ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования
«Буйский областной колледж искусств»

Утверждаю
Директор ОГБОУ СПО «БОКИ
_____ П.В. Заварянов
«26» августа 2013 г.
Приказ № 289-а/1

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕЛИЦИНСКАЯ ГРУППА)

для специальностей

073101 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
073502 Хоровое дирижирование
072601 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

2013 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования
073101 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 771 от 13 июля 2010 года, зарегистрированным Министерством юстиции России (№ 18361 от 6 сентября 2010 года);

073502 Хоровое дирижирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «28» июня 2010 г. № 729;

072601 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы(по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «13» июля 2010 года № 773).

Организация-разработчик: ГОУ СПО Буйский областной колледж искусств

Организация-разработчик:
ОГБОУ СПО «Буйский областной колледж искусств».

Разработчик:
Дыкина Г.В., преподаватель физической культуры, заведующая отделением, руководитель физкультуры

ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией
отделения общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 1 от «26»08 2013 г.

Председатель _____ Дыкина Г.В.

Согласовано заместитель директора по
учебной работе

_____ Чернигова Н.П.

Рецензенты:

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям:

073101 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
073502 Хоровое дирижирование
072601 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы(по видам)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОД.00. Федеральный компонент среднего (полного) общего образования ОД.01.06. Базовые учебные дисциплины.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часов;
самостоятельной работы обучающегося 144 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***288***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***144***

теоретические занятия	*8*
практические занятия	*136*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***144***
в том числе:	
составление комплексов упражнений	*20*
реферат	*6*
практическая самостоятельная работа	*118*
Итоговая аттестация в форме недифференцированного зачета в конце 1,2, 3 и 4 семестров.	

2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	**Основы физической культуры**	**8**	
ОД.00	**Теория и практика физической культуры**		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	**Содержание**	2	
	1. Основные направления физического обучения и воспитания студентов. 2. Физическая культура – составная часть образовательного процесса. 3. Физическое совершенствование – определяющий фактор обучения студентов. 4. Физическая культура – средство воспитания морально- волевых и психологических качеств у студентов. 5. Специфические особенности обучения студентов физической культурой.		1
Тема 1.2. Социально- биологические основы физкультуры и спорта.	**Содержание**	2	
	1. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 2. Краткая характеристика функциональных систем организма. 3. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. 4. Возрастание особенности развития. 5. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. 6. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). 7. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.		2.
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.	**Содержание**	2	
	1. Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц. 2. Оптимальный двигательный режим, личная гигиена. 3. Питание и здоровье (компоненты питания, ожирения и диеты). 4. Методы закаливания организма и поддержание здорового образа жизни.		2
Тема 1.4. Физические способности человека и их развитие.	**Содержание**	2	

	1. 2. 3. 4.	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Возрастные особенности развития физических способностей. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.		2
	Самостоятельная работа		**6**	
	1.	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		3
Раздел 2.	**Легкая атлетика**		**24**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Практические занятия**		**8**	2
	1.	Закрепление техники бега на короткие дистанции.	4	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	**Практические занятия**		**8**	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	**Практические занятия**		8	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	4	
	2.	Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину с места, челночный бег 4х9м	2	
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	Самостоятельная работа		24	
	1.	Составление комплексов упражнений.	12	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	12	
Раздел 3.		**Дыхательная гимнастика**	**32**	

Тема 3.1. Техника выполнения упражнений и элементов дыхательной гимнастики	**Практические занятия**			
	1	Упражнения для развития объема легких	5	2
	2	Упражнения по специальным методикам	5	2
	3	Элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой	5	2
	4	Восстановление дыхания после занятия физической культуры	5	2
	5	Бег по пересеченной местности	4	2
	6	Составление комплекса ОРУ.	4	2
	7	Составление комплекса СПУ.	4	2
	Самостоятельная работа		32	
	1	Элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой	8	2
	2	Бег по пересеченной местности	8	2
	3	Составление комплекса ОРУ.	8	2
	4	Составление комплекса СПУ.	8	2
Раздел 4.		**Гимнастика**	**32**	
Тема 4.1. Техника выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ) на 32 счета.	**Практические занятия**		**14**	
	1.	Составление комплекса УГГ на 32 счета. Выполнение К.Н.: комплекс упражнений на 32 счета		3
Тема 4.2. Техника выполнения акробатических элементов.	**Практические занятия**		**18**	
	1.	Совершенствование кувырка вперед и назад. Выполнение К.Н.: кувырки вперед и назад.	4	2
	2.	Совершенствование техники стойки на голове и руках, стойка на лопатках. Выполнение К.Н.: стойка на голове и руках - девушки, стойка на руках - юноши. Выполнение К.Н.: мост из положения стоя – девушки, мост из положения лежа – юноши.	4	
	3.	Обучение технике длинного кувырка вперед.	2	
	4.	Равновесие на одной ноге с различными положениями рук, стойка на голове и руках.	2	
	5.	Выполнение К.Н.: комбинации и 4-5 упражнений выполняемых слитно.	3	
	6.	Выполнение К.Н.: подтягивание, тест на гибкость.	3	
	Самостоятельная работа		**32**	
	1.	Составление комплекса восстановительно- профилактической гимнастики.	6	3
	2.	Совершенствование техники выполнения кувырков и стоек.	10	
	3.	Выполнение комплексов упражнений на гибкость и ловкость.	16	
Раздел 5.		**Настольный теннис**	**24**	
Тема 5.1. Техника выполнения стойки и передвижения в стойке теннисиста	**Практические занятия**		4	
	1.	Совершенствование стойки теннисиста.	2	2
	2.	Перемещения в стойке.	2	

