

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФСТ

УТВЕРЖДАЮ /В.П. Шалаев/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

27.02.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1.1.1 Физическая культура и спорт**

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

43.03.01 Сервис

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Сервис в индустрии гостеприимства

Курс

1

Семестр

1

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	72 / 2	часов/зачетных единиц
Лекции	4	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	4	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	8	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	64	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	1	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

*(год)*

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 43.03.01 Сервис

Программу составили:

доцент с ученой степенью кандидата наук	ФК	СОГЛАСОВАНО	С.В. Желудкин
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

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

18.01.2023	протокол №	7	(наименование кафедры)
(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	С.М. Васина
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	В.П. Комисар
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Волкова В.Д. , директор гостиницы "Эврика"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 01.03.2023 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> Знать нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; Знать основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения <b>умения:</b> уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; Уметь обеспечить в результате целенаправленной физической подготовки овладение широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения <b>навыки:</b> Владеть навыками формирования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> Знать социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на различных этапах жизнедеятельности <b>умения:</b> Уметь выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и иной деятельности <b>навыки:</b> Владеть навыками формирования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (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: лекционные занятия, практические занятия

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания, классическая лекция

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 1 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Физическая культура и спорт</b>	<b>72</b>	<b>УК-7</b>
Лекция. ТЕМА I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ТЕМА II. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ. УНИВЕРСИАДЫ. ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСОВ ГТО И БГТО. НОВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ТЕМА III. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТЕМА IV. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ТЕМА V. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ТЕМА VI. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ТЕМА VII. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ТЕМА VIII. СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ТЕМА IX. СПОРТ. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	4	
Практическое занятие. 1. Общеразвивающие упражнения. Разминка по Венбергу.	4	

Дыхательная гимнастика по Бутейко.  2. Кроссовая подготовка ОРУ Техника бега на длинные дистанции  3. Силовая подготовка ОФП Растяжка мышц верхних и нижних конечностей  4. Разминка Легкоатлетические упражнения СФП Техника бега на короткие дистанции  5.Общеразвивающие упражнения. Разминка по Венбергу. Дыхательная гимнастика по Бутейко.  6. Кроссовая подготовка ОРУ Техника бега на длинные дистанции  7. Силовая подготовка ОФП Растяжка мышц верхних и нижних конечностей  8. Разминка Легкоатлетические упражнения СФП Техника бега на короткие дистанции  9. Сложно-координационные упражнения Акробатические упражнения, силовая гимнастика Подвижные и спортивные игры		
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, со-временному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнение которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	64	
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. **Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.**

Краткие требования к написанию реферата

Структура реферата

Прежде чем описывать требования к реферату по ГОСТу в 2023 году, напомним [структуру](#) этой работы:

1. [Титульный лист](#).
2. [Содержание](#).
3. [Введение](#).
4. [Основная часть](#) (2-3 раздела).
5. [Выводы](#).
6. [Список литературы](#).
7. [Приложения](#).

Требования к реферату по ГОСТу

Чтобы сделать правильное оформление реферата по ГОСТу в 2023 году, изучите следующие стандарты:

- ГОСТ [7.32-2001](#) «Отчёт о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления»;
- ГОСТ [2.105-95](#) «Общие требования к текстовым документам».

Если не хотите погружаться в эти документы, вот вкратце правила оформления реферата.

Правильное оформление реферата

Как оформить реферат по ГОСТу? Нужно соблюдать основные стандарты оформления реферата:

1. Выбирайте шрифты, которые принято использовать в научном и деловом мире: Times New Roman, Arial или Calibri.
2. Стандартный размер шрифта для реферата — 14 пт, но в некоторых вузах студентам предлагают использовать шрифт размером 12 пт.
3. Выравнивание текста по ширине.
4. Каждый новый абзац начинается с отступа в 1.25 см.
5. Межстрочный интервал — полуторный, но если вы используете шрифт 12 пт, допустим и одинарный.
6. Поля слева — 3 см, справа — 1 см, сверху и снизу — по 2 см.
7. Нумерация страниц зависит от конкретного учебного заведения, чаще всего используют вариант размещения внизу страницы, посередине или справа.
8. Названия разделов располагаются посередине страницы, обычно пишутся прописными буквами, выделяются жирным шрифтом и оформляются как заголовки первого уровня (как это сделать, мы рассказываем чуть ниже).
9. Названия подразделов просто выделяются жирным, оформляются как заголовки второго уровня.
10. Используется автособираемое оглавление.
- 11.

