

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**



УТВЕРЖДАЮ  
Декан РТФ

УТВЕРЖДАЮ /А.Н. Дедов/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

30.06.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.2.15 Общая физическая подготовка

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Интеллектуальные телекоммуникационные системы и сети

Курс	<u>1, 2, 3</u>
Семестр	<u>2, 3, 4, 5, 6</u>

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	<u>328 / 0</u>	часов/зачетных единиц
Лекции	<u>-</u>	часов
Лабораторные работы	<u>-</u>	часов
Практические занятия	<u>-</u>	часов
Иная контактная работа	<u>-</u>	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	<u>0</u>	часов
Контактная работа по экзамену	<u>-</u>	часов
Курсовой проект (работа)	<u>-</u>	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	<u>328</u>	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	<u>-</u>	часов
Экзамен	<u>-</u>	семестр
Зачет	<u>-</u>	семестр
БРК, ДЗ	<u>-</u>	семестр

\_\_\_\_\_  
(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	А.А. Смойлов
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
02.06.2021	протокол №	10	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Н.В. Рябова
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	А.Н. Дедов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Пашукова С.Г., Директор филиала в РМЭ ПАО "Ростелеком"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 01.07.2021 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знания:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <b>умения:</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>навыки:</b> составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> истории развития, современное состояние и перспективы спорта в России и за рубежом <b>умения:</b> осуществлять поиск, конспектирование и анализ дополнительной литературы в области физической культуры. <b>навыки:</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена (УК-7)

## Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: самостоятельная работа, задания

## Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>общая физическая подготовка</b>		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека. 2.Процесс организации здорового образа жизни. 3.Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний". 4.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности. 5.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.	72	
Иная контактная работа: зачет	0	

### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>общая физическая подготовка</b>		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Основные системы оздоровительной физической культуры. 2. Психология спортивного поединка. 3. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма. 4. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний. 5. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний. 6. Взаимосвязь физического и духовного развития личности. 18. Адаптация к физическим упражнениям на разных	72	
Иная контактная работа: зачет	0	

### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>общая физическая подготовка</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Основные виды спортивных игр. 2. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний. 3. Виды бега и их влияние на здоровье человека. 4. Развитие выносливости во время занятий спортом. 5. Факторы влияющие на формирование лидерских качеств спортсмена. 6. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. 7. Лыжный спорт: перспективы развития.	72	
Иная контактная работа: зачет	0	

#### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>общая физическая подготовка</b>		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Физическая культура в дошкольных и школьных заведениях. 2. Физическая культура в высших учебных заведениях. 3. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата. 4. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях. 5. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры. 6. Кроссфит как новая концепция развития физических	72	
Иная контактная работа: зачет	0	

#### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>общая физическая подготовка</b>		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Новые формы двигательной активности, в молодежных субкультурах. 2. Формы организации занятий физической культурой и спортом в корпорациях, на предприятиях и т.п. 3. Менеджмент в спорте. 4. Современные фитнес залы, мода или необходимость.	40	
Иная контактная работа: зачет	0	

### Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины ,

оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает выполнение реферата, написание эссе и т.д. Требования к оформлению реферата: объем реферата: 20-24 страниц. По согласованию с преподавателем, объем может быть меньше, бумага: формат - А4, поля: верхнее, нижнее 2 см.; левое – 3 см.; правое – 1,5 см.

Текст: - шрифт – Times New Roman, размер – 14 пт., цвет – чёрный (авто)- интервал - 1,5 в редакторе Word

- интервалы между абзацами не допускаются, каждый абзац начинается с красной строки, т.е. делается абзацный отступ.

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Условия аттестации приведены в технологической карте, входящей в состав рабочей программы дисциплины.

## Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для студентов вузов по специальности 033100 "Физ. культура"] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. Москва: ACADEMIA, 2003. - 233 с. ISBN 5-7695-1564-3. Экземпляры: всего 20.	20
2.	Фитнес-йога [Текст] : метод. указания к проведению занятий по физ. культуре / [сост. : Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2007. - 44 с. Экземпляры: всего 83.	83
3.	Физическое воспитание. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической зарядки [Текст] : метод. указания для самостоят. работы студентов специальностей мед. группы / [сост. Л. Г. Черных]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2008. - 28 с. Экземпляры: всего 28.	28 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/CHernyx__Fizvospitani_e.pdf">https://portal.volgatech.net/books/CHernyx__Fizvospitani_e.pdf</a>
4.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosvazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosvazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf</a>
5.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность	11 /

	и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	<a href="https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf</a>
6.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>

## 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (II)	Монитор 19" ViewSonic TFT 19" VA916 (1), Ноутбук ASUS N10J 10,2" WSVGA/2,62кг +мышь,сумка,внешний DVD-RW (1), Стенд (1), Комплект учебной мебели (1)	Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

## Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

## 7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

### **Билет 1**

1. Обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

а)Физическая культура

б)Физическое воспитание

в)Физическая подготовка

г)Физическое образование

1. Что такое двигательная активность?

