

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		24.08.23
Заведующий кафедрой	Митяева Наталия Вячеславовна		24.08.23
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».

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. <b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Знать</b> социально-биологические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>Уметь</b> применять свои знания в области теории и методики физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни. <b>Владеть</b> методами укрепления здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			СР	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия			
					Общая трудоемкость	Из них: практическая подготовка		

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
<b>5</b>	<b>Всего: 72</b>			<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>	

### 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](http://www.informika.ru).- [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru).- [www.wikipedia.ru](http://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 полного .....благополучия». 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.