средств физической культуры и спорта
- 4) учебно-методическая подготовка учителя физической культуры, для организации досуга обучающихся во внеурочное время

30. Модель внеурочной физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении предполагает

- 1) обеспечение правильного двигательного режима обучающихся всех ступеней школы, в режиме учебного времени, на весь учебный год
- 2) составление расписания мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности на весь учебный год
- 3) организацию уроков по физической культуре в режиме учебного времени, с использованием оздоровительных традиционных и нетрадиционных технологий
- 4) Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья

31. К видам внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности относится

- 1) игровая деятельность, функционально-оперативная деятельность, информационно-коммуникативная деятельность, профессионально-ориентированная деятельность
- 2) игровая деятельность, познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, туристско-краеведческая деятельность, исследовательская деятельность, проектная деятельность

- 3) военно-прикладная деятельность, профессионально-прикладная деятельность, лечебно-оздоровительная деятельность
- 4) профессионально-ориентированная деятельность, функционально-оперативная деятельность, игровая деятельность

32. Тренировочная работа в спортивных секциях (командах) и соревнования (спартакиадах) проводится во внеучебное время с целью

- 1) приблизить спорт к решению задач совершенствования физических, специальных и психологических качеств у обучающихся
- 2) подготовить из обучающихся спортсменов высших достижений
- 3) использовать зрелищность спортивных состязаний для привлечения обучающихся к разным видам спорта
- 4) пропаганды различных видов спорта среди обучающихся различных учебно-образовательных учреждений

33. Научные исследования начинаются с

- 1) выбора темы
- 2) литературного обзора
- 3) определения методов исследования
- 4) составления списка литературы

34. Соотношение объекта и предмета исследования

- 1) не связаны друг с другом
- 2) объект содержит в себе предмет исследования
- 3) объект входит в состав предмета исследования
- 4) предмет содержит в себе объект исследования

35. К теоретическим методам исследования относится

- 1) анализ, реферирование, конспектирование
- 2) наблюдение, эксперимент, опыт
- 3) ранжирование, шкалирование
- 4) изучение продуктов деятельности

36. Проблема исследования – это

- 1) отражение противоречия между знаниями о потребностях людей в области изучения и воспитания и незнания путей, средств и методов их решения
- 2) научно обоснованное положение, нуждающиеся в дальнейшей экспериментальной и теоретической проверки
- 3) замысел исследования, научный результат, который должен быть получен в итоге исследования
- 4) законченная формулировка проблемы исследования

37. Принцип прогрессирования воздействий предусматривает

- 1) прогресс в отношениях между обучаемыми и лицами занимающимися педагогической деятельностью
- 2) систематическое, целенаправленное повышение требования к двигательной активности обучающегося
- 3) повышение требовательности учителя к ученику
- 4) использование инновационных технологий в тренировочном процессе

38. Под двигательным навыком понимается такая степень владения действия, при котором управление движения происходит

- 1) в процессе напряженной умственной деятельности
- 2) по средствам непрерывного увеличения двигательной активности
- 3) автоматически без специально направленного влияния на производимое действие
- 4) припоминание фрагментов техники выполнения двигательного действия

39. Одной из важнейших физических характеристик человека является его мышечная сила, которая представляет собой

- 1) способность организма преодолевать внешнее сопротивление, противодействовать ему за счет мышечного напряжения;
- 2) способность организма противостоять угрозам внешнего мира;

- 3) способность организма преодолевать себя, возвращать тело в прежнее состояние;
- 4) способность психики противостоять внешним

40. Гибкость человека принято подразделять на

- 1) длинную и короткую
- 2) быструю и медленную
- 3) активную и пассивную
- 4) сильную и слабую

ВАРИАНТ 5

1. Форматированием документа называют

- 1) изменение внешнего вида документа
- 2) объединение нескольких объектов на рисунке в один
- 3) изменение содержания документа
- 4) изменение места хранения документа

2. Программа MS Word предназначена для

- 1) создания презентаций с использованием упорядоченного набора слайдов
- 2) создания, просмотра и редактирования текстовых документов
- 3) создания таблиц, выполнения вычислений и анализа данных
- 4) создания реляционной системы управления базами данных

3. Текстовый процессор позволяет

- 1) править текст
- 2) форматировать текст
- 3) все ответы верные
- 4) нет правильного ответа

4. Для сохранения файлов Microsoft Word по умолчанию используется расширение

- 1) .dot
- 2) .txt
- 3) .rtf
- 4) .docx

5. Окончательное переваривание и всасывание питательных веществ в кровь происходит

- 1) в тонком кишечнике
- 2) в толстом кишечнике
- 3) в прямой кишке
- 4) в желудке

6. Структурной единицей почки является

- 1) капсула
- 2) петля Генле
- 3) пирамиды
- 4) нефрон

7. Частота дыхания в покое

- 1) 16-18 дыхательных движений в 1 мин.
- 2) 22-24 дыхательных движений в 1 мин.
- 3) 26-30 дыхательных движений в 1 мин.
- 4) 45-50 дыхательных движений в 1 мин.

