

ЗАДАНИЯ ПЕРВОГО УРОВНЯ

Теоретическое (тестовое) задание

1. 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) Единицей измерения информации является:

1. бод
2. бит
3. ампер
4. герц

3) Включенный компьютер хранит информацию на устройстве:

1. CDROM
2. Floppydisk
3. жесткий диск
4. Flash-накопитель

4) Дан фрагмент электронной таблицы с числами и формулами

	C	D	E
1	110	25	= C1 + D1
2	45	55	
3	120	60	

Чему равно значение в ячейке E3, скопированное после проведения вычислений в ячейке E1?

1. 180
 2. 110
 3. 135
 4. 165
- 5) Какой орган выделяет адреналин:**
1. мозговое вещество надпочечников
 2. корковое вещество надпочечников
 3. щитовидная железа
 4. половые железы
- 6) Какому показателю соответствует ЧСС у большинства взрослых здоровых людей:**
1. 40-50 уд.в мин
 2. 50-60 уд.в мин
 3. 60-70 уд.в мин
 4. 80-90 уд.в мин
- 7) Как называется способность организма совершать работу данной мощности в течение длительного времени:**
1. сила
 2. быстрота

3. выносливость
4. работа
- 8) **Какое свойство нервной и мышечной ткани нельзя исследовать в эксперименте с использованием одиночных раздражителей:**
 1. возбудимость
 2. проводимость
 3. сократимость
 4. лабильность
- 9) **Россия по Конституции РФ является:**
 1. авторитарным государством,
 2. демократическим государством
 3. тоталитарным государством
 4. антидемократическим государством
- 10) **Право на занятие физической культурой и спортом в системе конституционных прав принято относить:**
 1. к естественным правам человека и гражданина
 2. к политическим правам человека и гражданина
 3. к социальным и культурным правам человека и гражданина
 4. к личным правам человека и гражданина
- 11) **К действиям, нарушающим антидопинговые правила относится:**
 1. приобретение запрещенных субстанций
 2. аренда запрещенных субстанций
 3. распространение любой запрещенной субстанции
 4. нераспространение запрещенной субстанции
- 12) **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) **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:**
 1. апперцепция
 2. эмпатия
 3. ассимиляция
 4. 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) Йога буквально означает:

1. Связь, единение, сосредоточение, усилие
2. Напряжение, гибкость, координация, гибкость
3. Внимание, медитация, отвлечение от суеты окружающего мира
4. Медитация, молитва, пение мантр, погружение в транс

19) Каковы причины появления античных Олимпийских игр

1. Олимпийские игры появились как религиозный языческий праздник в честь бога Зевса
2. Олимпийские игры были созданы для демонстрации силы, ловкости и смелости атлетов
3. Олимпийские игры были созданы для укрепления экономических, политических и культурных связей с другими народами
4. Олимпийские игры появились как возможность оздоравливать население Греции

20) Тяжелая атлетика до 30-х годов XXв объединяла виды спорта...

1. Поднятие тяжестей, борьбу, бокс
2. Переноска камней, кулачный бой, марафонский бег
3. Перенос коня на 5 стадий
4. Протащить паровоз на 5 стадий

21) Спорт (в широком понимании) — это:

1. Вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей
2. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы достижения в сфере этой деятельности
3. Специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях
4. Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

22) Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1. Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы
2. Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера
3. Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима
4. Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки

23) Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

1. Максимальный фонд двигательных умений и навыков
2. Наивысший уровень развития физических качеств
3. Здоровье спортсмена
4. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта

24) В спорте при проведении комплексного контроля в подготовке спортсмена регистрируются показатели:

1. Тренировочных и соревновательных воздействий

2. Функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях
3. Состояния внешней сред
4. Тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды

25) 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

26) 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

27) Физические упражнения связаны в первую очередь:

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

28) 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

29) При планировании оздоровительной тренировки следует:

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

30) Избавление от лишних жировых запасов и формирование красивой фигуры - наиболее значимый стимул для занятий оздоровительной гимнастикой современного человека. И хотя похудание не следует ставить главной задачей при составлении программы занятий, оздоровительная тренировка должна эффективно изменять состав тела «в

лучшую сторону». 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) Каждое упражнение ритмической гимнастики в отдельности достаточно просто и поэтому доступно:

1. Людям с хорошей физической подготовкой
2. Только определенному возрасту
3. Всем возрастным категориям
4. Только определенному полу

32) Шейпинг - это...

