

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Одобрена

на заседании кафедры

14.01.2020 г.

протокол № 3

Зав. кафедрой

Кочерьян М.А.

Утверждена

Советом по учебно-методическим вопросам
и качеству образования

15 января 2020 г.

протокол № 5

Председатель

Карх Д.А.

(подпись)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Направление подготовки	02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем
Профиль	Разработка и администрирование информационных систем
Форма обучения	очная
Год набора	2020
Разработана:	
доцент, кандидат биологических наук Сидоров Роман Васильевич	

Екатеринбург
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	3
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	3
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП	3
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	3
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ	4
7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	8
9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	10
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017г. №809)
ПС	

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины Физическая культура и спорт является формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к базовой части учебного плана.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль	Часов			З.е.	
	Всего за семестр	Контактная работа (по уч.зан.)			Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых
		Всего	Лекции		
Семестр 1					
	36	16	16	20	1
Семестр 2					
Зачет	36	16	16	20	1
	72	32	32	40	2

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. Уметь: выполнять комплекс физкультурных упражнений. Иметь практический опыт занятий физической культурой.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов
------	-------

	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа .(по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		32					
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2				
Тема 2.	Социально-биологические основы физической культуры	2	2				
Тема 3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2				
Тема 4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физ.культуры в регулировании работоспособности	2	2				
Тема 5.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физ.воспитания	2	2				
Тема 6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2				
Тема 7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2				
Тема 8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	2				
Тема 9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	4				
Тема 10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	4	4				
Тема 11.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	4	4				
Тема 12.	Основы методики организации судейства по видам спорта	4	4				
Семестр 1		40					
Тема 13.	Самостоятельная работа студента	40				40	

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
Тема 1	Доклад, сообщение. (Приложение 4)	Публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской и научной темы. Самостоятельная работа студента.	Зачет/незачет

Тема 2	Реферат. (Приложение 4)	Краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа научной (учебно-исследовательской) темы.	Зачет/незачет
Промежуточный контроль (Приложение 5)			
2 семестр (За)	Тест (Приложение 5)	Аттестация студента по дисциплине Физическая культура и спорт осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы в соответствии с «Положением об академическом рейтинге». Оценка выставляется в соответствии со значениями: оценка «зачтено» от 60 баллов и выше. Тесты содержат основные понятия физической культуры, средства физической культуры, развития физических качеств. Вопросы сохранения и укрепления здоровья, влияния на здоровье двигательной активности. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Вопросы, связанные с теорией и методикой физической культуры и спорта, затрагивают основные понятия, цели, задачи, принципы физической культуры и спорта. Также рассматриваются теоретические и методические особенности избранного вида	Зачтено от 60 до 100%

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Содержание лекций

<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Дисциплина «Физическая культура и спорт» предполагает формирование у студентов культуры общества, представляющей собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей каждого человека, совершенствования их двигательной активности и формирования трезвого образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.</p>
<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Социально-биологические основы физической культуры – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.</p>
<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье - это способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психической и социальной сущности. Баевский Р.М.</p>
<p>Фронтальный опрос</p>
<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физ.культуры в регулировании работоспособности Физиология спорта, физиология труда. Утомлени, переутомление. Демонстрация проведения функциональной пробы.</p>
<p>Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физ.воспитания Основные понятия и методические принципы физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка.</p>
<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Фронтальный опрос</p>
<p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт. Фронтальный опрос.</p>
<p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Тема лекции излагается с учетом особенностей избранного вида спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в каждом вузе. На примере вида спорта из единоборств - борьба самбо.</p>
<p>Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Фронтальный опрос (объективные и субъективные показатели)</p>
<p>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Демонстрация комплекса производственной гимнастики</p>
<p>Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Темы лекций излагаются с учетом особенностей профессиональной деятельности выпускников каждого института.</p>
<p>Тема 12. Основы методики организации судейства по видам спорта Демонстрация жестов в судействе игровых видов спорта, единоборствах.</p>

7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 13. Самостоятельная работа студента

Тема 1

Написание конспекта статьи из научного журнала.

Составление словаря справочника по выбранной теме.

Тема 2

Создание «интеллектуальной карты» по выбранной теме теоретического курса физической культуры и спорта (в цифровом варианте).