8. Способность организма совершать работу данной мощности в течение длительного времени

- 1) быстрота
- 2) сила
- 3) выносливость
- 4) скорость

1. Работодатель обязан отстранить спортсмена от участия в спортивных соревнованиях в случае

- 1) спортивной дисквалификации спортсмена
- 2) если спортсмен не использует экипировку спонсоров
- 3) требования общественности
- 4) если спортсмен принимает допинг

2. Спортсменам, тренерам предоставляется ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск, продолжительность которого не менее

- 1) 10 дней
- 2) 8 дней
- 3) 4 дней
- 4) 7 дней

3. Нормальная продолжительность рабочего времени спортсмена не может превышать

- 1) 36 часов в неделю
- 2) 40 часов в неделю
- 3) 42 часа в неделю
- 4) 20 часов в неделю

4. Оплата труда работника производится пропорционально отработанному им времени или в зависимости от выполненного им объема работ

- 1) при работе на условиях неполного рабочего времени
- 2) при работе на условиях сокращенного рабочего времени
- 3) при нормальной продолжительности рабочего времени
- 4) во всех случаях

13. Методы обучения – это

- 1) способы совместной деятельности учителя и учащихся, направленные на решения задач обучения

2) монологическая форма изложения, призвана ретранслировать систему социального опыта

3) средство самообучения и взаимообучения

4) пути познания объективной реальности в условиях многоаспектного рассмотрения гносеологических механизмов и познавательной активности учащихся

14. Учебно-воспитательный процесс обусловлен категориями

1) обучение и воспитание

2) совокупностью категорий педагогической науки

3) совокупностью категорий дидактики;

4) совокупность категорий психолого-педагогической антропологии

15. У человека врожденными формами поведения считаются

1) агрессивные действия

2) доминирование

3) половое поведение

4) все ответы неверны

16. Человек — единственное существо, способное

1) передавать информацию в прошлых и будущих событиях

2) пользоваться орудиями

3) жить в сообществах

4) верны все ответы

17. Объем нагрузки представляет собой

1) продолжительность занятий физическими упражнениями, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (на одно занятие, неделю, месяц и т.д.)

2) количество физических упражнений, так и их суммарный показатель выполненный в течение определенного времени (на одно занятие, неделю, месяц и т.д.)

3) длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (на одно занятие, неделю, месяц и т.д.)

4) количество упражнений используемых на учебно-тренировочном занятии

18. Пульсометрия – это

1) показатель величины физической нагрузки и её динамики во время занятий физическими упражнениями

2) размер физической нагрузки, который варьируется во время учебного занятия и самостоятельно контролируется занимающимися

3) подсчет пульса после жалоб занимающихся на плохое самочувствие, время отдыха и работы

4) индивидуальный показатель пульса мужчин и женщин во время учебно-тренировочного занятия

19. Скорость движения – это

1) отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени

2) время перемещения тела в пространстве

3) способность выполнять двигательное действие в максимальном темпе за максимальный промежуток времени

4) способность тела перемещаться в пространстве на заданное расстояние

20. Учебно-методическая работа преподавателя, тренера, учителя по физической культуре представляет собой

1) составление учебно-методической документации и расписания, проведение мероприятий по повышению квалификации

2) проведение учебных занятий в соответствии с расписанием учебной группы по предварительно подготовленному конспекту учебного занятия

3) анализ научно-методической литературы в области физической культуры

4) работа в соответствии с учебным расписанием

21. Круговая тренировка - это

1) движение спортсменов по кругу в процессе занятий, тренировки.

2) метод тренировки, основанный на организации двигательной деятельности в круговом вращении

3) метод тренировки предусматривающий поточное и последовательное выполнение специально подобранного комплекса упражнений (для развития силы, выносливости, быстроты и т.д.)

4) выполнение спортсменом циклических движений

22. Одним из важнейших принципов в построении занятий физическими упражнениями является принцип непрерывности, который не допускает

1) резких движений ученика и учителя, тренера.

2) слишком больших перерывов между занятиями

3) незавершенности занятий и их преждевременного прекращения

4) выполнение одного упражнения за другим

23. Принцип прогрессирования воздействий предусматривает

1) прогресс в отношениях между обучаемыми и лицами занимающимися педагогической деятельностью

2) систематическое, целенаправленное повышение требования к двигательной активности обучающегося

3) повышение требовательности учителя к ученику

4) использование инновационных технологий в тренировочном процессе

24. Под двигательным навыком понимается такая степень владения действия, при котором управление движения происходит

1) в процессе напряженной умственной деятельности

2) по средствам непрерывного увеличения двигательной активности

3) автоматически без специально направленного влияния на производимое действие

4) припоминание фрагментов техники выполнения двигательного действия

25. Формы организации внеурочной деятельности определяет

1) родители

2) Министерство образования и науки России

3) образовательная организация

4) Управление образования региона

26. К формам внеурочной деятельности не относятся

1) кружок

2) олимпиада

3) студия

4) вводное занятие

27. В процессе внеурочной деятельности младших школьников целесообразно формировать коммуникативные умения в

1) классической игре

2) на основе художественных произведений

3) индивидуальной работе

4) сюжетно-ролевой игре

28. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся

1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления учащихся

2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому

3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха

4) после окончания каждого урока (на переменах)