1. Программа занятий, направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование, создание имиджа современной женственной, элегантной женщины, использующая гимнастические, танцевальные упражнения и ориентированная на людей всех возрастов и физических возможностей с широким использованием современных компьютерных технологий
2. Фитнес федерация, направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование, создание имиджа современной женственной, элегантной женщины, использующая гимнастические, танцевальные упражнения и ориентированная на людей всех возрастов и физических возможностей с широким использованием современных компьютерных технологий
3. Форма занятий, направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование, создание имиджа современной женственной, элегантной женщины, использующая гимнастические, танцевальные упражнения и ориентированная на людей всех возрастов и физических возможностей с широким использованием современных компьютерных технологий
4. Философия, направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование, создание имиджа современной женственной, элегантной женщины, использующая гимнастические, танцевальные упражнения и ориентированная на людей всех возрастов и физических возможностей с широким использованием современных компьютерных технологий

33) Что означает с латинского слово «Стандарт»

1. Основа, первоначало
2. Образец, норма, мерило
3. Путь, способ
4. Оболочка, содержание

34) К занятиям проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся относятся:

1. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия
2. Аэробика, шейпинг, каланетика, атлетическая гимнастика.
3. Первенство, чемпионаты, спратакиады, отборочные соревнования.
4. Туристические походы

35) К практическим методам исследования относятся:

1. Анализ, реферирование, конспектирование
2. Наблюдение, эксперимент, опыт
3. Ранжирование, шкалирование
4. Изучения продуктов деятельности, социометрия

36) Что называется педагогическим процессом?

1. Развивающиеся взаимодействия педагогов и учащихся, направленные на достижения заданной цели и приводящее к заранее намеченному изменению состояния, преобразованию свойств и качеств воспитуемых
2. Внутренне связанная совокупность многих процессов, суть которых состоит в том, что социальный опыт превращается в качества формируемого человека
3. Это система, объединяющая в себе процессе обучения, развития
4. Процесс активной деятельности личности

37) Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений:

1. Предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся
2. Профилактики заболеваний
3. Повышение уровня физической подготовленности
4. Совершенствования двигательных умений и навыков

38) Что не входит в состав производственной физической культуры?

1. Профессионально-прикладная спортивная подготовка
2. Производственная гимнастика
3. Послетрудовая реабилитация
4. Профилактика профессиональных заболеваний

39) Какие показатели не используются в педагогическом контроле в процессе физкультурных занятий?

1. По цвету лица
2. По потоотделению
3. По зрачкам
4. По частоте дыхания

40) Цель физкультурно-спортивного мероприятия:

1. Воспитательная
2. Пропаганда физической культуры и спорта
3. Учебно-тренировочные
4. Предоставить возможности выявить сильнейших из числа занимающихся