Тема 3

Составление литературного обзора по темам в виде реферата.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 1.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

не предусмотрено

7.3.3. Перечень курсовых работ

не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося

не предусмотрено

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

не предусмотрено

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

не предусмотрено

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Основная литература:

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю.. Физическая культура студента: учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

2. Чертов Н. В.. Физическая культура:учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с.

3. Кузьменко Г. А., Ким Т. К., Луговских Т. Н., Сабитов Ш. Я., Кузьменко Г. А.. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности:учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100.62 "Педагогическое образование". - Москва: Прометей, 2013. - 560 с.

4. Караулова Л. К.. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности:учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" (квалификация (степень) "бакалавр"). - Москва: ИНФРА-М, 2017. - 336 с.

5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близнаевский А. Ю., Рябинина С. К.. Физическая культура:учебник и практикум для прикладного бакалавриата: для студентов вузов всех направлений и специальностей. - Москва: Юрайт, 2018. - 424 с.

6. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близнаевский А. Ю., Рябинина С. К.. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>

7. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близнаевский А. Ю., Рябинина С. К.. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

8. Караулова Л. К.. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности:учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" (квалификация (степень) "бакалавр"). - Москва: ИНФРА-М, 2017. - 336 с.

9. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близнаевский А. Ю., Рябинина С. К.. Физическая культура:учебник и практикум для прикладного бакалавриата: учебное пособие для студентов вузов (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02 - "Физическая культура"). - Москва: Юрайт, 2016. - 424 с.

10. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С.. Физическая культура студента [Электронный ресурс]:. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: <https://new.znaniy.com/catalog/product/443255>

11. Караулова Л. К.. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 336 с. – Режим доступа: <https://new.znaniy.com/catalog/product/976392>

12. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близнаевский А. Ю.. Физическая культура студента [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: <http://znaniy.com/go.php?id=443255>

Дополнительная литература:

1. Айзман Р. И., Абаскалова Н. П., Шуленина Н. С.. Физиология человека:учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 44.04.01 (050100.62) "Педагогическое образование" (профили "Безопасность жизнедеятельности", "Биология", "Психология"). - Москва: ИНФРА-М, 2015. - 432 с.

2. Абаскалова Н. П., Айзман Р. И., Боровец Е. Н., Кривошеков С. Г., Иашвили М. В., Айзман Р. И.. Физиологические основы здоровья:учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 (050100.62) "Педагогическое образование". - Москва: ИНФРА-М, 2015. - 351 с.

3. Айзман Р. И., Абаскалова Н. П., Шуленина Н. С.. Физиология человека:учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 44.04.01 (050100.62) "Педагогическое образование" (профили "Безопасность жизнедеятельности", "Биология", "Психология"). - Москва: ИНФРА-М, 2015. - 432 с.

4. Вашляева И. В., Романова Н. А., Шуралева Н. Н.. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями:учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 с.

5. Абаскалова Н. П., Иашвили М. В.. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - , . - 351 с. – Режим доступа: <https://new.znaniy.com/catalog/product/507620>

6. Сидоров Р. В., Рыскин П. П.. Борьба самбо и ее роль в формировании личности студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 54 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491446.pdf>

7. Сидоров Р. В., Воловик Т. В.. Медико-биологические основы физической культуры и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 129 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p491643.pdf>

8. Глухенькая Н. М., Вашляева И. В., Метелкин В. П., Писаркин А. В., Шуралева Н. Н.. Программа по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2006. - 21 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/uml/umk1532.pdf>

9. Прохоренко С. С., Вашляева И. В., Балаганов Е. С.. Освоение и совершенствование основных способов плавания [Электронный ресурс]: методические указания для преподавателей, а также для студентов, имеющих базовую подготовку. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2014. - 16 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/uml/14/m2866.pdf>

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows 10 .Акт предоставления прав № Tr060590 от 19.09.2017. Срок действия лицензии 30.09.2020.

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Microsoft Office 2016. Акт предоставления прав № Tr060590 от 19.09.2017. Срок действия лицензии 30.09.2020.

Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://tpfk.infosport.ru>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>

Онлайн курс по дисциплине физическая культура и спорт

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/>

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия обеспечивающие тематические иллюстрации

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету

Блок 1. Физическая культура и спорт

Физическая культура это:

- А) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- Б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- В) наука о природной деятельности человека.

Физическое воспитание это:

- А) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
- Б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
- В) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания:

- А) развивающие, коррекционные, специфические;
- Б) воспитательные, оздоровительные, образовательные;
- В) общепедагогические, гигиенические, оздоровительные.