29. Спортивно-массовая работа направлена на

- 1) привлечение всех желающих к регулярным занятиям спортом, независимо от возраста и пола
- 2) вовлечение всех обучающихся в регулярные занятия спортом, чтобы повысить уровень по физической подготовленности и спортивного мастерства, воспитать волю к победе
- 3) вовлечение обучающихся к систематическим занятиям по физической культуре и спорту, учитывая потребности и интересы обучающихся
- 4) На приобщение всех членов рабочего коллектива учебной организации к занятиям различными видами спорта

30. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями в системе общего и профессионального образования выполняют функцию

- 1) самостоятельной дисциплины, входящей в основное учебное расписание
- 2) вспомогательную функцию и дополняют собой урочные формы физического воспитания, которые являются основными
- 3) дополнительную функцию и входят в состав каждого учебного занятия
- 4) отдельной формы образовательной деятельности в любом учебном учреждении

31. К малым формам занятий физическими упражнениями реализуемым в системе образования относятся

- 1) гимнастика до начала занятий, физкультминутки, физкультурные паузы, подвижные перемены
- 2) физические упражнения, тренажеры, эллипсы, велотренажеры
- 3) атлетическая гимнастика, шейпинг, каланетика, пилатес
- 4) спортивная гимнастика, ЛФК, художественная гимнастика, пилатес

32. К спортивно – массовым мероприятиям с использованием физических упражнений, реализуемым в системе образования относятся

- 1) спартакиады, дни здоровья, спортивные праздники, соревнования
- 2) первенство города, чемпионат области, первенство региона
- 3) веселые старты, малые олимпийские игры, состязания на выносливость
- 4) фитнес-конвенции, консультации фитнес-тренера

33. Обозначение термина «Технология»

- 1) «Технос» - прогресс
- 2) «Технос» - искусство, «логос» - учение
- 3) «Техникос» - высокая техника
- 4) «Технология» - образование

34. В ведении написанной работы необходимо отразить

- 1) актуальность темы
- 2) полученные результаты
- 3) источники, по которым написана работа
- 4) название всех заголовков имеющихся в работе с указанием интервала страниц

35. К практическим методам исследования относятся

- 1) анализ, реферирование, конспектирование
- 2) наблюдение, эксперимент, опыт
- 3) ранжирование, шкалирование
- 4) изучения продуктов деятельности, социометрия

36. Тема исследования –это

- 1) отражение противоречия между знаниями о потребностях людей в области изучения и воспитания и незнания путей, средств и методов их решения
- 2) научно обоснованное предположение, нуждающееся в дальнейшей экспериментальной и теоретической проверке

- 3) замысел исследования, научный результат, который должен быть получен в итоге исследования
- 4) лаконичная формулировка проблемы исследования

37. В основе игрового метода обучения лежит

- 1) образ, рассказ, беседа по физкультуре и спорту
- 2) упорядоченная игровая двигательная деятельность, основанная на замысле, сюжете, игре
- 3) спортивный зал, площадка с определенным набором тренажеров
- 4) спортивная игра (баскетбол, волейбол, футбол)

38. В основе соревновательного метода лежит

- 1) установка на победу или достижения высокого результата в ходе соревнований
- 2) желание любой ценой достичь наивысшего результата
- 3) стремление все время быть первым
- 4) дух соперничества

39. Круговая тренировка - это

- 1) движение спортсменов по кругу в процессе занятий, тренировки
- 2) метод тренировки, основанный на организации двигательной деятельности в круговом вращении
- 3) метод тренировки предусматривающий поточное и последовательное выполнение специально подобранного комплекса упражнений (для развития силы, выносливости, быстроты и т.д)
- 4) выполнение спортсменом циклических движений

40. Одним из важнейших принципов в построении занятий физическими упражнениями является принцип непрерывности, который не допускает:

- 1) резких движений ученика и учителя, тренера
- 2) слишком больших перерывов между занятиями
- 3) незавершенности занятий и их преждевременного прекращения
- 4) выполнение одного упражнения за другим

ЗАДАНИЯ ПЕРВОГО УРОВНЯ

Практическая часть

**Выполните перевод иностранного текста на русский язык
и дайте ответы на вопросы**

условия выполнения задания:

- задание выполняется в учебной аудитории;
- для выполнения задания каждому участнику Олимпиады обеспечивается доступ к персональному компьютеру с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS Office для оформления перевода в программе Microsoft Word и ответов на вопросы;
- для выполнения задачи участник Олимпиады может воспользоваться словарем в бумажном варианте
- - перевод текста, а также ответы на вопросы следует оформить в редакторе Word, шрифт Times New Roman, интервал 1,5, шрифт 14 кегль, параметры страницы: слева 1,5 см, справа 3 см, сверху 2 см и снизу 2 см. абзацный отступ 12 мм

ТЕКСТ 1

(на немецком языке)

Mein Verhalten zum Sport

Ich möchte Ihnen von meinem Verhalten zum Sport erzählen. Alle wissen, dass der Sport die Menschen gesund macht. Sport hält die Menschen in Form, er macht sie organisierter und disziplinierter.

Viele Menschen treiben Sport, um immer gesund zu bleiben; andere tun das professionell. Aber vor allem dient Sport der Gesundheit der Menschen. Jahr für Jahr zieht der Sport mehr Menschen an. Es gibt viele Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. Stadien, Sportplätze, Schwimmbäder und Fußballfelder stehen unseren Bürgern zur Verfügung. Auch die Sportartenzahl ist groß, und jeder kann die Sportart treiben, die seinem Geschmack entspricht.