Вариант 2

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) Программа MS Word

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

3) 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
- 4) Функция периферийных устройств компьютера**
 1. хранение информации
 2. обработка информации
 3. ввод и вывод информации
 4. управление работой компьютера по заданной программе
- 5) Что отделяет сагиттальная плоскость?**
 1. правую половину тела от левой
 2. лежащие ниже отделы тела от вышележащих
 3. переднюю часть тела от задней
 4. направлена вдоль тела стоящего человека
- 6) К новым методам исследования в анатомии относится**
 1. препарирование
 2. метод окраски
 3. метод инъекции
 4. компьютерная томография
- 7) Что является периферическим отделом анализаторов?**
 1. глиальные клетки
 2. интернейроны
 3. рецепторные клетки
 4. биполярные нейроны
- 8) Каков уровень основного обмена за сутки у человека с массой тела 70 кг?**
 1. 50-100 ккал/сут
 2. 200-300 ккал/сут
 3. 1500-2000 ккал/сут
 4. 5000-8000 ккал/сут
- 9) Локальные нормативные акты, устанавливающие особенности регулирования труда спортсменов и тренеров должны соответствовать:**
 1. нормам международного права и Трудового кодекса РФ
 2. нормам Трудового кодекса РФ, нормам утвержденным общероссийскими спортивными федерациями и мнением выборного органа первичной профсоюзной организации
 3. нормам Трудового кодекса РФ и ФЗ «О физической культуре и спорте»
 4. только нормам Конституции РФ и Трудового кодекса РФ
- 10) Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) было создано под руководством:**
 1. Олимпийский комитет России
 2. ООН
 3. Международный олимпийский комитет
 4. Министерство по физической культуре РФ
- 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) Спортсменам, тренерам предоставляется ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск, продолжительность которого не менее:**
 1. 10 дней
 2. 8 дней
 3. 4 дней
 4. 7 дней
- 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) Ведущим фактором в развитии личности является:

1. наследственность
2. наследственность и среда
3. воспитание
4. среда

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

1. апперцепция
2. эмпатия
3. ассимиляция
4. аттракция

16) У человека врожденными формами поведения считаются:

1. агрессивные действия
2. доминирование
3. половое поведение
4. все ответы неверны

17) Античная гимнастика включал в себя три части (раздела):

1. игры, палестрику и орхестрику
2. палестрику, бег и метание.
3. физестрику, прыжки и стрельбу из лука
4. панкратион, кулачный бой, езда на колеснице

18) Когда был создан Всевобуч? Кто его возглавил?

1. 1918 г., Н. И. Подвойский
2. 1919 г., В. И. Ленин
3. 1922 г., Ф. Э. Дзержинский
4. 1920 г., Н. К. Крупская

19) Образование – это ...

1. Технология передачи и усвоения систематизированных знаний, умений и навыков как необходимое условие подготовки человека к жизни и труду.
2. Способ передачи и усвоения систематизированных знаний, умений и навыков как необходимое условие подготовки человека к жизни и труду.
3. Результат передачи и усвоения систематизированных знаний, умений и навыков как необходимое условие подготовки человека к жизни и труду.
4. Методы передачи и усвоения систематизированных знаний, умений и навыков как необходимое условие подготовки человека к жизни и труду

20) Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?

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

21) Укажите конечную цель спорта:

1. физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности
2. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся
3. выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей

4. развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

22) Спортивная тренировка — это:

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

23) Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

1. педагогическим экспериментом
2. тестом
3. математико-статистическим анализом
4. комплексным контролем

24) Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

1. исходный, рубежный, итоговый
2. предварительный, основной, заключительный
3. педагогический и медико-биологический
4. оперативный, текущий, этапный

25) 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

26) 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

27) В уроках физкультуры 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

28) 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

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 пронирирование двигательных действий, протекающих в балансе
4. управляемых работой дыхательной и сердечно-сосудистой системой, поступление кислорода и выведение углекислого газа, протекающих в балансе

30) Наиболее эффективной формой занятия ритмической гимнастикой является урок. Он строится по стандартной схеме и содержит:

1. начальную, базовую, итоговую часть
2. вводную, основную, плановую часть
3. подготовительную, основную, заключительную часть
4. подготовительную, комбинированную, групповую часть

31) 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

32) Гимнастика до начала занятий (вводная гимнастика) проводится:

1. в учебном помещении и состоит из 10-15 упражнений, повышающих эмоциональное состояние организма и обеспечивающих «настройку» нервной системы на предстоящую умственную работу: ходьба на месте, элементарные координационные упражнения.
2. в коридоре школы и состоит из 8-10 упражнений, повышающих эмоциональное состояние организма и обеспечивающих «настройку» нервной системы на предстоящую умственную работу: ходьба на месте, элементарные координационные упражнения.
3. в спортивном зале и состоит из 20-25 упражнений, повышающих эмоциональное состояние организма и обеспечивающих «настройку» нервной системы на предстоящую умственную работу: ходьба на месте, элементарные координационные упражнения.
4. в учебном помещении и состоит из 4 – 6 упражнений, повышающих эмоциональное состояние организма и обеспечивающих «настройку» нервной системы на предстоящую умственную работу: ходьба на месте, элементарные координационные упражнения