Средствами физического воспитания являются:

- А) теория и методика физвоспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природы;
- Б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- В) физические упражнения.

Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, это:

- А) физическая подготовка;
- Б) физическое совершенствование;
- В) физическая нагрузка.

Выносливость это:

- А) способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу;
- Б) способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;
- В) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.

Быстрота это:

- А) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
- Б) способность быстро развивать скорость движений;
- В) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.

Ловкость это:

- А) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;
- Б) способность быстро освоить новое двигательное действие;
- В) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.

К объективным показателям самоконтроля относится:

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) самочувствие;
- В) аппетит.

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- А) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- Б) продолжительностью выполнения двигательных действий;
- В) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

Здоровый образ жизни (определение ВОЗ) это:

- А) состояние полного физического, духовного и социального благополучия;
- Б) отсутствие болезней и физических дефектов;

В) естественное состояние организма без болезней или недомогания.

Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

А) водой; Б) солнцем; В) воздухом.

Переутомление это:

А) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

Б) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышается АД;

В) патологическое состояние организма, проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшение спортивных результатов.

Самый быстрый способ плавания:

А) кроль; Б) баттерфляй; В) брасс.

К циклическим видам спорта не относятся:

А) волейбол; Б) стайерский бег; В) плавание.

Александр Попов олимпийский чемпион в:

А) боксе; Б) плавании; В) гребле.

В какой стране впервые появилось спортивное скалолазание:

А) США; Б) Россия; В) Китай.

Скалолазание. Какая высота у «эталонной» трассы на скорость:

А) 8 м; Б) 10 м; В) 15 м.

Настольный теннис. В какой стране появилась игра:

А) Англия; Б) Испания; В) Китай.

Когда отмечается Всероссийский День самбо?

А) 23 мая; Б) 28 октября; В) 16 ноября.

Рекордсмен Свердловской области по титулам Чемпиона Мира по борьбе самбо?

А) Александр Сергеевич Федоров;

Б) Альсим Леонидович Черноскулов;

В) Илья Евгеньевич Хлыбов.

Блок 2. Выполнение упражнений с тренажёрами и с собственным весом

На какие виды можно разделить тренажёры (в зависимости от выполняемой задачи)?

А) Блочные, для рук, для ног, для спины, для пресса;

Б) Кардио, блочные, рычажные, с собственным весом, силовые рамы;

В) С блинами, с блоками, с зафиксированным весом, со свободным весом, с собственным весом.

Виды кардиотренажёров:

А) Велотренажёры, беговые дорожки, эллиптические, степперы, гребные тренажёры;

Б) Беговые дорожки, степ-платформа, гребная тяга, прыжки на скакалке, бег на месте;

В) Велотренажёры, бег с высоким подниманием бедра, степперы, кроссовер, тренажёр Шмидта.

Самые эффективные упражнения для укрепления бедренных и ягодичных мышц?

А) Прыжки на носках, ходьба на пятках, приставной шаг;

Б) Прыжки, ходьба в полном приседе, гиперэкстензия;

В) Присед со штангой, выпады, отведение ног на кроссовере.

Тренажёры, предназначенные для развития мышц пресса:

А) Наклонная скамья, гимнастический ролик, римский стул;

Б) Шведская стенка, гимнастический коврик, скамья;

В) Подъём ног на брусьях, скручивания лёжа, складка лёжа.

Тренажёры, предназначенные для развития мышц для спины:

А) Машина Смита, тренажёр Хаммера, скамья Скотта;

Б) Т-гриф конструкция, блочный тренажёр, скамья для разгибаний;

В) Наклоны со штангой, «Мёртвая» тяга, становая тяга.

Тренажёры, предназначенные для развития грудных мышц:

А) Тренажёр «Бабочка», тренажёр Хаммера, кроссовер;

Б) Подъём гантелей, развод гантелей, жим лёжа;

В) Скамья Скотта, тренажёр Шмидта, степпер.

Базовые упражнения в тренажёрном зале:

А) Гребная тяга, отжимания, подтягивания, приседания, упражнения на пресс;

Б) Выпады со штангой, жим гантелей, гиперэкстензия, скручивания на пресс, тяга блока;

В) Становая тяга, приседания, жим штанги лёжа, тяга штанги к поясу, жим штанги стоя.

Блок 3. Баскетбол

Длительность одного периода в Европейском баскетболе?

