

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФСТ

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

11.03.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.1.2 Физическая культура и спорт

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

39.03.02 Социальная работа

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Социальная работа в системе социальных служб

Курс

1

Семестр

1

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	72 / 2	часов/зачетных единиц
Лекции	2	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	2	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	4	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	68	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) 39.03.02 Социальная работа

Программу составили:

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

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

(наименование кафедры)			
09.01.2024	протокол №	5	
(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	К.Э. Бурнашев
		(И.О. Фамилия)

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

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

Эксперт(ы): Зяблицева Любовь Анатольевна, директор Государственного бюджетного
учреждения Республики Марий Эл "Комплексный центр социального обслуживания
населения в городе Йошкар-Оле"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 12.03.2024 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	знания: Знать нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; Знать основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения умения: 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 навыки: 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	знания: Знать социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на различных этапах жизнедеятельности умения: Уметь выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и иной деятельности навыки: 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
Физическая культура и спорт	72	УК-7
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	2	
Практическое занятие. 1. Общеразвивающие упражнения. Разминка по Венбергу.	2	

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.	68	
Иная контактная работа: зачет, выполнение реферата	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.

Кстати! Для наших читателей сейчас действует скидка 10% на [любой вид работы](#)

Как оформляются разделы реферата

Расскажем об особенностях оформления разных частей реферата.

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/>

СПИСОК ПРИМЕРНЫХ ТЕМ РЕФЕРАТОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

I курс

1. Здоровье женщины - здоровье нации. 2. Активный отдых в жизни семьи. 3. Физическая культура как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения. 4. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др. 5. Основы методики дыхательной гимнастики. 6. Понятие о физической реабилитации, средства и методы. 7. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи. 8. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки. 9. Дефекты осанки, их профилактика. 10. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах. 11. Современные дыхательные методики. 12. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний. 13. Профилактика плоскостопия. 14. Физическое воспитание в семье. 15. Развитие двигательных способностей. 16. История Олимпийских игр как международного спортивного движения. 17. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста. 18. Основы и организация туризма. 19. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. 20. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата. 21. Способы улучшения зрения. 22. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. 23. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни. 24. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. 25. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 26. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. 27. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения. 28. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний. 29. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.) 30. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов. 31. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. 32. Средства и методы воспитания физических качеств. 33. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющихся в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	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 государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	7 / https://portal.volgatech.net/books/Lechebnyaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf
2.	Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2024. - 65, [1] с. ISBN 978-5-8158-2407-2. Экземпляры: всего 2.	2 / https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnykh_zanyatiy_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf
3.	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 / https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf
4.	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 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf

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), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной	Microsoft Windows Enterprise, Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio

		мебели (1)	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.

Тематика самостоятельных теоретико-исследовательских работ студентов

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
2. Социальные аспекты здоровья человека.
3. Православные каноны здоровья.
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
5. Языческие каноны здоровья.
6. Мусульманские каноны здоровья.
7. Семья и формирование ЗОЖ.
8. Семья и семейные фитнес.
9. Семья и здоровье детей.
10. Биоритмы и здоровье.

11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
13. Народные средства оздоровления.
14. Лечебные свойства древесины.
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
16. Репродуктивное здоровье молодежи.
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
18. Водные процедуры и здоровье.
19. Методика самостоятельного развития выносливости.
20. Методика самостоятельного развития силы.
21. Методика самостоятельного развития быстроты.
22. Методика самостоятельного развития ловкости.
23. Методика самостоятельного развития гибкости.
24. Стретчинг в режиме дня студента.
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
26. Пассивное курение и здоровье
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
28. Мышечный корсет и здоровье.
29. Гигиена тела и здоровье.
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
31. Легкие наркотики и здоровье.
32. Осанка и здоровье.
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.
36. Сексуальное здоровье молодежи.
37. Природные факторы оздоровления.
38. Спорт в жизни молодежи.
39. Спорт и будущая профессия.

- 40. Акмеология спортивной деятельности.
- 41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.
- 42. Активный отдых зимой.
- 43. Активный отдых летом.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

Вопросы и билеты по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Билет 1

- 44. 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
- 45. 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
- 46. 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
- 47. Здоровый образ жизни направлен на:
 - а) Поддержание высокой работоспособности
 - б) Развитие физических качеств
 - в) Сохранение и улучшение здоровья
- 48. Гиподинамия – это:
 - а) Пониженная двигательная активность человека

б) Повышенная двигательная активность человека

в) Нехватка витаминов в организме

г) Чрезмерное питание

49. 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

50. Компонентами З.О.Ж. являются:

а) Иммуитет

б) Окружающая среда

в) Двигательная активность

г) Просмотр телепередач о здоровом образе жизни

51. Олимпийские игры проводятся через каждые

а) 1 год

б) 2 года

в) 3 года

г) 4 года

52. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

а) Рим

б) Индия

в) Египет

г) Греция

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

а) Сила

б) Выносливость

в) Быстрота

г) Ловкость

Билет 2

54. Что из перечисленного определяет объем физической нагрузки?

а) Количество выполненных упражнений

- б) Скорость движений
- в) Темп выполнения упражнений
- г) Частота сердечных сокращений

55. 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

56. 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

57. 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

58. Что позволяет оценить тест Купера?

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

59. 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

60. 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

61. 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

62. В какой стране были проведены первые Олимпийские игры?

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

63. 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

64. 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

65. 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

66. 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

67. Основная цель ЗОЖ?

а) Поддержание высокой работоспособности

б) Развитие физической компетенции

в) Улучшение работоспособности

68. Назовите физическое качество

а) Спокойствие

б) Внимание

в) Концентрация

г) Сила

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

а) Сила

б) Выносливость

в) Гибкость

г) Ловкость

д) Быстрота

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

а) Правильное питание

б) Закаливание

в) Курение

г) Утренняя зарядка

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

а) Сочи

б) Москва

в) Санкт - Петербург

г) Казань

72. Кому запрещалось участвовать в Олимпийских играх античности:

а) Женщинам

б) Мужчинам

- в) Бедным грекам
- г) Нет правильного ответа

73. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

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

Билет 4

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

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

75. 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

76. 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.

77. 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

78. 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

79. 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

80. 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

81. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- а) 1880
- б) 1894
- в) 1908
- г) 1922

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

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

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

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

Билет 5

84. 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
85. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется ...
- а) Физическое упражнение
 - б) Физическое действие
 - в) Физическая игра
 - г) Физическое воспитание
86. 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
87. 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
88. Что оказывает наибольшее влияние на здоровье человека?
- а) Индивидуальный образ жизни человека
 - б) Окружающая среда
 - в) Наследственность
 - г) Развитое здравоохранение в стране
89. 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

90. Где и когда состоялись первые Олимпийские Игры современности?

а) Москва (СССР), 1980

б) Афины (Греция), 1896

в) Чикаго (США), 1930

г) Турин (Италия), 1915

91. В каком году зимняя Универсиада проводилась в России?

а) 2013

б) 2015

в) 2017

г) 2019

92. 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

93. 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)