33) Метод письменного опроса респондентов:

1. тестирование
2. анкетирование
3. моделирование
4. все варианты не верны

34) Что означает с латинского слово «Стандарт»

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

35) Портфолио относится к технологиям

1. оценки достижения учащихся
2. здоровьесберегающим
3. активизации деятельности учащихся

36) Научные исследования начинается

1. с выбора темы
2. с литературного обзора
3. с определением методов исследования
4. составление списка литературы

37) Какие образовательные формы не используются в общекультурном направлении внеурочной деятельности?

1. познавательные игры
2. инсценировки
3. фестивали искусств
4. концерты

38) Какие образовательные формы не используются в спортивно-оздоровительном направлении внеурочной деятельности?

1. беседы о ЗОЖ
2. оздоровительные акции-проекты
3. кружки художественного творчества
4. участие в оздоровительных процедурах

39) Организацию внеурочной деятельности не регламентируют нормативные документы...

1. «Конвенция о правах ребёнка»
2. «Федеральный государственный образовательный стандарт»
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
4. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях»

40) Кто разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности?

1. родители
2. Министерство образования и науки России
3. образовательная организация
4. Управление образования региона

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:

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

16) Видом мышления, характерным для детей трехлетнего возраста, 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:

- 1) единая всесоюзная спортивная классификация
- 2) единые высшие спортивные курсы
- 3) единый всемирный спортивный клуб
- 4) единовременное 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:

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

22) Указ Президента России В.В. Путина об «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 вырабатывания 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 тонусе 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

ВАРИАНТ 4

- 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 в 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 выравнивать 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 гармоничное 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) законичная 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

ЗАДАНИЯ ПЕРВОГО УРОВНЯ

Практическая часть

Выполнение перевода иностранного текста на русский язык и ответы на вопросы

ТЕКСТ

(на немецком языке)

ВАРИАНТ 1

Sport treiben ist gesund

Sport hat eine sehr große Bedeutung im Leben der Menschen. Einerseits ist Sport eine regelmäßige Anstrengung, andererseits — Art der Erholung. Sport härtet ab, stählt den Charakter, hält gesund und macht geschickt, gibt Lebensmut. Sport ist auch das beste Mittel gegen Krankheiten, weil er widerstandsfähig macht. Sport entwickelt gute Eigenschaften wie Mut, Zielstrebigkeit, Entschlossenheit und Ausdauer. Kurz gesagt, Sport ist für jeden nützlich. Sport ist in unserem Land beliebt und wieder modern. Er ist so vielseitig, dass jeder für sich etwas finden kann. Viele Menschen treiben Sport, ohne einem Verein anzugehören. Im Winter laufen die Kinder und Erwachsene Ski und Schlittschuh. Sie machen Skiausflüge und nehmen an verschiedenen Skiwettbewerben teil. Es macht Spaß, die Zeit auf der Eisbahn zu verbringen. Hier kann man sich eine gute Technik im Eisschnelllauf oder Eiskunstlauf aneignen. Im Sommer strömen alle zum Wasser. Die Menschen baden in Seen, Teichen oder Flüssen. Sie schwimmen, rudern, segeln, surfen oder spielen Volleyball, Fußball, Basketball und Tennis. Viele Sportarten sind in unserem Land mehr oder weniger verbreitet. Besonders populär sind Fußball, Ski, Eishockey, Eiskunstlauf und Schach. Von Kindheit an interessiere ich mich für Sport. Da meine Familie ausgesprochen sportlich ist, war mir schon früh bewusst, dass Sport mir großen Nutzen bringen kann. Um immer in guter Form zu sein, beginne ich meinen Tag mit Morgengymnastik. Der Frühsport macht mich finden ganzen Tag munter. Mein Lieblingssport ist Handball. Ich besuche einen Sportverein und trainiere dort dreimal in der Woche. Handball ist eine interessante Sportart, die sowohl auf dem Sportplatz, als auch in der Halle betrieben werden kann, Hallenhandball ist am meisten verbreitet. Es gibt in jedem Spiel zwei Mannschaften. Jede Mannschaft besteht aus 12 Spielern, auf dem Feld dürfen sich aber nur 7 Spieler befinden: ein Torwart, drei Verteidiger und drei Kreisspieler. Diese Mannschaften versuchen, den Ball in das gegnerische Tor zu werfen und das eigene vor dem Gegner zu schützen. Dieses Spiel gefällt mir. Ich nehme gern an Wettbewerben teil, aber niemals überschätze ich meine Erfolge. In der Schule ist Sport mein Lieblingsfach. Ich spiele gern Fußball, Volleyball, Basketball und verteidige die Ehre der Schule in verschiedenen Wettkämpfen. Das macht mir Spaß. Ich interessiere mich auch für andere Sportarten. Ich lese viel lieber über berühmte Sportler und sehe oft Sportsendungen an. Dank dem Sport bin ich gesund, diszipliniert, energisch und zielstrebig.