А) 10; В) 5; С) 15.

Сколько шагов максимально допускается сделать игроку с мячом, прекратившему ведение, при атаке на кольцо?

А) 3; В) 2; С) 4.

Какое количество игроков из одной команды может находиться на площадке одновременно?

А) 4; В) 6; С) 5.

Какой вид спорта представляет баскетбол?

А) игровые; В) циклические; С) единоборства.

Вес баскетбольного мяча?

А) 650 гр.; В) 900 гр.; С) 1500 гр.

За какое количество персональных замечаний игрок удаляется?

А) 6; В) 5; С) 7.

Сколько периодов длится баскетбольный матч?

А) 5; В) 6; С) 4.

Длительность по времени дополнительного периода в игре баскетбол?

А) 5 минут; В) 10 минут; С) 7 минут.

Какое количество очков считается за один штрафной бросок?

А) 3; В) 2; С) 1.

Какое количество очков считается за один бросок, забитый из-за трёх очковой дуги?

А) 2; В) 3; С) 4.

Сколько секунд даётся на атаку команде после забитого мяча?

А) 24; В) 36; С) 48.

Какая высота баскетбольного кольца?

А) 3,05 м; В) 2,5 м; С) 3,65 м.

Блок 4. Волейбол

Высота сетки в волейболе для мужчин?

А) 2,43 м; В) 2,24 м; С) 2,55 м.

Со скольких очков идёт счёт в партии, если одна из команд много проигрывает?

А) 15; В) 20; С) 25.

До скольких очков проводится решающий 5й сет при счёте в партиях 2:2?

А) 20; В) 15; С) 25.

До каких пор длится партия при счёте 24:24?

А) до 25 очков; В) пока не будет разрыва в 2 очка; С) до 40 очков.

Количество игроков в одной команде находящихся одновременно на площадке?

А) 6; В) 5; С) 4.

Размеры волейбольной площадки?

А) 18x9 метров; В) 20x10 метров; С) 15x8 метров.

С какого места производится подача?

А) из-за лицевой линии; В) с угла площадки; С) рядом с сеткой.

Как называется игрок главный защитник в команде, ответственный за приём подач и силовых ударов, цветом формы отличающийся от формы остальных игроков команды?

А) либеро; В) капитан; С) вратарь.

Вес волейбольного мяча?

А) 250-280 гр.; В) 350-400 гр.; С) 500-550 гр.

Высота волейбольной сетки для женщин?

А) 2,43 м.; В) 2,33 м.; С) 2,24 м.

Блок 5. Футбол

Количество игроков, одновременно находящихся на поле в одной команде?

А) 11; В) 12; С) 10.

С какой дистанции бьётся пенальти в футболе?

А) 12 м; В) 11 м; С) 10 м.

Длительность одного тайма в футболе (без дополнительного времени)?

А) 45 минут; В) 50 минут; С) 60 минут.

За какое количество жёлтых карточек игрок удаляется с поля?

А) 3; Б) 1; С) 2.

В какой стране проводился чемпионат мира 2018 года?

А) Россия; Б) Бразилия; С) Япония.

Кто является чемпионом мира 2018 года?

А) Франция; Б) Испания; С) Португалия.

Кто является чемпионом Европы по футболу 2016?

А) Испания; Б) Португалия; С) Англия.

Может ли засчитаться гол забитый непосредственно с углового удара?

А) нет; Б) да; С) только после первой передачи.

При каком нарушении правил игрок удаляется с поля?

А) показ красной карточки судьёй; Б) вне игры; С) аут.

Высота футбольных ворот?

А) 3,05 м; Б) 2,85 м; С) 2,44 м.

Блок 6. Тест по ВФСК ГТО

В каком году был принят 1 Комплекс ГТО в СССР?

А) 1931; Б) 1934; В) 1937.

С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО?

А) десятиборье; Б) многоборье; В) пятиборье.

Год возрождения комплекса ГТО в современной России?

А) 2013; Б) 2015; В) 2014.

Кто подписал указ о введении комплекса ГТО?

А) Д.А. Медведев; Б) В.В. Путин; В) С.В. Лавров.

Сколько возрастных ступеней в Комплексе ГТО?

А) 11; Б) 10; В) 12.

С какого возраста можно выполнять нормативы ГТО?

А) 5; Б) 6; В) 7.

Чем награждается участник комплекса ГТО, выполнивший определённое количество нормативов?

