

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт дополнительного профессионального образования



/Ю.Г. Голуб/
2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Профиль подготовки

**«Публичная деятельность органов государственной и муниципальной
власти»**

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

Саратов,

2023

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Крикунова Марина Андреевна		27.08.23
Председатель НМК	Ташпеков Геннадий Александрович		27.08.23
Заведующий кафедрой	Митяева Наталия Вячеславовна		27.08.23
Специалист учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения курса «Физическая культура и спорт» студенты должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к **обязательной** части **Блока 1**.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе.

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуются в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Для изучения данной дисциплины необходимо иметь знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего или среднего профессионального образования.

Студент должен понимать значение физической культуры в укреплении здоровья, знать основные способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности» и «Элективными дисциплинами по физической культуре и спорту».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей для освоения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту».

1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1-2	4	4		7	опрос
2	Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма.	1	3-4	4	4		7	опрос
3	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	5-10	4	4		7	опрос
4	Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	1	11-14	4	4		7	реферат
5	Основы здорового образа жизни студента.	1	15-18	2	2		8	реферат
	Промежуточная аттестация							Зачет
5	Всего: 72			18	18		36	

Содержание дисциплины.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Роль физической культуры и спорта в развитии общества и личности. Физическая культура личности. Основные понятия и термины, закономерности и социальные процессы функционирования физической культуры. Ценности физической культуры. Формирование общечеловеческих ценностей: здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства, развития личностных качеств.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Составные части физической культуры: неспециальное физкультурное образование как основная форма функционирования физической культуры в вузах, спорт, физическая рекреация и физическая реабилитация.

Тема 2. Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Валеология как совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.

Тема 4. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре. Общие требования охраны труда. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда в аварийных ситуациях. Требования охраны труда по окончании занятий. Требования безопасности, гигиены и санитарии к местам проведения учебного процесса, к спортивному инвентарю и спортивному оборудованию. Причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.

Тема 5. Основы здорового образа жизни студента.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: плодотворный труд, режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии общественной и личной гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Негативные последствия при неверном понимании составляющих ЗОЖ.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Учебное время, выделяемое на изучение дисциплины, предполагает сочетание аудиторных занятий с большим объемом самостоятельной работы студентов.

При изучении учебного материала используются интерактивные формы: организация дискуссий и обсуждений спорных вопросов, изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность студента.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала студентам предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами. По всем методико-практическим и самостоятельным работам студентам предлагается индивидуальное задание.

Методико-практические задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта

по защите своей жизни и здоровья, а также окружающих. С этой целью используются анализ результатов с последующим групповым обсуждением.

Предлагается использовать в учебном процессе следующие методы и технологии:

- Здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов.

- Технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья.

- Технологии личностно-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

- Технологии модульного обучения направлены на повышение эффективности познавательной деятельности, позволяет структурировать и скорректировать ее содержательную часть.

- Информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ MicrosoftWord, MicrosoftPowerPoint, MicrosoftExcel и др.

- Технология игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

- Тестовая технология, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

- Адаптивные технологии, применяемые при изучении дисциплины студентами, имеющих инвалидность и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в системе дистанционного обучения IpsilonUni.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии, ориентированные на особенности личности:

Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом занятии, к ответу на зачете, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия,

способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

Студенты, имеющие инвалидность и лица с ОВЗ имеют возможность в свободном доступе и в удобное время работать с электронными учебными пособиями, размещенными на официальном сайте <http://library.sgu.ru/> Зональной научной библиотеки СГУ им. Н.Г. Чернышевского, которая объединяет в базе данных учебно-методические материалы – полнотекстовые учебные пособия и хрестоматийные, тестовые и развивающие программы по общегуманитарным, естественнонаучным и специальным дисциплинам.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала студентам предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов). По всем методико-практическим и самостоятельным работам студентам предлагается индивидуальное задание. Самостоятельная работа студентов планируется и организуется преподавателем и имеет целью развитие познавательной деятельности.

Самостоятельная работа студентов в рамках данного курса включает в себя:

- Изучение основной, дополнительной и рекомендуемой литературы.
- Изучение интернет ресурсов по тематике курса.
- Выполнение рефератов.
- Выполнение тестирования.
- Чтение журналов по специальности с целью поиска необходимой информации

Темы методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры и спорта для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
8. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
9. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

10. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Оценочные средства.