## 1. Списки делают автоматические (нумерованные или маркированные).

Формат реферата — **.docx (doc) или .pdf**, поэтому писать такие работы лучше всего в программе Microsoft Office Word. Мы расскажем, как правильно оформлять реферат в Ворде 2019.

### Титульный лист

Оформление первой страницы реферата зависит от требований конкретного учебного заведения, но в любом случае на ней надо указать:

- название учебного заведения;
- предмет;
- тему работы;
- ФИО и номер группы студента;
- звание, учёную степень и ФИО преподавателя, который проверит работу;
- город и год написания реферата.

Иногда на титульном листе также указывают факультет и кафедру.

### Оглавление

Содержание можно написать вручную, но лучше использовать функцию автособираемого оглавления. Расскажем, как выбрать эту команду в Microsoft Office Word в следующем пункте.

В отличие от титульного листа, страница с оглавлением уже нумеруется.

### Введение

Название этого раздела пишут жирным шрифтом прописными буквами посередине на странице после содержания. Далее идет текст вступления, где указывается [актуальность темы, объект и предмет, цели и задачи](#).

### Основная часть

Обычно она содержит от двух до четырёх разделов, которые нумеруются арабскими цифрами, точка после которых не ставится. Если какой-то раздел разбит на несколько глав, применяют внутреннюю нумерацию: 1.1, 1.2 и т. д.

Названия разделов также пишутся прописными буквами, выделяются жирным и располагаются посередине.

### Выводы

Заключение — важная часть, которая должна быть в каждом реферате. Слово «Выводы» также стоит набрать прописными буквами, выделить жирным и разместить посередине страницы. Оптимальный объём этого раздела — такой же, как у введения или чуть меньше.

### Список литературы

Заглавие этого раздела тоже пишут жирным шрифтом и прописными буквами, размещают посередине.

Для самого списка литературы обычно используют команду «нумерованный список». В методичке кафедры должно быть указано, по какому принципу составляется библиографический список: в алфавитном порядке или по мере указания [ссылок на источники](#).

Правила оформления источников указаны в ГОСТе [7.1-2003](#) «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

## Приложения

Страницы с приложениями, хоть и нумеруются, в общее количество страниц реферата не входят. Там размещают объёмные графики, большие таблицы и схемы, опросники и другой эмпирический материал.

Подробнее: <https://zachnik.ru/blog/kak-pravilno-oformit-referat-po-gostu/>

## 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.	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_vzaimosviasi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf</a>
2.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cenosnovania_sporta_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cenosnovania_sporta_2016.pdf</a>
3.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность 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.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf</a>
4.	Рыбаков, Иван Иванович. Варианты развития силовых способностей зимних полиатлонистов-мужчин в различные периоды подготовки [Текст] : учебно-методическое пособие : [для преподавателей, студентов, тренеров] / И. И. Рыбаков; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 54 с. ISBN 978-5-8158-1296-3. Экземпляры: всего 23.	23 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiia_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiia_2014.pdf</a>
5.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский	7 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_202">https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_202</a>

	государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	2.pdf
6.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2021. - 67 с. ISBN 978-5-8158-2261-0. Экземпляры: всего	15 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf</a>
7.	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 (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, 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.

**!SPEC= шифр специальности**

**!COMP=ОКсвой**

**!COURSE=1**

**!DISC=Физическая культура и спорт**

**!TYPE=2**

**!Task1**

Термин «Физическая культура» - это:

**!TRUE**

Часть общей культуры человека

**!FALSE**

Подготовка к участию в соревнованиях

**!FALSE**

Разновидность развлекательной деятельности

**!FALSE**

Стремление к высшим достижениям

**!Task2**

Предмет «Физическая культура» в вузе направлен:

**!TRUE**

На укрепление здоровья

!FALSE

На улучшение рельефа мускулатуры

!FALSE

На подготовку и сдачу норм ГТО

!FALSE

На спортивное совершенствование в избранном виде спорта

### **!Task3**

Кого считают основоположником Олимпийских игр современности

!TRUE

Пьера де Кубертена

!FALSE

Томаса Баха

!FALSE

Альберта Эйнштейна

!FALSE

Петра Францевича Лесгафта

### **!Task4**

Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр

!TRUE

Легкая атлетика

!FALSE

Формула1

!FALSE

Биатлон

!FALSE

Прыжки с парашютом

### **!Task5**

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр

!TRUE

хоккей

!FALSE

триатлон

!FALSE

Стрельба из лука

!FALSE

Рафтинг

**!Task6**

Судейский термина «авсайт» используется

!TRUE

В футболе

!FALSE

В лыжных гонках

!FALSE

В плавании

!FALSE

В баскетболе

**!Task7**

Судейский термин «Пробежка» используется в:

!TRUE

баскетболе

!FALSE

Легкой атлетике

!FALSE

бильярде

!FALSE

Теннисе

**!Task8**

Укажите количество игроков футбольной команды

!TRUE

11

!FALSE

5

!FALSE

6

!FALSE

15

**!Task9**

Укажите количество игроков баскетбольной команды

!TRUE

5

!FALSE

15

!FALSE

6

!FALSE

11

**!Task10**

Укажите количество игроков волейбольной команды

!TRUE

6

!FALSE

15

!FALSE

11

!FALSE

21

### **!Task11**

Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

!TRUE

Охладить (лед, хлорэтил)

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Приложить грелку

!FALSE

Наложить жгут

### **!Task12**

Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует:

!TRUE

Наложить жгут выше места кровотечения

!FALSE

Охладить

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Заклеить рану пластырем

### **!Task13**

Кости скелета являются:

!TRUE

Твердой опорой для мягких тканей и мышц

!FALSE

Опорой для сердца

!FALSE

Опорой для желудка

!FALSE

Опорой системы кровообращения

**!Task14**

Мышечный аппарат обеспечивает:

!TRUE

Передвижение костей скелета в пространстве

!FALSE

Продвижение пищи в кишечник

!FALSE

Проведение нервных импульсов

!FALSE

Сохраняет гомеостаз

**!Task15**

Мышечный корсет обеспечивает

!TRUE

Вертикальное положение туловища (осанку)

!FALSE

Продвижение пищи по кишечнику

!FALSE

Остроту зрения

!FALSE

Мелкую моторику пальцев руки

**!Task16**

Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает сокращение

!TRUE

Бицепса

!FALSE

Прямой мышцы живота

!FALSE

Большой ягодичной мышцы

!FALSE

Трапецевидной мышцы

**!Task17**

Сердце как мышца при сокращении обеспечивает

!TRUE

Систолический выброс крови в систему кровообращения

!FALSE

Переваривание пищи

!FALSE

Передвижение человека в пространстве

!FALSE

Сокращение скелетной мускулатуры

**!Task18**

Межреберные мышцы обеспечивают

!TRUE

Расширение и сужение грудной клетки при вдохе и выдохе

!FALSE

Продвижение крови по системе кровообращения

!FALSE

Сгибание и разгибание туловища

!FALSE

Удерживают оболочку легких

### **!Task19**

Как одеться для лыжной прогулки при ветре и температуре -16 градусов

!TRUE

Одеть термобелье, сверху не продуваемую куртку и брюки

!FALSE

Одеть лосины и ветровку

!FALSE

Одеть ватные брюки и куртку

!FALSE

Одеть полушубок

### **!Task20**

Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода

!TRUE

Рука вытянута в сторону, палка упирается в подмышечную впадину

!FALSE

Высота уровня глаз

!FALSE

Рост человека

!FALSE

На уровне кисти рук, согнутых по 90 градусов

### **!Task21**

Какую обувь нужно одеть для пробежки

!TRUE

Кроссовки на гелевой подошве

!FALSE

Резиновые сапоги

!FALSE

чешки

!FALSE

Кеды

### **!Task22**

Адаптация это:

!TRUE

Приспособление организма человека к изменяющимся условиям внешней среды

!FALSE

Резкий скачок артериального давления

!FALSE

Ускорение обменных процессов организма

!FALSE

Учащение дыхания

### **!Task23**

Биологический возраст это:

!TRUE

Понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения

!FALSE

Возраст от зачатия до родов

!FALSE

Возраст от рождения до 18 лет

!FALSE

Возраст после 70-ти лет

### **!Task24**

Вентиляция легких это:

!TRUE

Обновление состава альвеоляционного воздуха посредством доставки

кислорода тканям и выведения углекислого газа из организма

!FALSE

Увеличение объема вдоха

!FALSE

Увеличение частоты дыхания

!FALSE

Увеличение времени вдоха и выдоха.

### **!Task25**

Дыхание это:

!TRUE

Процесс обмена газом (кислород и углекислый газ) между организмом и внешней средой

!FALSE

Увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха

!FALSE

Общий объем легких

!FALSE

Остаточный объем воздуха в легких.

### **!Task26**

Пищеварение это:

!TRUE

Переваривание пищи до растворимых соединений, который могут усваиваться организмом

!FALSE

Продвижение пищи по кишечнику

!FALSE

Доставка пищи к желудку

!FALSE

Выделение ферментов в пищеварительном тракте.

**!Task27**

Мозг это:

!TRUE

Центральный отдел нервной системы, расположенный в коре больших полушарий

!FALSE

Нервный узел, обеспечивающий сокращения сердца

!FALSE

Периферическая нервная система

!FALSE

Нервная клетка, состоящая из тела (рецепторный и интегрирующий аппарат нейрона) и аксона (его афферентная часть).

**!Task28**

Кровообращение это:

!TRUE

Перемещение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ в тканях организма

!FALSE

Доставка венозной крови в легкие

!FALSE

Доставка гемоглобина тканям организма

!FALSE

Потеря крови при ранении.

**!Task29**

Какие упражнения развивают силу:

!TRUE

Упражнения со штангой

!FALSE

Плавание

!FALSE

Прыжки на скакалке

!FALSE

Стретчинг

### **!Task30**

Какие упражнения развивают скорость бега

!TRUE

Бег под уклоном 60-100м

!FALSE

Кроссовый бег 40-60 минут

!FALSE

Жонглирование с гирей

!FALSE

Кросс-фит

### **!Task31**

Какие упражнения развивают выносливость

!TRUE

Длительный бег по пересеченной местности

!FALSE

Повторный бег на отрезке 60 и 100 метров

!FALSE

Прыжки на батуте

!FALSE

Синхронное плавание

### **!Task32**

Какие упражнения развивают гибкость

!TRUE

Стретчинг, наклоны и пассивные растягивания мышц

!FALSE

Упражнения на тренажерах

!FALSE

Упражнения с эспандером

!FALSE

Прыжковые упражнения

**!Task33**

Что можно использовать для закаливания

!TRUE

Крещенские купания

!FALSE

Посещение солярия

!FALSE

Купание в термальных источниках

!FALSE

Тренировки в условиях высокогорья

**!Task34**

Спортивная подготовка это:

!TRUE

Обучение и тренировка для повышения спортивного мастерства и улучшения результатов

!FALSE

Занятия в группах здоровья

!FALSE

Участие в сдаче норм ГТО

!FALSE

Посещение мастер-классов

### **!Task35**

Средства спортивной подготовки:

!TRUE

Физические упражнения направлены на достижение цели спортивной подготовки

!FALSE

Особенности отношений тренер-спортсмен

!FALSE

Средства фармакологической поддержки спортсмена

!FALSE

Реабилитация после спортивных травм

### **!Task37**

Общая физическая подготовка

!TRUE

Комплексное развитие физических качеств и физических способностей

!FALSE

Развитие отдельных двигательных качеств

!FALSE

Подготовка к участию в соревнованиях

!FALSE

Подготовка в период реабилитации после перелома

### **!Task38**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам

!TRUE

Удар по воротам с разной дистанции

!FALSE

Бег по пересеченной местности

!FALSE

Упражнения со штангой

!FALSE

Удары по мячу на дальность

**!Task39**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

!TRUE

Броски в кольцо с разных точек

!FALSE

Броски набивного мяча

!FALSE

Дриблины с мячом

!FALSE

Броски мяча в парах

**!Task40**

Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

!TRUE

Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю

!FALSE

Тренировки один раз месяц

!FALSE

Тренировки от случая к случаю

!FALSE

Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

**!Task41**

Культура здоровой жизни

!TRUE

Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

!FALSE

Соблюдение режима питания

!FALSE

Соблюдение режима труда и отдыха

!FALSE

Употребление алкогольных напитков по праздникам

### **!Task42**

Как просто оценить свое физическое состояние

!TRUE

Замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд)