А) удостоверение; Б) знак; В) удостоверение и знак.

По какому принципу подобраны нормативы Комплекса для каждой ступени?

А) по алфавиту; Б) по физическому качеству; В) по популярности.

Какой или какие виды стрельбы существуют в Комплексе ГТО?

А) пневматика; Б) электроника; В) пневматика и электроника.

Какой вес у гири в нормативе «Рывок гири»?

А) 16; Б) 12; В) 8.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНЫ

на заседании кафедры физического воспитания и
спорта

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ

ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

по дисциплине

физическая культура и спорт

Темы докладов, сообщений

1. Адаптационные процессы в организме и здоровье. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека.
2. Виды соединительной ткани. Роль жировой ткани в организме человека.

3. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Медицинский и педагогический аспект проблемы.
4. Влияние наркотических веществ на психическое и физическое состояние человека.
5. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
6. Влияние физических упражнений, направленных на развитие гибкости и силы, на здоровье человека.
7. Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
8. Возраст и здоровье. Индивидуальность здорового образа жизни – основной закон физкультурно-оздоровительной деятельности.
9. Гигиеническая культура, личная гигиена, режим дня. Гигиена умственного труда.
10. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека. Гиподинамия, гипокинезия.
11. Закаливание организма. Принципы, средства и способы закаливания. Закаливание в здоровом образе жизни.
12. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
13. Здоровье как функция неспецифического иммунитета. Аллергия. Аутоиммунитет и болезни старения.
14. Легочная вентиляция. Частота и глубина дыхания. Диффузионная способность легких. Жизненная емкость легких.
15. Методика оздоровительной тренировки мышц глаз. Упражнения при различных заболеваниях глаз.
16. Методика определения конституции тела человека (определение типа телосложения, должного веса, содержание жировой и чисто массы и т.д.).
17. Методика применения физических упражнений для коррекции осанки и плоскостопия. Профилактика заболеваний позвоночника при помощи специальных упражнений.
18. Методика проведения физкультурно-оздоровительных программ для сохранения и укрепления здоровья. Составление индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.
19. Методика регистрации основных физиологических показателей организма человека и их оценка.
20. Методы безопасной коррекции веса.

Темы рефератов

1. Методы оценки состояния здоровья. Статистическая объективизация оценки здоровья. Оценка средних значений характеристик.
2. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ЧСС, кровяное давление, проба Руфье, PWC170, Гарвардский степ-тест и др.).
3. Методы повышения резервных возможностей человека.
4. Мифы о питании. Теория и практика здорового питания.
5. Ожирение. Этиология ожирения. Регуляция массы тела. Проблемы здоровья в связи с избыточной массой тела и ожирением. Значение физической активности для регуляции массы тела.
6. Основные направления работы по повышению физической активности среди населения.
7. Основные принципы оздоровительной физической культуры и спорта. Виды тренировочных программ и влияние их на уровень здоровья. Влияние аэробных упражнений на организм.
8. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.
9. Основы рационального питания. Методика составления различных диет питания.
10. Погода и здоровье. Метеозависимость.
11. Положительное влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат, на центральную нервную систему.
12. Положительное влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
13. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья.

14. Понятия “болезнь” и “здоровье”. Состояние здоровья населения России. Здоровье – как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
15. Последствия и влияние на физиологию человека никотина и смол при самоотравлении.
16. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
17. Принципы организации опорно-двигательного аппарата. Двигательная активность и здоровье.
18. Пути профилактики невротических состояний у студентов.
19. Распространенность самоотравления табачным дымом в России. Статистические данные по демографии и уровню заболеваемости населения.
20. Роль генетических факторов в формировании здоровья человека.
21. Русские народные метеорологические приметы, границы их применимости и связь их со здоровьем.
22. Строение позвоночника как опоры тела. Причины остеохондроза.
23. Физиологические аспекты йоги.
24. Физиологические механизмы самоотравлением этиловым спиртом. Профилактические мероприятия.
25. Физиологические факторы, определяющие развитие гибкости и силы. Регулирование физической нагрузки при тренировке гибкости и силы.
26. Физиологическое действие контролируемого голодания на организм человека.