Учет посещаемости, тестирование, блиц-опрос, выполнение реферата или презентации и зачет обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Промежуточный контроль за семестр (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры личности студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, психофизической готовности студента к профессиональной деятельности.

Обязательная промежуточная аттестация за семестр.

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Студенты, выполнившие рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт», должны обнаружить знания, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по данной дисциплине.

Контрольные вопросы и проверочные работы к теоретическому разделу программы.

Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов:

1. Физическая культура как часть общей культуры общества.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура личности студента.
5. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма:

1. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
2. Влияние занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
3. Влияние занятий физической культурой на дыхательную систему.
4. Влияние занятий физической культурой на сердечно-сосудистую систему.
5. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.

Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья:

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
2. Валеология, определение и основные направления развития.
3. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
4. Гиподинамия и гипокinezия.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Тема 4. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом:

1. Требования безопасности гигиены и санитарии к местам проведения занятий.
2. Требования безопасности к спортивному инвентарю и спортивному оборудованию.
3. Причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.

Проверочная работа - реферат «Инструкция по охране труда при проведении занятий по физической культуре и спорту»

Тема 5. Основы здорового образа жизни студента.

1. Влияние образа жизни на здоровье человека.
2. Составляющие ЗОЖ.
3. Негативные последствия при неверном понимании составляющих ЗОЖ.

Проверочная работа - реферат «Здоровый образ жизни - путь к успеху»

Итоговую оценку (зачет) получают студенты, набравшие не менее 55 баллов за все виды учебной деятельности дисциплины «Физическая культура и спорт» (см. раздел 7.)

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	10	0	20	10	20	0	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

1 семестр

1. Лекции (от 0 до 10 баллов)

Посещение лекций в течение семестра – от 0 до 10 баллов

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия (от 0 до 20 баллов)

Посещение занятий в течение семестра – от 0 до 20 баллов;

4. Самостоятельная работа (от 0 до 10 баллов)

Темы рефератов и презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата - от 0 до 5 баллов;

Подготовка и представление презентации – от 0 до 10 баллов.

5. Автоматизированное тестирование (от 0 до 20 баллов)

Правильность ответов на вопросы тестов - от 0 до 20 баллов.

6. Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены.

7. Промежуточная аттестация – зачет - (от 0 до 40 баллов)

Формой промежуточной аттестации являются ответы на контрольные вопросы.

При проведении промежуточной аттестации ответ студента оценивается по следующим критериям:

Ответы на «зачтено» оценивается от 10 до 40 баллов;

Ответы на «не зачтено» оценивается от 0 до 9 баллов;

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):

55 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
менее 55 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов /И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общей ред. Н.Н.Маликова. – М.: Изд.Центр «Академия», 2009. – 525с. (В НБ СГУ – 30 экз.)
2. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 75 с. (Электронный ресурс)
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. – 424 с.: ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)
4. Барчуков,И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
5. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.) ; под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416с. – (Сер.Бакалавриат). (В НБ СГУ 7-е издание 2009 – 20 экз)
6. Бароненко, Валентина Александровна.Здоровье и физическая культура студента : Учеб.пособие / Валентина Александровна Бароненко, Леонид Аронович Рапопорт. - 2, перераб. - Москва : Альфа-М ; Москва : Издательский Дом "ИНФРА-М", 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/go.php?id=180800>(Электронный ресурс)
- 7.Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова ; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов : ИЦ "Наука", 2013. - 179, [1] с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 179-180 (24 назв.). (Электронный ресурс)

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Лицензионное программное обеспечение

MicrosoftWindows 7 HomeBasic предустановленное оборудование

KasperskyEndpointSecurityдлябизнесаСтандартныйRussianEdition.1500-2499

Node 1 yearEducationalRenewalLicense

№ лицензии 0B00160530091836187178

Интернет-ресурс

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. История физической культуры: Учебное пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
4. Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ. Режим доступа:<http://mon.gov.ru>

5. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Режим доступа:<http://minstm.gov.ru/>
6. Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ. Режим доступа:<http://www.minzdravsoc.ru>
7. Информационные справочные и поисковые системы: - www.informika.ru.- www.window.edu.ru.- www.wikipedia.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение преподавания дисциплины предполагает: оборудование учебных классов мебелью, позволяющей проводить занятия с использованием различных интерактивных форм; использование мультимедийного проектора.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» и профилю подготовки «Публичная деятельность органов государственной и муниципальной власти».

