

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 29.06.2026 13:20:32
Уникальный программный ключ:
d3b1376ec715c944271e8630f1e6d3515421163

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

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Автор(ы):

Преподаватель отделения СПО

С.Д. Петрова

Одобрена на заседании отделения среднего профессионального образования. Протокол от
10 апреля 2026 г. № 7.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1. Область применения программы.....	3
1.2. Место дисциплины в структуре ОП.....	3
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	3
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.1. Требования к материально-техническому обеспечению:.....	10
4.2. Информационное обеспечение.....	10
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОУП.12 «Физическая культура» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина ОУП.12 «Физическая культура» входит в блок «Обязательные учебные предметы» общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на первом курсе (1,2 семестр).

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

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

Задачи:

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны:

уметь:

- ☐ уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки – 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 68 часов (в том числе лекции 4 часа, практические занятия 64 часа);

самостоятельной работы – 4 часа;

промежуточной аттестации – 2 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Знать основные понятия, законы и принципы физической культуры
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Уметь анализировать и интерпретировать полученные результаты в соответствии с поставленной задачей.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Уметь применять средства и методы для решения прикладных задач

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

ОУП.12 «Физическая культура»

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	64
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация	2
проводится в форме зачета с оценкой в 2 семестре	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОУП.12 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Основное содержание	2	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Основное содержание	2	
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		64	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Основное содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
	Самостоятельная работа. Составить комплекс упражнений физкультминутки	2	
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Основное содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	

Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Основное содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Основное содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Основное содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	
	8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
	Самостоятельная работа. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики	2	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Основное содержание	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	9. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
	10. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
	11. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
Тема 2.7. Основная гимнастика	Основное содержание	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	12. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	

	13. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	2	
	14. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
Тема 2.8. Футбол	Основное содержание	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	15. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема, остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	
	16. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Правила игры и методика судейства.	2	
	17. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	
Тема 2.9. Баскетбол	Основное содержание	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	18. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты, ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола	2	
	19. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу, броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	
	20. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
Тема 2.10. Волейбол	Основное содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	21. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	
	22. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча одной рукой в падении. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
Тема 2.11. Бадминтон	Основное содержание		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:	6	
	23. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка	2	

	ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.		
	24. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
	25. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
Тема 2.12. Теннис	Основное содержание	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическая работа.		
	26. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Выпады: (вперед, в сторону, назад). Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке. Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».	2	
	27. Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Подача, приём подачи (свеча). Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	
Тема 2.13. Лёгкая атлетик	Основное содержание	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическая работа.		
	29. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))).	2	
	30. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2	
	31. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	32. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Самостоятельная работа		4	
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		2	
Всего:		72	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной программы осуществляется в спортивном зале.

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

Технические средства обучения: баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, шведские стенки, коврики брусья, перекладина, маты, бревно, конь, канат. Залы: библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

4.2. Информационное обеспечение

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

Основная литература

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

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

Дополнительная литература

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

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

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

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

Электронные ресурсы

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

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

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

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

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

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

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Раздел 1 Раздел 2	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Раздел 1 Раздел 2	Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел 1 Раздел 2	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий

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

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

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

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

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

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

3. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

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

4. Способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды

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

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

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

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

1. Темп — это:

- а) количество движений в единицу времени;**
- б) скорость перемещения тел в циклических упражнениях;
- в) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве;
- г) видимая форма, характеризующаяся соотношением пространственных и временных параметров движения.

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

- а) активными;
- б) сенситивными;**

- в) возрастными;
- г) физиологическими.
- 3. Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?
 - а) да
 - б) нет**
- 4. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
 - а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны.
 - б) В 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.
 - в). В 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве.**
 - г) В нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились
- 5. Соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов это: **(спорт)**
- 6. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания специальной: **(выносливости)**
- 7. Степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи определяется как ... умение **(двигательное)**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

- 1. Игра в баскетбол состоит из ...
 - а) 2 периодов;
 - б) 3 периодов;
 - в) 4 периодов;**
 - г) 6 периодов
- 2. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину. Назовите вид спорта.
 - а) волейбол
 - б) баскетбол**
 - в) футбол
 - г) гандбол
- 3. Основным документом, регулирующим отношения в сфере физической культуры и спорта, является:
 - а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;**
 - б) Конституция РФ;
 - в) Кодекс об административных правонарушениях РФ;
 - г) Гражданский кодекс РФ;
- 4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя
 - а) спортивных игр с обилием быстрых движений;**
 - б) бега с препятствиями;
 - в) десятиборья;
 - г) в беге на короткие дистанции
- 5. Наказанием спортсмена или команды за грубые нарушения правил соревнований или спортивной этики называется... **(дисквалификация / дисквалификацией)**
- 6. Какое максимальное количество раз прохождение процедуры допинг-контроля за год? **(неограниченное)**
- 7. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствуют избранной спортивной дисциплине, называются: **(имитационные)**