Требования к оформлению реферата для студентов

- Объем реферата составляет от 10 до 15 листов (формата А4)
- Поля: верхнее, нижнее, левое, правое по 20 мм.
- Шрифт: Times New Roman, 14 кегль
- Междустрочный интервал: полуторный
- Равномерное распределение текста между левым и правым полями (выровнять по ширине)
- Не добавлять интервал между абзацами
- Отступ строки нового абзаца
- 1 страница - титульный лист (выполнить строго по образцу)
- 2 страница – содержание (раскрывающее тему работы: введение, пункты основной части от 3 пунктов, заключение, список литературы)
- 3-9 страницы – обзор теоретического материала по теме реферата.
- 10 страница – список используемой литературы (от 5 источников). Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТом 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила оформления». Список использованной литературы должен быть актуальным (представить источники за последние 5 лет). Возможно указание ссылок на использованные сайты в сети интернет.

Образец титульного листа

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФГБОУ ВО Уральский государственный экономический университет

Кафедра физического воспитания и спорта

ВЫБРАННАЯ ТЕМА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Реферат по дисциплине «физическая культура и спорт»

Исполнитель: *Ф.И.О. студента*

Группа: *Группа студента*

Принял: к.б.н., доцент кафедры ФВиС – Р.В. Сидоров

Екатеринбург 2020

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНЫ

на заседании кафедры физического воспитания

и спорта

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ

ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

по дисциплине

физическая культура и спорт

Теоретические вопросы в виде теста

Физическая культура это:

- А) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека
- Б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека
- В) наука о природной деятельности человека

К объективным показателям самоконтроля относится:

- А) частота сердечных сокращений
- Б) самочувствие
- В) аппетит

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- А) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- Б) продолжительностью выполнения двигательных действий
- В) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

Переутомление это:

- А) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена
- Б) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышается АД
- В) патологическое состояние организма, проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно сосудистой системы, ухудшение спортивных результатов

На какие виды можно разделить тренажёры (в зависимости от выполняемой задачи)?

- А) Блочные, для рук, для ног, для спины, для пресса;
- Б) Кардио, блочные, рычажные, с собственным весом, силовые рамы;
- В) С блинами, с блоками, с зафиксированным весом, со свободным весом, с собственным весом.

Сколько секунд даётся на атаку команде после забитого мяча в баскетболе?

- А) 24; В) 36; С) 48

Какая высота баскетбольного кольца?

- А) 3,05м; В) 2,5 м; С) 3,65 м

Высота сетки в волейболе для мужчин?

- А) 2,43 м; В) 2,24 м; С) 2,55 м

Высота футбольных ворот?

- А) 3,05 м;
- В) 2,85 м;
- С) 2,44 м

В каком году был принят 1 Комплекс ГТО в СССР?

- А) 1931;
- Б) 1934;
- В) 1937

Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания:

- А) развивающие, коррекционные, специфические
- Б) воспитательные, оздоровительные, образовательные
- В) общепедагогические, гигиенические, оздоровительные

Физическое воспитание это:

- А) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности

Б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека
В) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности

Самый быстрый способ плавания:

- А) кроль;
- Б) баттерфляй;
- В) брасс.

Когда отмечается Всероссийский День самбо?

- А) 23 мая;
- Б) 28 октября;
- В) 16 ноября.

Виды кардиотренажёров:

- А) Велотренажёры, беговые дорожки, эллиптические, степперы, гребные тренажёры;
- Б) Беговые дорожки, степ-платформа, гребная тяга, прыжки на скакалке, бег на месте;
- В) Велотренажёры, бег с высоким подниманием бедра, степперы, кроссовер, тренажёр Шмидта.

Какое количество очков считается за один штрафной бросок в баскетболе?

- А) 3; В) 2; С) 1

Какое количество очков считается за один бросок в баскетболе, забитый из-за трёх очковой дуги?

- А) 2; В) 3; С) 4

До скольких очков проводится решающий пятый сет в волейболе при счёте в партиях 2:2?

- А) 20;
- Б) 15;
- С) 25

Может ли засчитаться гол забитый непосредственно с углового удара?

- А) нет;
- Б) да;
- С) только после первой передачи

С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО?

- А) десятиборье;
- Б) многоборье;
- В) пятиборье

Ловкость это:

- А) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;
- Б) способность быстро освоить новое двигательное действие;
- В) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.

К циклическим видам спорта не относятся:

- А) волейбол;
- Б) стайерский бег;
- В) плавание.

Александр Попов олимпийский чемпион в:

- А) боксе;
- Б) плавании;
- В) гребле.

Средствами физического воспитания являются:

- А) теория и методика физвоспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природы;
- Б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- В) физические упражнения.

