

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан ЭФ

УТВЕРЖДАЮ /Н.М. Стрельникова/
(Ф.И.О. декана (директора института))

30.06.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.1.2 Физическая культура и спорт

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

38.03.01 Экономика

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Финансы и кредит

Курс 1
Семестр 1

Распределение учебного времени

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

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 38.03.01 Экономика

Программу составили:

доцент	ФК	СОГЛАСОВАНО	М.З. Федосеева
(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	Л.В. Смоленникова
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	О.Е. Иванов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Жубрин Алексей Анатольевич, помощник генерального директора ОАО «ММЗ» по информатизации – начальник управления информационных технологий

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	ОПК-4.1. Знать: новые научные принципы и методы исследований	знания: Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на различных этапах жизнедеятельности; умения: Умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; обеспечить в результате целенаправленной физической подготовки овладение широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения; навыки: Владеет навыками формирования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ОПК-4.2. Уметь: применять на практике новые научные принципы и методы исследований	знания: Знает социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на различных этапах жизнедеятельности умения: Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и иной деятельности навыки: Владеет 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, процедуры самообучения

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	4	
Практическое занятие. 1. Общеразвивающие упражнения. Разминка по Венбергу. 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	4	

<p>7. Силовая подготовка</p> <p>ОФП</p> <p>Растяжка мышц верхних и нижних конечностей</p>		
<p>8. Разминка</p> <p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>СФП</p> <p>Техника бега на короткие дистанции</p>		
<p>9. Сложно-координационные упражнения</p> <p>Акробатические упражнения, силовая гимнастика</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p>		

<p>Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Формы самостоятельных занятий</p> <p>Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.</p> <p>Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья • рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения • общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время • спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях • профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности • лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья. <p>В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • утренняя оздоровительная гимнастика • занятия физическими упражнениями в течение учебного дня • самостоятельные учебно-тренировочные занятия. <p>Виды самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба и бег по пересеченной местности • ходьба на лыжах • плавание • велосипедные прогулки • занятия на тренажерах • спортивные игры 	<p>64</p> <p>0</p>	
<p>Иная контактная работа:</p>	<p>0</p>	

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.**

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
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Особенности силовой подготовки студентов специализации "Аэробика" [Текст] : метод. указания для студентов и преподавателей / [сост. М. З. Федосеева]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 27 с. Экземпляры: всего 24.	24 / https://portal.volgatech.net/books/metodichka_Marina_finish.pdf
2.	Федосеева, Марина Зиннуровна. Использование элементов пилатеса и йоги для занятий со студентами специальной медицинской группы [Текст] : учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 107 с. ISBN 978-5-8158-1300-7. Экземпляры: всего 32.	32 / https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_ispolzovani_e_elementov_pilatesa_2014.pdf
3.	Кардиотренировка для студентов специальной медицинской группы [Текст] : методические указания / М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т"; [сост.: М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко]. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 26 с. Экземпляры: всего 35.	35 / https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenirovka_2016.pdf
4.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И. Москва: Прометей"" (Московский Государственный Педагогический Университет, 2012 ISBN 978-5-7042-2355-9.	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251
5.	Королев, А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Королев А. С., Барышникова О. Г., Андронов С. А.; Барышникова О. Г., Андронов С. А. Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 68 с. ISBN 978-5-507-46733-4.	https://e.lanbook.com/book/351980
6.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания	21 /

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.	https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.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 (III)	Видеокамера Sony HDR-CX190 EB (2), Видеокамера UBIQUITI UVC-G3 (1), Громкоговоритель колонна настенный SHOW CS 620 WP 40Вт 100/70/25 белый (10), Кольца б/б (2), Микрофон SHURE PG 58 XLR (1), Микрофон SHURE PG58-XLR (2), Микшерный пульт Invotone MX12 (1), Монитор Samsung 17 TFT 710 N (1), Монитор 17" LCD PROVIEW VA-796KN (1), Музыкальный центр TECHNICS SC-EH590 (1), Насос электрический (1), Ноутбук ASUS K501J T4500 15,6" (1), Ноутбук ASUS K53SC 15,6" (1), ПК S404,2 400W/Intel Core i3 540/клав.,мышь,монит. 21,5" VA2248-LED (1), Принтер HP Laser Jet 1020 (1), Принтер HP LaserJet Professional P1102 (1), Р/система Invotone 2х антен. с 2мя микрофонами (1), Систем.блок Cel D352/256Mb*2/160Gb/DVD-RW/FDD клав.мышь.ковр. (2), Системный блок RAY P360.3 ,клав,мышь оптич, коврик+монитор 19" ViewSonic VA916 (1), Степ - платформа REEBOK (7), Стол для настольного тенниса DXC1223 (5), Стол для настольного тенниса DXC 1223 (3), Стол для настольного тенниса зеле (1), Усилитель мощности 240 Вт. SHOW SAD 2240 4 mic+1 AUX, 4 зоны (1), Щит баскетбольный с кольцом и сеткой (2), ЭЛЕКТРОТАБЛО НАТА100 (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Office Standard, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise

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.

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
				1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. 1. Бег 60м (сек)	9,6	10,5	10,9	+					
или 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8		+			+	
2. Бег 500 м (мин., сек.)	1.42	2.11	2.23	+					
или 2000 м (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10		+			+	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10						
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	17	12	10	+				+	
или упражнение «планка»	1.30	1.00	0.40		+			+	

(мин.,сек.)

4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+8	+		+
5.Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	+		+
6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	195	180	170		+	+
7.Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14			+
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32		+	+
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	17,30	18,30	19,15			+

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация 1 семестр			Аттестация 2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. 1. Бег 60м (сек)	7,9	8,6	9,0	+					
или 100 м (сек.)	13,1	14,1	14,4		+			+	
2. Бег 1000 м (мин., сек.)	3.10	3.28	3.44	+					
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30					+	
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10		+		+		
или Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+			+		
или упражнение Бёрпи					+			+	

4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6	+		+
5.Челночный бег 3x10м (сек)	7.1	7.7	8.0	+		+
6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	2.40	2.25	2.10		+	+
7.Метание гранаты (м) 700 гр	37	35	33			+
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33		+	
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0			+
1. Посещение					+	+
1. Участие в спортивных мероприятиях					+	+
1. Участие в конференциях					+	+
13.Дополнительные занятия в спортивных секциях					+	+

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

!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 в 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