Es gibt Sommer- und Wintersportarten. Zu den Sommersportarten gehören Tennis, Rudern, Schwimmen, Segeln, Fußball, Volleyball und andere. Zu den Wintersportarten gehören Ski- und Schlittschuhlaufen, Rodeln, Eishockey, Eiskunstlauf und andere.

Alle diese Sportarten sind populär, aber Fußball, Eiskunstlauf und Tennis sind am beliebtesten.

Viele Menschen finden Freude an der Bewegung in unserer technisierten Welt. Man kann oft Menschen durch die Parks und Straßen in den Städten laufen sehen. In jeder Schule gibt es Sportsäle und -plätze, wo die Schüler Turnstunden haben und nach dem Unterricht Sport treiben können. Außerdem gibt es Möglichkeiten, in verschiedenen Sportklubs und Sektionen zu trainieren. Sport ist heute zu einem festen Bestandteil des modernen Lebens geworden. Ich bin auch ein großer Sportfreund.

Morgen turne ich 15 Minuten. Dann wasche ich mich kalt. Das macht mich munter für den ganzen Tag. Ich spiele auch Fußball gern und nehme an einer Sportsektion teil. Ich sehe auch Sportwettkämpfe fern und kenne die Namen unserer berühmten Sportler. Man sagt mit Recht: im gesunden Körper — ein gesunder Geist. Ich meine, dass das wirklich so ist.

- 1) Wozu treiben die Menschen Sport?
- 2) Welche Sportarten gibt es?
- 3) Haben die Schüler Möglichkeiten, in den Schulen Sport zu treiben?

ТЕКСТ 2

(на немецком языке)

Sport in der modernen Gesellschaft

Seit vielen Hundert Jahren treiben die Menschen Sport, weil er die Quelle zur Gesundheit ist. Er macht die Menschen stark, gesund, kräftig, geschickt. Einige turnen täglich oder laufen am Morgen, andere machen Yoga oder Shaping.

Man kann Sport auf den Sportplätzen oder in den Turnhallen oder in den Höfen treiben. Man unterscheidet verschiedene Sportarten.

Im Winter bevorzugen die Menschen Eishockey zu spielen oder Ski zu laufen. Außerdem ist Eiskunstlauf in der kalten Jahreszeit sehr populär.

Im Sommer treiben die Menschen Leichtathletik, Tennis, Fußball mit großem Vergnügen.

Die Vielfältigkeit der beliebtesten und populärsten Sportarten in den verschiedenen Ländern hängt auch von dem Klima, der Landschaft und der Geschichte des Volkes ab.

Für die Jugendlichen ist es wichtig, sportlich und kräftig auszusehen. Darum treiben sie Sport gern. Bei den Teenager ist heute Skateboard sehr populär. Auch sie laufen gern Rollschuh.

In Deutschland ist Sport eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Hier gibt es 80 Tausend Sportvereine. Jeder vierte Einwohner ist Mitglied in einem Sportverein. Sehr beliebt sind Wassersportvereine, wo alle Menschen, auch Rentner, Kinder mit Müttern Wassersport treiben.

Viele Menschen treiben Sport, um gesund und kräftig zu sein. Aber es gibt die Menschen, für die Sport ein Beruf ist. Zu ihnen gehören die Trainer, und die Sportler, deren Sportleistungen hervorragend sind. In der Welt finden regelmäßig verschiedene Wettbewerbe statt.

1) Wo kann man Sport treiben?

2) Warum ist es für Jugendlichen wichtig, Sport zu treiben?

3) Welche Sportvereine sind in Deutschland besonders beliebt?

ТЕКСТ 3

(на немецком языке)

Die Olympischen Spiele

Zu den bekanntesten Wettbewerben gehören, natürlich, die Olympischen Spiele.

Sie fanden zum ersten Mal im Jahre 776 vor unserer Zeitrechnung in Griechenland statt. Bei der Stadt Olympia befand sich ein großes Stadion, wo sich etwa 40 Tausend Menschen aus ganzem Land versammelten.

Zuerst nahmen nur die Männer an den Wettkämpfen teil. Die Sportler bereiteten sich auf die Wettkämpfe zehn Monate lang vor. Die Organisation dauerte vier Jahre. Während der Olympischen Spiele durfte man keine Kriege führen. Die Olympischen Spiele galt man ein Wahrzeichen des Friedens.

In Olympia gibt es ein Museum. Da kann man, zum Beispiel, einen Stein sehen, der 143,5 kg schwer ist. Die Inschrift lautet: „Bybones hat mich mit einer Hand gehoben.“ Ein anderer Olympiasieger konnte so schnell laufen, dass er keine Spuren im Sand hinterließ.

Ja, Altgriechenland hatte viele berühmte Sportler. Aber dann wurden sie alle vergessen: Der römische Kaiser hatte die Olympischen Spiele verboten.

Erst 1896 fanden auf Vorschlag von Pierre de Coubertin (*lies: Pjer de Kuberten*) die Olympischen Spiele wieder statt. Das Internationale Olympische Komitee wurde gegründet. Pierre de Coubertin leitete das Olympische Komitee 30 Jahre lang. Er war ein sehr guter Sportler. Einmal schloß er eine Wette ab— fuhr Rad, ritt, focht, boxte, spielte Tennis acht Stunden lang!