Тема 5.2. Техника выполнения ударов, виды подач	**Практические занятия**		6	
	1.	Овладение техникой удара толчком.	3	2
	2.	Овладение техникой удара накатом слева.	3	
Тема 5.3. Совершенствование техники владения теннисной ракеткой и мячиком.	**Практические занятия**		10	
	1.	Совершенствовать технику игры в настольный теннис.	2	2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: удар толчком, удар накатом слева.	2	
	3.	Выполнение контрольного норматива: учебная игра.	3	
	4.	Совершенствовать технические элементы в игре.	3	
Тема 5.4. Техника и тактика игры - одиночной и парной	**Практические занятия**		4	
	1.	Повторение правил игры в настольный теннис.	1	2
	2.	Умение самостоятельно вести счет игры.	1	
	3.	Применение изученных технико - тактических действий в игре.	1	
	4.	Закрепление практики судейства.	1	
	Самостоятельная работа		24	
	1.	Совершенствование техники игры в настольный теннис, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		3
Раздел 6.	**Лыжная подготовка**		**24**	
Тема 6.1. Техника бесшажного, попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	**Практические занятия**		8	
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	4	2
		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	2	
Тема 6.2. Техника конькового хода. Техника перехода с хода на ход.	**Практические занятия**		8	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	4	2
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	4	
Тема 6.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	**Практические занятия**		8	
	1.	Совершенствование техники спуска и подъема. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	4	2
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	4	
	Самостоятельная работа		24	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		3
		Итого	**288**	

2.3. Требования к формам и содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля и выпускной квалификационной работы (программный минимум, зачетно-экзаменационные требования).

При оценке успеваемости следует учитывать степень овладения знаниями, умениями и навыками. Студенты должны знать терминологию, правила игры, судейство, способы выполнения упражнений, способы подстраховки, принимаются во внимание индивидуальные особенности студентов: принадлежность к специальной медицинской группе, особенности конституции, уровень физического развития, последствие заболеваний и др.

В текущий учет входит учет посещаемости. Этот учет ведется преподавателем в журнале.

Оценка успеваемости за семестр не выставляется. На основании данных текущего учета ставится «зачет» или «незачет».

2.4. Методические рекомендации преподавателям

В целях улучшения здоровья студентов, зачисленных врачом в состав специальной группы, учебные занятия физическими упражнениями организуются и проводятся с ними по специальной программе. Занятия планируются в расписании отдельно от основных групп, занимаются физической культурой по специальной программе и только после прохождения инструктажа по технике безопасности. Каждый студент должен быть проинформирован медицинским работником и преподавателем физической культуры об упражнениях и физической нагрузке, противопоказанных ему согласно индивидуальных особенностей и характеру отклонений в состоянии здоровья.

Основной формой работы по физическому воспитанию со студентами специальной группы является урок.

На теоретических занятиях должны быть освещены вопросы: влияния физических упражнений на восстановление и укрепление здоровья, развитие компенсаторных функций организма. Практические занятия проводятся с использованием материала для основной группы с учетом особенностей функционального состояния здоровья студентов. Занятия рекомендуется проводить на открытом воздухе. На каждом уроке следует давать индивидуальные упражнения в соответствии с заключением врача. Между упражнениями на уроке значительное место должны занимать паузы для отдыха в виде дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

При проведении занятий со студентами специальной медицинской группы особое значение приобретает принцип постепенности. Учебный материал должен располагаться в строгой последовательности, от простого к сложному. Увеличение и уменьшение нагрузки для студентов на уроке достигается путем изменения исходных положений, дозировки, усложнения упражнений (более сложная координация, увеличение темпа и амплитуды движений).

