

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ЭФ

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

02.02.2022 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<br>(без учета экз.) | <u>64</u>     | часов                 |
| Самостоятельная работа по подготовке к<br>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) |  |
| 18.01.2022          | 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 07.02.2022 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<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОПК-4.1. Знать: новые научные принципы и методы исследований                       | <b>знания:</b> 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;<br><b>умения:</b> 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;<br><b>навыки:</b> 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 | <b>знания:</b> Знает социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на различных этапах жизнедеятельности<br><b>умения:</b> Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и иной деятельности<br><b>навыки:</b> 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 |
|---|------------------|-------------------------|
| <b>Физическая культура и спорт</b>  | <b>72</b>        | УК-7                    |
| Лекция. ТЕМА I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ<br>ТЕМА II. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ. УНИВЕРСИАДЫ. ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСОВ ГТО И БГТО. НОВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС<br>ТЕМА III. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ<br>ТЕМА IV. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ   | 4                |                         |
| Практическое занятие. 1. Общеразвивающие упражнения.<br>Разминка по Венбергу.<br>Дыхательная гимнастика по Бутейко.<br><br>2. Кроссовая подготовка<br>ОРУ<br>Техника бега на длинные дистанции<br><br>3. Силовая подготовка<br>ОФП<br>Растяжка мышц верхних и нижних конечностей<br><br>4. Разминка<br>Легкоатлетические упражнения<br>СФП<br>Техника бега на короткие дистанции<br><br>5.Общеразвивающие упражнения.<br>Разминка по Венбергу.<br>Дыхательная гимнастика по Бутейко.<br><br>6. Кроссовая подготовка<br>ОРУ<br>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<br/>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"> <li>• гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья</li> <li>• рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения</li> <li>• общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время</li> <li>• спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях</li> <li>• профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности</li> <li>• лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.</li> </ul> <p>В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя оздоровительная гимнастика</li> <li>• занятия физическими упражнениями в течение учебного дня</li> <li>• самостоятельные учебно-тренировочные занятия.</li> </ul> <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"> <li>• ходьба и бег по пересеченной местности</li> <li>• ходьба на лыжах</li> <li>• плавание</li> <li>• велосипедные прогулки</li> <li>• занятия на тренажерах</li> <li>• спортивные игры</li> </ul> | <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

| №№<br>п/п   | Список используемой литературы   | Количество<br>экземпляров печатных<br>изданий, имеющих в<br>библиотеке, или<br>электронный адрес издания<br>(ресурса) в сети Интернет   |
|---|--|---|
| <b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b> |  |   |
| 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 /<br><a href="https://portal.volgatech.net/books/metodichka_Marina_finish.pdf">https://portal.volgatech.net/books/metodichka_Marina_finish.pdf</a>   |
| 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 /<br><a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_ispolzovani_e_elementov_pilatesa_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_ispolzovani_e_elementov_pilatesa_2014.pdf</a> |
| 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 /<br><a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenirovka_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenirovka_2016.pdf</a>                                 |
| 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.  | <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251</a>   |
| 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.   | <a href="https://e.lanbook.com/book/351980">https://e.lanbook.com/book/351980</a>   |
| 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. | <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 (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