Einmal in vier Jahren versammeln sich die Sportler zur Olympiade. Die Sportler trainieren aktiv und regelmäßig. Alle müssen in guter Form sein. Die Sportler mit den besten Leistungen bekommen Gold und den Titel des Olympiasiegers.

Das Symbol der Olympischen Spiele ist die olympische Flagge. Sie ist weiß. Sie hat fünf Ringe, die die fünf Kontinente der Erde symbolisieren: blau — Europa, gelb — Asien, grün — Australien, rot — Amerika, schwarz — Afrika.

Heute fanden die Wettkämpfe im Sommer und im Winter jede 4 Jahre statt. Im Winter 2014 fanden die Winterspiele in Russland statt, die nächsten Sommerspiele finden 2020 in Tokio (Japan) statt, die Winterspiele - in 2022 in Peking (China).

- 1) Wann und wo fanden die ersten Olympischen Spiele statt?
- 2) Wer schlug vor, die Olympischen Spiele in der Neuzeit durchzuführen?
- 3) Was symbolisieren die Ringe auf der Olympischen Flagge?

ТЕКСТ 4

(на английском языке)

Millions Watch World Biggest Sporting Event

Over 2 million spectators watched yesterday New York Marathon, the world's largest sporting event, which turned out to have 14,546 winners.

That is the number that finished out of 16,988 who officially started in the Marathon and were cheered as they ran through the streets of all five boroughs of the, city. The runners came from all 50 states of the U.S., plus the District of Columbia and Puerto Rico, as well as 68 foreign countries.

The first and last to complete the 26 miles and 385 yards symbolized in their different ways the spirit of the occasion.

In the lead, George O'Doud from Ireland and Inge Simonsen from Nor-way linked hands to run the last few yards and staged a dead heat for First place.

"What does it matter who wins?" said 33-year-old O'Doud. "Every run-ner who finishes this race is a winner." Some two hours later, the last one home was the

oldest competitor, 84-year-old Bob Vann of Silver City, Colorado. "I feel good. It's great to be alive," he said.

The leaders made it an event of the highest athletic quality. At 2 hours, 8 minutes, 59 seconds, the joint winners ran the fastest Marathon ever had; 142 runners finished under 2 hours and 30 minutes.

Race director Fred Lebowitz said: "It went like a dream."

Medical crews under the direction of Dr. Yolanda Rodrigo treated hundreds of runners for exhaustion, but the worst damage reported was a broken leg. "We are surprised there were no more casualties – everyone was very fit," Dr. Rodrigo said. The drizzly conditions were ideal for marathon running, and competitors praised the camaraderie of those taking part, and the encouragement that the spectators gave them.

This aspect was summed up by 29-year-old jogger Doris Crowley, from Boston. Four miles from the finish she was on the point of quitting after stumbling to a halt.

Then, she said, she heard the crowd yelling out her number. "No one has ever cheered like that for me before." She said, "They gave me the strength to go on."

- 1) How many winners had New York Marathon, the world's largest sporting event?
- 2) How old is the oldest competitor of the Marathon?
- 3) How long did the marathon last?

ТЕКСТ 5

(на английском языке)

Cristiano Ronaldo

Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro, born on February 5th 1985 in Funchal (Madeira) and commonly known as Cristiano Ronaldo or CR7, is a Portuguese

footballer who plays as a forward for Spanish club Real Madrid and is the captain of the Portuguese national team. Ronaldo was the most expensive player in football, Real Madrid paid 96 millions of euros to Manchester United. His contract with the Spanish team is for 6 years, he earns 13 millions of euros every year. If another team wants him, it has to pay around 1000 millions of euros. Wow...

Ronaldo began his career as a youth player for Andorinha, where he played for two years. Then, he changed to Nacional and then to Sporting CP. In 1997, Ronaldo's talent caught the attention of Manchester United manager, Sir Alex Ferguson. He took him to the U.K. paying 12 million pounds in 2003. The following season, Ronaldo won his first club honor, the FA Cup, and reached the Euro 2004 final with Portugal. It was there when he scored his first international goal.

In 2008, Ronaldo won the Champions League with United, and he was named player of the tournament. He was also named FIFA World Player of the year and become Manchester United's first Ballon d'Or in 40 years. Johan Cruyff said in an interview on 2008 "Ronaldo is better than George Best and Denis Law who were brilliant and great players in the history of the United".

Last season 2011-2012 he scored 46 goals in the Spanish League and 10 in the Champions League. This year he has already scored 13 goals in the league and 6 in the Champions League. He is again nominated to the Ballon d'Or with Messi and Iniesta. He sometimes has problems with the press and the public because he is very self assured and insolent.

- 1) When did Ronaldo begin his career?
- 2) How much does it cost to buy a player like Ronaldo to another team?
- 3) How many goals did Ronaldo score in the season 2011-2012?

ТЕКСТ 6

Skiing

When we talk about skiing, we generally mean Alpine (also named downhill) skiing. That is, when we use fixed bindings attached to the skis at both the toe and

the heel of the skier's boots to travel downwards over snow in cold mountains. However, there is another type of skiing called Nordic skiing. It uses fixed-toe but free-heel bindings.