а)Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

б)Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

в)Занятие физической культурой и спортом

г)Количество движений, необходимых для работы организма

1. Ловкость — это:

а)Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями

б)Способность управлять своими движениями в пространстве и времени

в)Способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека

1. Здоровый образ жизни направлен на:

а)Поддержание высокой работоспособности

б)Развитие физических качеств

в)Сохранение и улучшение здоровья

1. Гиподинамия - это:

а)Пониженная двигательная активность человека

б)Повышенная двигательная активность человека

в)Нехватка витаминов в организме

г)Чрезмерное питание

1. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

а)Упражнения на тренажерах



б)Упражнения с преодолением веса собственного тела

в)Упражнения на растягивание мышц

г)Упражнения на внимание

1. Компонентами З.О.Ж. являются:

а)Иммунитет

б)Окружающая среда

в)Двигательная активность

г)Просмотр телепередач о здоровом образе жизни

1. Олимпийские игры проводятся через каждые

а)1 год

б)2 года

в)3 года

г)4 года

1. Какая страна является родиной Олимпийский игр?

а)Рим

б)Индия

в)Египет

г)Греция

1. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

а)Сила

б)Выносливость

в)Быстрота

г)Ловкость

## **Билет 2**

1. Что из перечисленного определяет объем физической нагрузки?

а)Количество выполненных упражнений

б)Скорость движений

- в) Темп выполнения упражнений
- г) Частота сердечных сокращений

1. Что такое закаливание?

- а) Купание в зимнее время
- б) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- в) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- г) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

1. Для воспитания гибкости используются...

- а) Движения, выполняемые с большой амплитудой
- б) Маховые упражнения с отягощением и без него
- в) Активные пружинящие упражнения
- г) Движения рывкового характера

1. Завершите утверждение, выбрав соответствующее слово. Комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению называется физическим качеством .....

- а) Выносливость
- б) Гибкость
- в) Сила
- г) Ловкость

1. Что позволяет оценить тест Купера?

- а) Уровень развития силы
- б) Уровень развития выносливости
- в) Уровень развития гибкости
- г) Уровень развития ловкости

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:

- а) В укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б) В создании специфических духовных ценностей
- в) В обучении двигательным действиями и повышении работоспособности
- г) В совершенствовании природных, физических свойств людей

1. Здоровый образ жизни – это

- а) Занятия физической культурой

- б)Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в)Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- г)Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

1. Где проводились Олимпийские игры в 1980 году и какие они были?

- а)Россия, Сочи; зимние
- б)СССР, Москва; зимние
- в)СССР, Москва; летние
- г)Россия, Сочи; летние

1. В какой стране были проведены первые Олимпийские игры?

- а)Рим
- б)Индия
- в)Китай
- г)Греция

1. Сила — это:

- а)Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц
- б)Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины
- в)Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

### **Билет 3**

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:

- а)Приспособление к окружающим условиям
- б)Изменение внешнего мира, окружающей среды
- в)Физическое образование
- г)Преобразование собственных возможностей

1. Быстрота — это:

- а)Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- б)Способность человека быстро набирать скорость
- в)Способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

1. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а)Комплекс многофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека,

определяющий глубину наклона

б)Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

в)Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

г)Эластичность мышц и связок

1. Основная цель ЗОЖ?

а)Поддержание высокой работоспособности

б)Развитие физической компетенции

в)Улучшение работоспособности

1. Назовите физическое качество

а)Спокойствие

б)Внимание

в)Концентрация

г)Сила

1. Для понимания уровня развития какого физического качества применяется тест Купера?

а)Сила

б)Выносливость

в)Гибкость

г)Ловкость

д)Быстрота

1. Что из ниже перечисленного является вредной привычкой, с точки зрения ЗОЖ?

а)Правильное питание

б)Закаливание

в)Курение

г)Утренняя зарядка

1. В каком городе проводилась зимняя олимпиада в 2014 году?