ВАРИАНТ 2

Sport in Deutschland

Sport ist in Deutschland eine sehr beliebte Freizeitgestaltung nicht nur bei den Fernsehübertragungen am Bildschirm, sondern auch in den fast 80 000 Vereinen. Diese Vereine schließen sich zum Verband des Deutschen Sportbundes zusammen. Jeder vierte Bürger von Deutschland ist Mitglied eines Sportvereins. Neben den mehr als 21 Millionen Mitgliedern treiben weitere 12 Millionen Menschen Sport ohne einen Verein anzugehören.

Kennzeichnend für den Sport in Deutschland ist seine Autonomie. Die Organisationen des Sportes regeln ihre Angelegenheiten selbst. Die Dachorganisation des Sports ist der Deutsche Sportbund, der aus 16 Landessportbünden und zahlreichen Fachverbänden besteht. Mit mehr als 5,25 Millionen Mitgliedern ist der Deutsche Fußballbund bekannt. Fußball ist in Deutschland besonders beliebt. Fußball wird in Tausenden von Amateurvereinen gespielt, er ist auch ein Zuschauermagnet bei den Spielen der Profi-Ligen, die jede Woche einige Hunderttausende in die Stadien locken.

Bei den Olympischen Spielen (1996) hat die Fußballmannschaft Deutschlands den ersten Platz belegt und wurde zum Olympiasieger. Die Fußballmannschaft "Bayern" (München) erfreut sich großer Beliebtheit. Sportarten wie Tennis, Autorennen, Radrennen, Reiten und Golf finden immer mehr Anhänger. Sehr beliebt sind auch Wassersportvereine, dazu gibt es Angebote für Behinderte. Steffi Graf, Boris Becker, Michael Stich haben Tennis zum Volkssport gemacht. Der Name des Autorenners (Formula-1) Michael Schumacher ist in der ganzen Welt bekannt.

ВАРИАНТ 3

Sportlehrer

Sportlehrer/in ist eine schulische Ausbildung an Berufsfachschulen und sportwissenschaftlichen Fakultäten. Sie dauert 3 Jahre und führt zu einer staatlichen Abschlussprüfung. Diese Lehrkräfte vermitteln Fertigkeiten in verschiedenen Sportarten.