Skiing, similarly to so many other sports, started at pre-historic ages, though its concept was rather different from today's idea of a sport activity. From about 2500 BC, when the first primitive skis were made in Hoting, Sweden, people have used skis to hunt more effectively for animals, to perform military manoeuvres or to transport themselves in the snow. Nowadays this has completely changed to an outdoor activity in winter.

The word "ski" comes from the Old Norse word "skio" which translates as piece of wood. "Slalom" also originates from Norwegian, which means tracking down the slope. How is this possible? Let's see the different opportunities awaiting us up in the snowy mountains!

Alpine skiing: This – probably the most popular type of skiing – was born in the European Alps. Its purpose is to ski down the hill by fixed heels and toes, commonly with a pair of ski poles. Once you have skied down using proper body balance, some lifts next to the ski pistes (or trails, tracks) on the ridges transport you up the mountain to the peak. Lift types can include aerial tramways, funitels, gondola lifts, telemixes, chairlifts, t-bars, platter lifts and funiculars.

There are four types of pistes, according to their level of difficulty. The easiest is the green trail, especially designed for complete beginners. They usually use the wedge technique to ski down. The blue piste is for beginners and pre-intermediate skiers with slopes covered by even snow.

They apply the technique of parallel skiing with short and long turns. The red serves the needs of intermediate skiers with experience in edge skiing carving turns. This trail contains icy slopes too. In the USA, it is called diamond. The most difficult piste is the black (or double diamond in the USA) with steep icy slopes and bumps for advanced skiers.

1) What is Alpine skiing?

- 2) How many types of pistes exist?
- 3) What is the difference between the red and the black pistes?

ЗАДАНИЯ ПЕРВОГО УРОВНЯ

Практическая часть

Разработайте Положение о проведении физкультурно-массового мероприятия для школьников и афишу данного мероприятия

условия выполнения задания:

- задание выполняется в учебной аудитории;
- для выполнения задания каждому участнику Олимпиады обеспечивается доступ к персональному компьютеру с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS Office для оформления Положения и афиши в программе Microsoft Word с использованием дополнительного материала (тематические изображения в электронном виде)
- время, отводимое на выполнение задания: 60 минут.

Физкультурно-массовые мероприятия:

1. Спортивный праздник «Защитники Отечества»
2. «Осенний кросс»
3. «День Здоровья»
4. Спортивный праздник «Веселые старты»
5. «Спортивный фестиваль»

ЗАДАНИЯ ВТОРОГО УРОВНЯ

Инвариантная часть

- 1) Опишите технику двигательного действия**
- 2) Определите содержание этапов обучения двигательному действию**

условия выполнения задания:

- задание выполняется в учебной аудитории;
- для выполнения задания каждому участнику Олимпиады обеспечивается доступ к персональному компьютеру с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS Office для описания техники двигательного действия и этапов обучения этому действию, результаты оформляются в виде таблиц (Таблица 1, Таблица 2)
- время, отводимое на выполнение задания: 90 минут;
- задание следует оформить в редакторе Word, шрифт Times New Roman, интервал 1,5, шрифт 14 кегль.

Двигательные действия:

- 1) Низкий старт
- 2) Передача мяча двумя руками от груди
- 3) Техника ведения мяча
- 4) Передача мяча двумя руками сверху
- 5) Нападающий удар

Таблица 1. Карта описания двигательного действия

Название двигательного действия	
Техника выполнения двигательного действия	
Типичные ошибки	

Таблица 2. Содержание этапов обучения двигательному действию
« _____ »

Частная задача	Содержание	О.М.У.

ЗАДАНИЯ ВТОРОГО УРОВНЯ

Вариативная часть

- 1) Разработайте рабочий конспект учебно-тренировочного занятия/урока**
- 2) Проведите основную часть учебно-тренировочного занятия/урока (по разработанному конспекту)**

Условия выполнения задачи

- место выполнения задачи: аудитория образовательной организации; спортивный зал;
- рабочий конспект учебного занятия/урока разрабатывается в соответствии с темой одного из предложенных разделов рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (ПРИЛОЖЕНИЕ);
- время, отводимое на разработку рабочего конспекта - 90 мин, на проведение фрагмента учебного занятия/урока – 15 мин.;

- материально-техническое обеспечение: компьютер с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS Office для оформления результатов выполнения задачи в программе Microsoft Word; оформить результаты работы следует в редакторе Word, шрифт Times New Roman, интервал 1, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 1,5 см, справа 3 см, сверху 2 см и снизу 2 см. Абзацный отступ 15 мм.;
- конспект оформляется в соответствии с предложенной ниже формой;
- для выполнения задачи участник Олимпиады может воспользоваться учебными пособиями, предложенными организаторами Олимпиады;
- фрагмент учебного занятия/урока конкурсант проводит с волонтерами (10 человек);
- необходимое оборудование и инвентарь для проведения фрагмента учебного занятия/урока определяется на основе предложенного перечня:

*Перечень оборудования и инвентаря для проведения занятий в рамках
Олимпиады*

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Баскетбольный мяч	10 шт.
2.	Волейбольный мяч	10 шт.
3.	Гантели (1,5 кг)	10 шт.
4.	Скакалка	10 шт.
5.	Гимнастическая палка	10 шт.
6.	Гимнастический коврик	10 шт.
7.	Гимнастическая скамейка	5 шт.
8.	Ограничительный конус	10 шт.

