

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

Межфакультетский центр
Кафедра физической культуры и спорта
Учебный год 2023-2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ для *(бакалавриата)*

Наименование направления подготовки/специальности	35.03.01 Лесное дело; 35.03.04 Агрономия; 21.03.02 Землеустройство и кадастры; 35.03.05 Садоводство; 19.03.01 Биотехнология; Технология продукции и организация общественного питания; 27.03.01 Стандартизация и метрология; 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза; 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции; 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника; 35.03.06 Агроинженерия; 40.03.01 Юриспруденция; 36.03.02 Зоотехния; 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов; 23.03.01 Технология транспортных процессов; 38.03.02 Менеджмент.
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта высшего образования	ФГОС ВО 3++
Год начала подготовки	В соответствии с Реестром, утвержденным приказом № 192/06 от 31 августа 2023 г.
Очная форма обучения - учебные планы по годам приема	
Заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	
Очно-заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	
Номер по реестру ОП ВО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП ВО	11 апреля 2023 г. пр. №6
Реквизиты приказа ректора или уполномоченного лица об утверждении ОП ВО	11 апреля 2023 г. №85/06
Место дисциплины в структуре учебного плана	Обязательная часть
Количество зачетных единиц	2

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ №	Планируемые результаты освоения образовательной программы		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Направление воспитательной работы (для дисциплин, формирующих универсальные компетенции в соответствии с Концепцией воспитательной работы)
	Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции			
	Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Физическое воспитание и привитие здорового образа жизни: приглашение специалистов органов здравоохранения с профилактическими беседами для овладения студентами знаниями и навыками личной гигиены, врачебного самоконтроля, первой медицинской помощи, охраны здоровья (профилактические мероприятия).
Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности					
Владеть: способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности					

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности и формам обучения:

Виды учебной деятельности	Всего часов 328, в том числе часов:		
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
Лекционные занятия			12
Практические занятия	234		
Самостоятельная работа	94		316
Форма промежуточной аттестации	зачет		

2.2. Трудоемкость дисциплины по (разделам) темам:

№ № п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов 328								
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения			Очно-заочная форма обу- чения		
		Лекции	Практические (лаборатор- ные, др.) занятия	СРС	Лекции	Практические (лабораторные, др.) занятия	СРС	Лекции	Практиче- ские (лабора- торные, др.) занятия	СРС
1	Раздел 1. Основы теории физической культуры									
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		16	8						24
	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры		16	8						24
	Тема 3 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		16	8			4			24
	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		18	8						24
	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		18	8						24
2	Раздел 2. Спорт в общественной жизни вуза и студента									
	Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		16	4						24
	Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		16	8			4			24
	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры и спорта в профессиональной деятельности студентов		16	8						24

	Тема 9. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам внешней среды и вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом		18	4					24
	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.								
	Тема 10 Личная гигиена и закаливание как основа здорового образа жизни студента.		18	6					24
	Тема 11. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом		18	8			4		24
	Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом		16	4					18
	Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни		16	6					18
	Тема 14. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка		16	6					16
	Итого		234	94			12		316
			328				328		

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)

1. Основы теории физической культуры

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

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. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебноготруда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации. Всемирные спортивные студенческие игры (Универсиады). Современные популярные системы

физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений. Характеристика видов спорта и систем физических упражнений

Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе

Тема 9. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни.

Тема 10. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом

Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.

Тема 11. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом

Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом

Тема 13. Критерии эффективности здорового образа жизни

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 14. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка

Отношение к здоровью. Критерии меры адекватности отношения к здоровью. Различия, обусловленные самооценкой здоровья в образе жизни. Два типа ориентации (отношений) к здоровью. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. – Самара: СамГАУ, 2018. – 161 с. – ISBN 978-5-88575-500-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>.
2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. – Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. – 322 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>.
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. – Москва: КноРус, 2017. – 299 с. – (для бакалавров). – ISBN 978-5-406-05586-1. – URL: <https://book.ru/book/920786>. – Текст: электронный.