Sportlehrer/innen sind in der Sport- und Gesundheitspädagogik tätig. Einerseits vermitteln sie im Freizeitsport ungeübten oder wenig trainierten Personen sportliche Fertigkeiten, andererseits fördern sie die Gesundheit von Sportlern und Sportlerinnen und helfen ihnen, ihren persönlichen Leistungsstand in der jeweiligen Sportart zu verbessern. Sie erläutern die Regeln der entsprechenden Sportart, leiten zu fairem Verhalten an und planen und konzipieren verschiedene auf die jeweilige Zielgruppe angepasste Aktivitäten. So erstellen sie z.B. individuelle Trainingspläne. Gegebenenfalls organisieren und leiten sie auch Wettkämpfe und Turniere. Sportlehrer/innen finden Beschäftigung bei Sportvereinen und -verbänden, in Sport- und Gymnastikschulen, in Fitnesscentern. Sportlehrer/innen arbeiten in erster Linie in Turn- und Sporthallen, in Geräte- und Fitnessräumen. Darüber hinaus arbeiten sie auch in Schwimmbädern, im Freien, in Büros und Besprechungsräumen. Folgende Fähigkeiten werden benötigt: gute körperliche Konstitution, Beobachtungsgenauigkeit und Aufmerksamkeit, pädagogische Fähigkeiten und mündliches Ausdrucksvermögen, Einfühlungsvermögen und Verantwortungsbewusstsein. Die Arbeit ist körperlich anstrengend, da Sportlehrer/innen Übungen und Bewegungen selbst vorführen. Sie unterweisen Schüler/innen verschiedener Altersstufen und mit unterschiedlichem Können. Daher müssen sie sich schnell auf die verschiedenen Gruppen bzw. die Eigenheiten und Wünsche einzelner Teilnehmer/innen einstellen können. Sie erklären die Übungseinheiten klar und verständlich und gehen dabei auf individuelle Stärken und Schwächen ein. Um den Lernfortschritt beurteilen zu können und die Trainingspläne entsprechend zu variieren, sind eine gute Beobachtungsgabe und Aufmerksamkeit erforderlich. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Verletzungen der Schüler/innen zu vermeiden, müssen die Sportlehrer/innen eine verantwortungsbewusste Arbeitsweise an den Tag legen.

ВАРИАНТ 4

Gesunde Lebensweise

Jeder Mensch will gesund sein. Aber nicht jeder achtet auf seine Gesundheit. Im Herbst und im Winter kommen viele Krankheiten, Schnupfen, Husten, Grippe. Um diese Krankheiten zu vermeiden, muss sich der Mensch abhärten. Dazu gehören Sport, kaltes Duschen, regelmäßige Spaziergänge im Freien bei jedem Wetter. Das kann jeder leichtmachen. Wenn es kalt ist, muss man sich nicht sehr warm anziehen. Es gibt viele Menschen, die im Winter schwimmen oder eine Sauna besuchen. Das ist eine gute Möglichkeit, sich abzu härten. Aber das muss man vorsichtig machen. Nicht jeder Mensch kann in eiskaltem Wasser schwimmen. Man muss lange trainieren, um sich so im Winter abzu härten.

Die Abhärtung ist für alle lebenswichtig. Um den ganzen Tag munter und frisch zu bleiben, muss man sich kalt waschen. Das finde ich gesund. Um gesund zu sein, muss sich jeder Mensch richtig ernähren. Das Essen soll schmecken und dabei gesund sein. Die Speisen, die einer gesunden Ernährung entsprechen, kann man reichlich essen. Die Leckereien mit Kalorien müssen wenig und nicht jeden Tag gegessen werden. Es wird empfohlen, viel Obst und Gemüse zu essen. Auch Milchprodukte sind gut für gesundes Leben.

Alkohol, harte Getränke, Tabak ruinieren die Gesundheit des Menschen. Es ist lebensgefährlich, Drogen einzunehmen. Viele junge Leute beginnen sehr früh zu rauchen und zu trinken. Dann kommen die Drogen. Alle schadet ihre Gesundheit. Sie sind schnell müde, sehr oft krank. Sie können nicht lange arbeiten oder lernen. Sie benutzen jeden Vorwand, um eine Zigarette zu rauchen oder etwas zu trinken. Sie werden nikotin-und alkoholsüchtig. In dieser Situation kann nur der Arzt helfen. Jeder Mensch muss daran denken und selbst für seine Gesundheit sorgen. dabei hilft ihm am besten nur gesunde Lebensweise.

Ich achte auf meine Gesundheit. Morgens und abends turne ich eine halbe Stunde. Ich wasche mich danach kalt. Wenn es kalt ist, ziehe ich mich nicht sehr warm an. Deshalb erkälte ich mich sehr selten. Ich esse auch viel Obst und Gemüse. Das ist für mich sehr wichtig. Meine gesunde Lebensweise bedeutet für mich frisch und munter zu sein und nicht zu erkranken.