(допускается использование нестандартного инвентаря, подготовленного участником Олимпиады)

Разделы рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»:

- 1) Лёгкая атлетика
- 2) Спортивные игры (волейбол)
- 3) Спортивные игры (баскетбол)

КОНСПЕКТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ/УРОКА

Тема:

Возраст занимающихся:

Задача занятия/урока:

Место проведения:

Продолжительность основной части занятия/ урока:

Оборудование и инвентарь (количество):

Частная задача	Содержание	Методы и методические приёмы	Дозировка	Организационно-методические указания

--	--	--	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета Физическая культура

среднее общее образование

Смоленск

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

Содержание

Структура программы.....
Пояснительная записка.....
Общая характеристика учебного предмета
Место учебного предмета в учебном плане
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
Содержание учебного предмета
Тематическое планирование
Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Структура программы

Рабочая программа учебного предмета *Физическая культура* является частью основной образовательной программы среднего общего образования.

Рабочая программа содержит:

- пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели среднего общего образования с учетом специфики учебного предмета;
- общую характеристику учебного предмета;
- описание места учебного предмета в учебном плане;
- личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
- описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Пояснительная записка

Рабочая программы разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2012 г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Цели изучения *физической культуры*:

- содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является одним из опорных учебных предметов при освоении среднего общего образования. Образование по физической культуре вносит свой вклад в формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая и лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. **Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.**

Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр (баскетбол, волейбол) закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика» Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика», «Кроссовая и лыжная подготовка». В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет *Физическая культура* входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», входит в федеральный компонент базисного учебного плана

Согласно учебному плану основного общего образования, утвержденному директором областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Смоленская академия профессионального образования», на изучение *физической культуры*

отводится 210 часов из расчета по 3 часа в неделю в течение двух лет обучения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

1. Личностные результаты освоения учебного предмета Физическая культура:

- формирование положительного отношения обучающихся к двигательной деятельности, занятиям спортом;
- развитие мотивов (личностных смыслов) занятий физическими упражнениями и спортом
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
- накопление необходимых знаний и умений использования ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение лично значимых результатов в физическом совершенствовании

2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура:

- находить ошибки при выполнении двигательных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную двигательную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную двигательную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты своих занятий физической культурой и спортом, находить возможности и способы их улучшения

3. Предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Социокультурные основы

- 10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения
- 11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

- 10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
- 11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

- 10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от способностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показатель здоровья.
- 11 класс. Особенности техники безопасности и профилактика травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

- 10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол)

- 10-11 классы. Терминология игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Техника безопасности при занятиях играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки во время занятий играми.

Гимнастика с элементами акробатики

- 10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи. Самоконтроль.

Легкая атлетика

- 10-11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности во время занятий. Самоконтроль.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать

особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	22	22
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	19	19
	Спортивные игры (волейбол)	19	19
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
1.5	Кроссовая подготовка	20	20
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Льжная подготовка	15	15
Итого		105	105

Тематическое планирование

Наименование разделов и тем с указанием количества часов и основного содержания	Основные виды деятельности обучающихся
---	--

Раздел. Легкая атлетика (22 часа)	
<i>Тема 1.</i> Т. Б. на занятиях Л/а. Низкий старт.(1 час)	Инструктаж по Охране Труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
<i>Тема 2.</i> Низкий старт.(1 час)	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.
<i>Тема 3.</i> Низкий старт (30-40м.), бег по дистанциям. бег 30м (1 час)	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
<i>Тема 4.</i> Высокий старт, бег с ускорением, финиширование (2 час)	Высокий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
<i>Тема 5.</i> Высокий старт, бег по дистанции, круговая эстафета. (2 час)	Высокий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
Тема 6. Бег на результат 100м. (2 час)	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафеты. Основная группа: Мальчики: «5» – 14.2с.; «4» – 14.5с. ; «3» – 15.0с.. Девочки: «5» – 16.0с.; «4» – 16.5с.; «3»-17.0с..Подготовительная группа на балл оценка выше, специальная мед.группы: без учета времени
<i>Тема 7.</i> Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.(1 час)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длин
<i>Тема 8.</i> Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание мяча (1 час)	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств..
<i>Тема 9.</i> Прыжок в длину с11-13 беговых шагов, отталкивание. (1 час)	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
Тема 10. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега (2 час)	Прыжок в длину на результат. Метание мяча(150гр.) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мальчики: 440-420-390; девочки 340-320-310см. Оценка техники метания мяча.