а)Сочи

б)Москва

в)Санкт - Петербург

г)Казань

1. Кому запрещалось участвовать в Олимпийских играх античности:

а)Женщинам

б)Мужчинам

в)Бедным грекам

г)Нет правильного ответа

1. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

а)1861

б)1900

в)1911

г)1925

#### **Билет 4**

1. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом представляет собой ...

а)Физическую подготовку

б)Физическое образование

в)Физическое воспитание

1. Ловкость — это:

а)Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями

б)Способность управлять своими движениями в пространстве и времени

в)Способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека

1. Быстрота — это:

а)Способность человека быстро набирать скорость

б)Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени

в)Способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

1. Раскройте понятие "ЗОЖ"

а)Занятия спортом

б)Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

в)Мероприятия, направленные на укрепление и сохранение здоровья

г)Занятия физической культурой

1. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным

движением?

- а)Международная федерация подросткового спорта
- б)Международная федерация большого спорта
- в)Международная федерация студенческого спорта
- г)Международная федерация университетского спорта

1. Что такое спорт? Определение

а)Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

б)Процесс соблюдения ЗОЖ

в)Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека

1. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:(Укажите вариант, где большее кол-во элементов ответа являются верными)

а)Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

б)Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

в)Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

г)Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

1. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

а)1880

б)1894

в)1908

г)1922

1. Сколько колец присутствует на Олимпийском флаге - символике Олимпиады?

а)2

б)3

в)4

г)5

1. Какая из 4-ёх стихий является символикой Олимпиады?

- а) Вода
- б) Воздух
- в) Огонь
- г) Земля

### Билет 5

1. Обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

- а) Физическая культура
- б) Физическая подготовка
- в) Физическое воспитание
- г) Физическое образование

1. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется ...

- а) Физическое упражнение
- б) Физическое действие
- в) Физическая игра
- г) Физическое воспитание

1. Что такое гибкость?

- а) Комплекс многофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- б) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- в) Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- г) Эластичность мышц и связок

1. Что понимается под выносливостью?

- а) Комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- б) Комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению

- в)Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- г)Способность сохранять заданные параметры работы

1. Что оказывает наибольшее влияние на здоровье человека?

- а)Индивидуальный образ жизни человека
- б)Окружающая среда
- в)Наследственность
- г)Развитое здравоохранение в стране

1. Что такое закаливание?

- а)Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- б)Купание в зимнее время
- в)Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г)Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

1. Где и когда состоялись первые Олимпийские Игры современности?

- а)Москва(СССР), 1980
- б)Афины(Греция), 1896
- в)Чикаго(США), 1930
- г)Турин(Италия), 1915

1. В каком году зимняя Универсиада проводилась в России?

- а)2013
- б)2015
- в)2017
- г)2019

1. Укажите цвета олимпийских колец на олимпийском флаге

- а)Синий, белый, красный, жёлтый, зелёный
- б)Синий, чёрный, оранжевый, жёлтый, зелёный
- в)Синий, чёрный, красный, жёлтый, зелёный
- г)Синий, чёрный, красный, жёлтый, фиолетовый

1. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?

- а)Российский юношеский спортивный союз (РЮСС)
- б)Российский подростковый спортивный союз (РПСС)
- в)Российский университетский спортивный союз (РУСС)



Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
3. Объективные и субъективные признаки усталости.
4. Основы спортивной тренировки.
5. Социальные проблемы современного спорта.
6. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
7. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
8. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
9. Процесс организации здорового образа жизни.
10. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний".
11. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
12. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
13. Основные системы оздоровительной физической культуры.
14. Психология спортивного поединка.
15. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
16. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
17. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
18. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
19. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
20. Основные виды спортивных игр.
21. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.

22. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
23. Развитие выносливости во время занятий спортом.
24. Факторы влияющие на формирование лидерских качеств спортсмена.
25. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
26. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
27. Лыжный спорт: перспективы развития.
28. Физическая культура в дошкольных и школьных заведениях.
29. Физическая культура в высших учебных заведениях.
30. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
31. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
32. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры.
33. Кроссфит как новая концепция развития физических возможностей человека.
34. Новые формы двигательной активности, в молодежных субкультурах.
35. Формы организации занятий физической культурой и спортом в корпорациях, на предприятиях и т.п.
36. Менеджмент в спорте.
37. Современные фитнес залы, мода или необходимость.