Автор:
ст. преподаватель кафедры
Физического воспитания и спорта

М.А. Крикунова

Программа одобрена на заседании кафедры менеджмента в образовании от 2 сентября 2022 года, протокол №1.

Программа актуализирована в 2023 году (одобрена на заседании кафедры менеджмента в образовании, протокол №9 от 26.05.2023 г.)

Приложение 1

Итоговый тест.

1. В 1948 году врач Сток-Мандевилльского реабилитационного госпиталя Людвиг Гуттман привлек британских ветеранов Второй мировой войны, ставших инвалидами, к спортивным соревнованиям. Как сейчас называются эти спортивные состязания?
 - a) **Паралимпийские игры;**
 - b) Олимпийские игры;
 - c) Параолимпийские игры;
 - d) Сурдлимпийские игры
2. Понятие «здоровья» принятое Всемирной организацией здравоохранения гласит, что «здоровье – это не только отсутствие болезни, но и состояние полногоблагополучия». Что же здесь лишнее?
 - a) **материального;**
 - b) психического;
 - c) физического;
 - d) социального
3. В каком виде спорта студентка Института физической культуры и спорта СГУ Юлия Шишова стала бронзовым призёром XVI Паралимпийских летних игр в Токио?

- a) настольный теннис;
 - b) легкая атлетика;
 - c) Голбол;;
 - d) плавание.**
4. Какое физическое качество можно считать базовым в профессиональной подготовке специалистов?
- a) сила;
 - b) скорость;
 - c) выносливость;**
 - d) гибкость
5. В каком году впервые проводились Олимпийские игры в нашей стране?
- a) Олимпийские игры проводились в нашей стране 1944 году;
 - b) в 1980 году XXII Летние Олимпийские игры проводились в Москве;**
 - c) Олимпийские игры в нашей стране не проводились ни разу.
 - d) Олимпийские игры в нашей стране проводились в Сочи в 2014 году;
6. На первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию. Чему равен: стадий?
- a) 150 м. 50 см;
 - b) 192 м 27 см**
 - c) 200м;
 - d) 4001 м.
7. На земле Греции близ селения Олимпия, расположенного на полуострове Пелопонесс, проводились состязания греческих атлетов, вошедшие в историю под названием Олимпийских игр. Что означал термин «Олимпиада» в Древней Греции:
- a) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
 - b) первый год четырехлетия, при котором празднуют Олимпийские игры;
 - c) четырехлетний период между Олимпийскими играми;**
 - d) год проведения Олимпийских игр
8. Что не является противопоказанием для занятий физической культурой?
- a) повышенная температура тела;
 - b) кожные и грибковые заболевания;
 - c) нарушение гигиенических требований к спортивной одежде и обуви;

d) плохое настроение

9. Частота сердечных сокращений (ЧСС) - наиболее информативный показатель во время самостоятельных занятий физической культурой. В каких пределах может колебаться пульс (ЧСС), если к занятиям приступил взрослый, здоровый, среднестатистический «новичок»?

- a) менее 60 уд/мин;
- b) 70 – 80 уд/мин;
- c) **120 – 130 уд/мин**
- d) 160 – 170 уд/мин

10. Какое из средств специальной оздоровительной направленности является самым доступным?

- a) **оздоровительная ходьба;**
- b) оздоровительный бег;
- c) плавание;
- d) ходьба на лыжах

11. Чему равен недельный объем двигательной активности у дошкольников?

- a) **21 – 28 часов;**
- b) 14 – 21 час;
- c) 10 – 14 часов;
- d) 6 – 10 часов

12. Какой компонент не является составляющим здорового образа жизни?

- a) плодотворный труд;
- b) искоренение вредных привычек;
- c) **нерациональное питание;**
- d) оптимальный режим труда и отдыха

13. Что является основным средством физического воспитания?

- a) **физическое упражнение;**
- b) игра в футбол
- c) легкоатлетический бег;
- d) плавание.

14. Сколько ступеней в современном комплексе ГТО?

a) 10.

b) 12.

c) **11.**

d) 15.

15. Он известен как врач, педагог, общественный деятель, создатель научной системы физического воспитания. Кто это?

a) М.В. Ломоносов;

b) К.Д. Ушинский;

c) **П.Ф. Лесгафт;**

d) Н.А. Семашко.