ТЕКСТ
(на английском языке)
ВАРИАНТ 1

Regional State budgetary vocational Educational Institution "Smolensk Academy of Vocational Education" (OGBPOU SmolAPO) is one of the largest and most prestigious secondary specialized educational institutions in the city of Smolensk and the Smolensk region.

Nowdays, academy conducts training in 38 specialties and 9 professions in the city of Smolensk and a branch in the town of Safonovo. Students of the academy receive not only fundamental theoretical knowledge, but also confidently master the practical skills necessary for a qualified specialist. A traditional and electronic library is equipped for students and teachers, and free access to all online and local educational resources is provided. A large number of students take part in research projects, regional and all-Russian competitions, Olympiads of professional skills.

Separately, it is worth noting the material and technical base. These are primarily computer and technical laboratories, interactive and multimedia classrooms, and training equipment that form both general professional and special competencies.

SmolAPO has one of the most modern material and technical facilities in the Smolensk region, which is able to effectively solve the most difficult educational tasks.

The academy is constantly developing and actively cooperates with many enterprises and organizations of the city and the region. This is largely facilitated by the activities of such academy centers as the information technology center, the employment support center, the center for psychological and social training of students, the center for aesthetic and intellectual development.

The academy is an active participant in All-Russian and international exhibitions and educational forums, where it has repeatedly received the title of laureate. In recent years, international cooperation has gained new momentum. Thus, the Smolensk Academy of Vocational Education is not only an educational institution, but also an organization actively involved in the life of modern society. The Smolensk Academy of Professional Education is a high-quality professional education.

ЗАДАНИЯ ПЕРВОГО УРОВНЯ

Практическая часть

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. Военно-спортивный марш-бросок «Семеро смелых»
2. «Веселая спортландия»
3. «Чемпионат веселого мяча»
4. «Зимний турнир спортивных игр»
5. «Игровая радуга»
6. «Стартинейджер»
7. «Веселые олимпийские игры»
8. «Семья года»
9. «Спорт – надежный и верный друг»
10. Спортивно-прикладная эстафета
11. «Веселые старты»
12. «Мама, папа, я – спортивная семья»
13. «Праздник подвижных игр»
14. Первенство по ... (вид спорта)
15. «День здоровья»
16. «Спортивная солянка»
17. «Вперед, девчонки!»
18. «Мой девиз – Здоровый Образ Жизни!!!»
19. «А ну-ка, парни!»
20. «Олимпийские гонки»
21. «Олимпийцы среди нас»
22. «Осенние забавы»
23. «Четыре мяча»
24. «Быстрее, выше, сильнее...»

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) Техника ловли мяча
- 2) Техника передачи мяча двумя руками от груди
- 3) Техника ведения мяча
- 4) Техника броска мяча с места
- 5) Техника броска мяча с остановкой
- 6) Техника подачи в волейболе
- 7) Техника блокирования в волейболе
- 8) Техника в верхней передачи мяча
- 9) Техника нижней передачи мяча (прием)
- 10) Низкий старт
- 11) Эстафетный бег
- 12) Прыжок в длину
- 13) Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
- 14) Техника метания гранаты и малого мяча

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 учебного занятия/урока
- 2) Проведите основную часть учебного занятия/урока (по предложенному 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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета Физическая культура
среднее общее образование

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 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 личностно 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	Лыжная 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.
Тема 3. 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
Тема 4. 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.

Тема 5. 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
Тема 7. 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
Тема 8. 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..
Тема 9. 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. Варианты подачи мяча (2 часа)</i>	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. Нападающий удар при встречных передачах.(2часа)</i>	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. Блокирование наподдающих ударов (одиночное, в вдвоем, страховка).(4 часа)</i>	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. Тактические действия в нападении и защите.(2 часа)</i>	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей
Тема 8. 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 выполнения 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, гири 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 гири 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. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
Тема 2. Ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления.(2 часа)	
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 (3х1, 3х2, 4х2).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.)