Тема 11. Кросс до 20-25 минут. Метание гранаты. (3 часа)	Равномерный бег (20-15 мин). Бег в гору. Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносливости
Тема 12. Метание гранаты. Челночный бег 3-10м (2 часа)	Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносливости. Челночный бег 3-10м
Тема 13. Бег 2000м.,(д) 3000м.,(м) (3 часа)	Бег на результат 1500 м. (д.), 2000м. (м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений.
Раздел. Спортивные игры – Волейбол (19 часов)	
Тема 1 Техника передвижение игрока. Правила игры. Т.Б.на занятиях волейболом (1 час)	Инструктаж по Охране труда при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
Тема 2. Варианты техники приема и передачи мяча (2 часа)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Тема 3. Оценка техники приема и передачи мяча.(2 час)	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей
<i>Тема 4.</i> Варианты подачи мяча (2 часа)	Стойки и передвижения игрока. Варианты подачи мяча. Подача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафета. Игра по упрощенным правилам.
<i>Тема 5.</i> Нападающий удар при встречных передачах.(2часа)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.
<i>Тема 6.</i> Блокирование наподдающих ударов (одиночное, в вдвоем, страховка).(4 часа)	Нападающий удар при встречных передачах. Оценка техники нападающего удара блокирование наподдающих ударов. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
<i>Тема 7.</i> Тактические действия в нападении и защите.(2 часа)	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей
<i>Тема 8.</i> Оценка техники владения мячом, блокирование наподдающих ударов (4 часа)	Оценка техники владения мячом, блокирование наподдающих ударов Игра по упрощенным правилам.
Раздел. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)	

Тема 1. Строевые упражнения. Подтягивание в висе (1 часа)	Инструктаж по Охране Труда при занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
Тема 2. Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).(1 часа)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой(м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висе.
Тема 3. Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической скамейке.(1 часа)	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.
Тема 4. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м).(1 часа)	Строевой шаг, выполнение команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.
Тема 5. Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической лестнице.(2часа)	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей.
Тема 6. Подтягивание на результат. Техника выполнения подъема переворотом. (2 часа)	Оценка техники выполнение подъема переворотом. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание на результат. Мальчики: «5»-10р.; «4»-8р.; «3»-6р. Девочки: «5»- 16р.; «4»-12р., «3»-8р. Из положения вис лежа (низкая перекладина).
Тема 7. ОРУ в движении и с предметами. (1 час)	ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей
Тема 8. ОРУ с гантелями 3-5-8 кг, гириями 16-24кг (1 час)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. с гантелями 5-8кг гириями 16-24кг
Раздел Лыжная подготовка (15 часов)	
Тема 1. Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты
Тема 2. Попеременный четырехшажный ход	Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

Тема 3. Переход с одновременные ходов на попеременные.	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Переход с попеременных ходов на одновременные.
Тема 4. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км. Стартовый вариант.
Тема 5. Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
Темам 6. Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. Игра остановка рывком. . Развитие силовых способностей.
Тема 7. Прохождение дистанции 3 км.	Провести прикидку на дистанцию 4 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.
Тема 8. Поворот на месте махом.	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 4 км. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.
Тема 9. Подъем в гору скользящим шагом.	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
Тема 10 Полуконьковый ход.	Прохождение дистанции 3000 м. Игра остановка рывком. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.
Тема 11. Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. До 6 км Развитие выносливости.
Тема 12. Коньковый ход. Совершенствовать технику	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Совершенствовать технику. Прохождение дист. До 3000 м
Тема 13 Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. До 3000 м
Тема 14 Прохождение дистанции 2 км. Совер. Тех. Конькового хода.	Прохождение дистанции 2 км. Совер. Тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием. Развитие выносливости.
Тема 15. Прохождение дистанции на время.	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов. Игра остановка рывком.
Раздел. Спортивные игры – Баскетбол (19часов)	
Тема 1. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол (2 часа)	Инструктаж по Охране Труда при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте.
Тема 2. Ведение мяча с сопротивлением защитника и без	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная

сопротивления.(2 часа)	игра. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
Тема 3. Варианты ловли и передачи мяча.(2 часа)	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
Тема 4. Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления.(3 часа)	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств
Тема 5. Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание). (3 часа)	Позиционное нападение с изменением позиций. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват , накрывание).
Тема 6. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.(2 часа)	Штрафной бросок. Позиционное нападения со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
Тема 7. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.(3 часа)	Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
Тема 8 Быстрый прорыв. Сочетание приемов.(2 часа)	Быстрый прорыв (3x1, 3x2, 4x2).Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Раздел. Кроссовая подготовка (20 часов)	
Тема1. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 часов)	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега
Тема 2. Длительный бег до 25 минут, кросс бег с препятствиями. (10 часов)	Длительный бег до 25 минут, кросс бег с препятствиями. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мальчики 16.00 мин., девочки 19.00 минут.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение

Лях В.И. Физическая культура 10 – 11 ОАО "Издательство" Просвещение", www.prosv.ru/umk/10-11

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

Перечень основного оборудования:

Гимнастические скамейки

-Баскетбольные щиты с кольцами

-Шведские стенки

-Гимнастические палки

- Набивные мячи

-Гимнастические батуты

Лаборатория обеспечения активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма

Перечень основного оборудования:

- Силовые тренажеры.
- Штанги.
- Гантельный ряд.
- Кардиотренажеры (беговые дорожки, велотренажеры, степперы)
- Комплект оборудования для йоги.
- Батуты для прыжков.
- Фитнесс мячи.
- Стэп платформы (многофункциональная платформа, координационная платформа, стационарная).
- Мячи волейбольные.
- Мячи баскетбольные.
- Мячи набивные.
- Скакалки резиновые.
- Тележка для мячей.
- Табло электронное игровое для волейбола и баскетбола.
- Гири (16, 24, 32 кг.)