!FALSE

Догнать уходящий автобус

!FALSE

Поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу

!FALSE

Попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга

### **!Task43**

Как оценить свое физическое развитие

!TRUE

Оценить свои показатели по правилу «Золотого сечения»

!FALSE

Замерить размер стопы

!FALSE

Замерить длину ноги

!FALSE

Замерить длину руки

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

**Вопросы и билеты по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**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
2. 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
3. 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
4. Здоровый образ жизни направлен на:
  - а) Поддержание высокой работоспособности
  - б) Развитие физических качеств
  - в) Сохранение и улучшение здоровья
5. Гиподинамия – это:
  - а) Пониженная двигательная активность человека
  - б) Повышенная двигательная активность человека
  - в) Нехватка витаминов в организме
  - г) Чрезмерное питание

6. 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
7. Компонентами З.О.Ж. являются:
- а) Иммунитет
  - б) Окружающая среда
  - в) Двигательная активность
  - г) Просмотр телепередач о здоровом образе жизни
8. Олимпийские игры проводятся через каждые
- а) 1 год
  - б) 2 года
  - в) 3 года
  - г) 4 года
9. Какая страна является родиной Олимпийский игр?
- а) Рим
  - б) Индия
  - в) Египет
  - г) Греция
10. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
- а) Сила
  - б) Выносливость
  - в) Быстрота
  - г) Ловкость

## **Билет 2**

11. Что из перечисленного определяет объем физической нагрузки?
- а) Количество выполненных упражнений
  - б) Скорость движений
  - в) Темп выполнения упражнений
  - г) Частота сердечных сокращений

12. 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

13. 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

14. 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

15. Что позволяет оценить тест Купера?

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

16. 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

17. 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

18. 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

19. В какой стране были проведены первые Олимпийские игры?

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

20. 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**

21. 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

22. 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

23. 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

24. Основная цель ЗОЖ?

а) Поддержание высокой работоспособности

б) Развитие физической компетенции

в) Улучшение работоспособности

25. Назовите физическое качество

а) Спокойствие

б) Внимание

в) Концентрация

г) Сила

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

а) Сила

б) Выносливость

в) Гибкость

г) Ловкость

д) Быстрота

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

а) Правильное питание

б) Закаливание

в) Курение

г) Утренняя зарядка

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

а) Сочи

б) Москва

в) Санкт - Петербург

г) Казань

29. Кому запрещалось участвовать в Олимпийских играх античности:

а) Женщинам

б) Мужчинам

в) Бедным грекам

г) Нет правильного ответа

30. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1861
- б) 1900
- в) 1911
- г) 1925

**Билет 4**

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

- а) Физическую подготовку
- б) Физическое образование
- в) Физическое воспитание

32. 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

33. 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.

34. 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

35. 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

36. 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

37. 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

38. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

а) 1880

б) 1894

в) 1908

г) 1922

39. Сколько колец присутствует на Олимпийском флаге - символика Олимпиады?

а) 2

б) 3

в) 4

г) 5

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

а) Вода

б) Воздух

в) Огонь

г) Земля

### Билет 5

41. 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

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

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

43. 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

44. 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

45. Что оказывает наибольшее влияние на здоровье человека?

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

46. 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
47. Где и когда состоялись первые Олимпийские Игры современности?
- а) Москва (СССР), 1980
  - б) Афины (Греция), 1896
  - в) Чикаго (США), 1930
  - г) Турин (Италия), 1915
48. В каком году зимняя Универсиада проводилась в России?
- а) 2013
  - б) 2015
  - в) 2017
  - г) 2019
49. 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
50. 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)
  - г) Российский студенческий спортивный союз (РССС)