При планировании и проведении практических занятий по физическому воспитанию подбираются те упражнения и те виды спорта,

которые наилучшим образом способствуют решению задач физического развития учащихся специальной медицинской группы и не противопоказаны занимающимся, то есть исключаются упражнения, требующие больших физических напряжений, продолжительной работы на выносливость, сопровождающиеся натуживанием и длительной задержкой дыхания, вызывающие сильные сотрясения, а также все виды соревнований, в которых победа или высокие результаты достигаются за счет больших и предельных физических напряжений (соревнования в легкой атлетике беге и ходьбе, метаниях и толканиях, прыжках и обрывов, беге на коньках, гонка на лыжах, плавании, акробатики и спортивной гимнастике).

Программный материал для занятий со специальной медицинской группой включен в общую программу физического воспитания студентов. Для учащихся этой группы зачетные нормативы не устанавливаются. Они выполняют контрольные требования, разработанные преподавателем физического воспитания, с учетом показаний, противопоказаний и функциональных возможностей занимающихся.

2.5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Содержание самостоятельной работы студентов необходимо формулировать через деятельность.

Тематика самостоятельной работы должна отражать вид и содержание деятельности студента, иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику специальности, содержание модуля.

Формулировка самостоятельной работы должна быть понятна студенту.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Информацию о содержании, формах и методах контроля, показателях и критериях оценки самостоятельной работы необходимо представить для студентов в самом начале изучения дисциплины.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень усвоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий;

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:
- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура. Учебник для X – XI классов / под редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005.

2. В.И.Лях. Методика физического воспитания учащихся X – XI классов / пособие для учителя, 2005.

3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов. – М.: Дрофа, 2007.

4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2007.

5. Физическая культура. X – XI классы. Под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. http://www.infosport.ru/minsport/

Дополнительные источники:

1. А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.

2. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.I – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Уметь:	
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	*Зачет по практической работе*
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;	*Зачет по практической работе, умение применять полученные навыки в игре*
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	*Подбор индивидуальных упражнений - зачет по практической работе*
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;	*Тестовый контроль*
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	*Зачет по практическому применению*
- осуществлять судейство соревнований по одному из базовых видов спорта;	*Зачет по практическому применению*
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;	*Самостоятельная работа*
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;	*Составление презентации*
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	*Составление презентации*
Знать:	
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;	*Составление презентации*
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	*Составление презентации*
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;	*Составление презентации*

ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9-11 КЛАСС

1. Правильная осанка, если вы, стоя у стены, касаетесь её …

1. затылком, ягодицами, пятками
2. лопатками, ягодицами, пятками
3. затылком, спиной, пятками
4. затылком, лопатками, ягодицами, пятками

2. Релаксация – это …

1. физическое и психическое расслабление
2. физическое расслабление
3. физиологическое расслабление
4. психическое расслабление

3. Смысл физического воспитания заключается …

1. в создании условий для протекания процессов физического развития человека
2. в формировании двигательных навыков и воспитания физических качеств
3. в повышении физической работоспособности и подготовленности человека
4. в укреплении здоровья и профилактики заболеваний

4. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…

1. скоростных упражнений
2. силовых упражнений
3. упражнений на гибкость
4. упражнений на выносливость

5. Основными источниками энергии для организма при длительных нагрузках являются…

1. белки и витамины
2. витамины и жиры
3. углеводы и минеральные элементы
4. углеводы и жиры

6. Олимпийские игры в нашей стране проводились…

1. в 1972г.
2. в 1976г.
3. в 1980г.
4. в 1984г.

7. Пять олимпийских колец символизируют…

1. пять принципов олимпийского движения
2. основные цвета флагов стран – участниц игр Олимпиады
3. Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
4. пять основных вида спорта, входящих в состав Древних олимпийских игр

8. Кто был автором девиза Олимпиады: «Быстрее, выше, сильнее»?

1. Анри Дидон
2. Пьер де Кубертен
3. Хуан Антонио Самаранч
4. Алексей Дмитриевич Бутовский

9. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

1. поступают питательные вещества к системам организма
2. повышают возможности дыхательной системы

3. организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

4. способствуют повышению резервных возможностей организма

10. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют…

1. кифоз
2. сколиоз
3. спондилёз
4. остеопороз

11. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

1. Жан Жак Руссо
2. Хуан Антонио Самаранч
3. Пьер де Кубертен
4. Ян Амос Каменский

12. Скелетон является разновидностью…

1. санного спорта
2. конькобежного спорта
3. горнолыжного спорта
4. многоборья

13. Самым быстрым лыжным ходом является…

1. одновременный одношажный ход
2. одновременный бесшажный ход
3. коньковый ход
4. попеременный двушажный ход

14. Какое из названий является нарушением осанки?

1. сколиоз
2. все перечисленное
3. кифоз
4. лордоз

15. Деятельность какой системы организма характеризует ЧСС?

1. дыхательной
2. пищеварительной
3. эндокринной
4. сердечно - сосудистой

Составил учитель физической культуры Петрова М.Н.