4.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

4. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Часть 1. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. — 148 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139081>.
5. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-1717-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61414>.
6. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. – 95 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>.

7. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140341>.

8. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133588>.

9. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>.

4.3. СОСТАВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Office 2007 Standard
3. Moodle 3.8
4. Oracle VM VirtualBox 6

4.4. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ, ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Информационно-правовой портал «Гарант» <http://www.garant.ru/>
2. Система автоматизации библиотек ИРБИС64; ООО «ЭйВиДи –систем» <http://support.open4u.ru>
3. Электронная библиотечная система ООО «КноРус медиа» www.book.ru
4. Электронная библиотечная система издательства «Лань»; www.e.lanbook.ru

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Дворец спорта, включающий многопрофильный спортивный зал, плавательный бассейн 50 м, спортивный зал для настольного тенниса, шахматный клуб, стрелковый тир. Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного и стрелкового инвентаря. Учебный корпус № 13. (Дворец спорта).

Спортивный зал, состоящий из трёх секций: зал для мини-футбола, зал спортивной борьбы, зал тяжелой атлетики. Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного инвентаря. Учебный корпус № 14. (спортивный зал).

Для самостоятельной работы:

Учебно-методический кабинет для самостоятельной работы, НИРС и курсового проектирования, количество посадочных мест – 24. № 8.4.01. Учебный корпус № 8. (товароведно - технологический факультет).

Читальные залы; электронно-информационный отдел научной библиотеки Горского ГАУ. Специализированная мебель; система комфортного кондиционирования с (подогревом) форм-фактор-сплит-система GREE; Книжный сканер ЭЛАР-ПланСкан АЗ-Ц; комплект компьютерной техники в сборе (10 единиц) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронно-информационную образовательную среду Горского ГАУ. Учебный корпус № 6, Библиотека.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

6.1. Тематика курсовых работ (при наличии).

6.2 Перечень вопросов к зачету, экзамену, иное.

- 1.Физическая культура – часть общей человеческой культуры
- 2.Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
- 3.Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
- 4.Физическое воспитание и его функции
- 5.Профессионально-прикладная физическая культура
- 6.Правовые основы физической культуры и спорта
- 7.Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
- 8.Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
- 9.Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
- 10.Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
- 11.Средства физической культуры. Средства физического воспитания
- 12.Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
- 13.Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты.
- 14.Методы воспитания смешанных физических качеств
- 15.Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
- 16.Влияние социальных явлений на здоровье.
- 17.Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям

18. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
19. Обмен веществ и двигательная активность
20. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
21. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
22. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
23. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
24. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
25. Классификация физических упражнений
26. Формы занятий физическими упражнениями
27. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
28. Структура учебно-тренировочных занятий.
29. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
30. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
31. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
32. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
33. Гипоксия и ее влияние на здоровье. Гиподинамия, и ее влияние на здоровье.
34. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
35. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
36. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
37. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
38. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
39. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
40. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
41. Средства физической культуры и спорта.
42. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
43. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
44. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
45. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
46. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

47. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
48. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
49. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
50. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

Тестовые задания для диагностической работы.

Задание 1

Под физической культурой понимается:

- А. часть культуры общества и человека
- В. процесс развития физических способностей
- С. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
- Д. развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

Задание 2

Результатом физической подготовки является:

- А. физическая подготовленность
- В. физическое развитие
- С. физическое совершенство
- Д. способность правильно выполнять двигательные действия

Задание 3

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А. 1908 год в Лондоне
- В. 1912 год в Стокгольме
- С. 1952 год в Хельсинки
- Д. 1928 год в Амстердаме

Задание 4

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А. быстроты реакции
- В. координации движений
- С. техники движений
- Д. скоростной силы

Задание 5

Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А. до 12 и после 16 часов дня
- В. 12 до 16 часов дня
- С. в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности
- Д. с 10 до 14 часов

Задание 6

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А. 1896 год в Греции
- В. 1516 год в Германии

- C.1850 год в Англии
- D.1869 год во Франции

Задание 7

Главной причиной нарушения осанки является:

- A.малоподвижный образ жизни
- B.слабость мышц спины
- C.привычка носить сумку на одном плече
- D.долгое пребывание в положении сидя за партой

Задание 8

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- A.Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)
- B.Иван Поддубный (борьба)
- C.Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)
- D.Анатолий Решетников (легкая атлетика)

Задание 9

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- A.положение о соревнованиях
- B.календарь соревнований
- C.правила соревнований
- D.программа соревнований

Задание 10

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- A. силовых упражнениях
- B.скоростных упражнениях
- C.упражнениях «на гибкость»
- D.упражнениях на «выносливость»

Задание 11

В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалована в XVII Олимпийских играх?

- A.лыжные гонки
- B.скоростной спуск
- C.конькобежный спринт
- D.фристайл

Задание 12

Что определяет техника безопасности?

- A.комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи
- B.навыки знаний физических упражнений без травм
- C.правильное выполнение упражнений
- D.организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

Задание 13

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А. придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь
- В. положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье
- С. холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение
- Д. теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду, неглубокий массаж области шеи, холодное питье

Задание 14

Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А. постоянность
- В. состояния растяжение
- С. сокращение
- Д. эластичность

Задание 15

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А. укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей обучением
- В. двигательным действиям и повышении работоспособности
- С. в совершенствовании природных, физических свойств людей
- Д. определенным образом организованная двигательная активность

Задание 16

С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А. бег на 100 метров
- В. шестиминутный бег
- С. лыжная гонка на 3 километра
- Д. плавание 800 метров

Задание 17

Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А. 42 км 195 м
- В. 32 км 195 м
- С. 50 км 195 м
- Д. 45 км 195 м

Задание 18

Укажите в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года?

- А. Пекин (Китай)
- В. Гренобль (Франция)
- С. Токио (Япония)
- Д. Сент-Луис (США)

Задание 19

Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии?

Упражнения на гибкость выполняются ...

- А. до появления болевых ощущений
- В. по 8-16 циклов движений в серии
- С. пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
- Д. по 10 циклов в 4 серии

Задание 20

Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- A. Пьер де Кубертен
- B. Жан Жак Руссо
- C. Хуан Антонио Самаранч
- D. Ян Амос Каменский

Задание 21

Что такое адаптация?

- A. процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- B. чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- C. процесс восстановления
- D. система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

Задание 22

Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- A. 60-80
- B. 70-90
- C. 75-85
- D. 50-70

Задание 23

Двигательная деятельность, движения, а также сложные виды двигательной деятельности (спортивные игры), отобранные в качестве средства для решения задач физического воспитания – это:

- A. физическая подготовка;
- B. физическое развитие;
- C. физические упражнения;
- D. спорт.

Задание 24

Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов – это:

- A. физическая подготовка;
- B. спорт;
- C. физическое совершенство;
- D. физическое развитие.

Задание 25

Уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств, которые определяются нормативными требованиями (ЕВСК) – это:

- A. физическая подготовленность;
- B. спорт;
- C. физическое развитие;
- D. физическое совершенство.

Задание 26

Ходьба, бег, прыжки, метания – это:

- A. гимнастика;
- B. лёгкая атлетика;

- С. спортивные игры;
- Д. полиатлон.

Задание 27

Спортивная игра с выполнением броска мяча в корзину – это:

- А. волейбол;
- В. водное поло;
- С. баскетбол;
- Д. бейсбол.

Задание 28

Спортивная игра, в которой запрещается игра в мяч рукой (руками) – это:

- А. русская лапта;
- В. футбол;
- С. хоккей;
- Д. регби.

Задание 29

Какая из представленных способностей не относится к координационным?

- А. способность сохранять равновесие;
- В. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- С. способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- Д. способность точно воспроизводить движение в пространстве.