Здоровый образ жизни (определение ВОЗ) это:

- А) состояние полного физического, духовного и социального благополучия;
- Б) отсутствие болезней и физических дефектов;
- В) естественное состояние организма без болезней или недомогания.

Самые эффективные упражнения для укрепления бедренных и ягодичных мышц?

- А) Прыжки на носках, ходьба на пятках, приставной шаг;
- Б) Прыжки, ходьба в полном приседе, гиперэкстензия;
- В) Присед со штангой, выпады, отведение ног на кроссовере.

7. Сколько периодов длится баскетбольный матч?

- А) 5; В) 6; С) 4.

Длительность по времени дополнительного периода в игре баскетбол?

- А) 5 минут;
В) 10 минут;
С) 7 минут.

Размеры волейбольной площадки?

- А) 18x9 метров;
В) 20x10 метров;
С) 15x8 метров.

Год возрождения комплекса ГТО в современной России?

- А) 2013;
Б) 2015;
В) 2014.

Выносливость это:

- А) способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу;
Б) способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;
В) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.

Скалолазание. Какая высота у «эталонной» трассы на скорость?

- А) 8 м;
Б) 10 м;
В) 15 м.

Быстрота это:

- А) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
Б) способность быстро развивать скорость движений;
В) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.

В какой стране впервые появилось спортивное скалолазание:

- А) США;
Б) Россия;
В) Китай.

Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, это:

- А) физическая подготовка;
Б) физическое совершенствование;
В) физическая нагрузка.

Тренажёры, предназначенные для развития мышц пресса:

- А) Наклонная скамья, гимнастический ролик, римский стул;
Б) Шведская стенка, гимнастический коврик, скамья;
В) Подъём ног на брусьях, скручивания лёжа, складка лёжа.

Вес баскетбольного мяча?

- А) 650 гр.; В) 900 гр.; С) 1500 гр.

За какое количество персональных замечаний баскетболист удаляется?

- А) 6; В) 5; С) 7.

Как называется игрок главный защитник в команде, ответственный за приём подач и силовых ударов, цветом формы отличающийся от формы остальных волейболистов в команде?

- А) либеро; В) капитан; С) вратарь.

Кто подписал указ о введении комплекса ГТО?

- А) В.В. Путин;
Б) Д.А. Медведев;
В) С.В. Лавров.

Настольный теннис. В какой стране появилась игра:

- А) Англия;
Б) Испания;
В) Китай.

Первой ступенью закалывания организма является закалывание:

А) водой; Б) солнцем; В) воздухом.

Рекордсмен Свердловской области по титулам Чемпиона Мира по борьбе самбо?

- А) Александр Сергеевич Федоров;
- Б) Альсим Леонидович Черноскулов;
- В) Илья Евгеньевич Хлыбов.

Тренажёры, предназначенные для развития мышц для спины:

- А) Машина Смита, тренажёр Хаммера, скамья Скотта;
- Б) Т-гриф конструкция, блочный тренажёр, скамья для разгибаний;
- В) Наклоны со штангой, «Мёртвая» тяга, становая тяга.

Какое количество игроков в баскетболе из одной команды может находиться на площадке одновременно?

- А) 4;
- Б) 6;
- С) 5.

Какой вид спорта представляет баскетбол?

- А) игровые;
- Б) циклические;
- С) единоборства.

Вес волейбольного мяча?

- А) 250-280 гр.;
- Б) 350-400 гр.;
- С) 500-550 гр.

Высота волейбольной сетки для женщин?

- А) 2,43 м.;
- Б) 2,33 м.;
- С) 2,24 м.

За какое количество жёлтых карточек футболист удаляется с поля?

- А) 3;
- Б) 1;
- С) 2.

Сколько возрастных ступеней в Комплексе ГТО?

- А) 11;
- Б) 10;
- В) 12.

Тренажёры, предназначенные для развития грудных мышц:

- А) Тренажёр «Бабочка», тренажёр Хаммера, кроссовер;
- Б) Подъём гантелей, развод гантелей, жим лёжа;
- В) Скамья Скотта, тренажёр Шмидта, степпер.

Базовые упражнения в тренажёрном зале:

- А) Гребная тяга, отжимания, подтягивания, приседания, упражнения на пресс;
- Б) Выпады со штангой, жим гантелей, гиперэкстензия, скручивания на пресс, тяга блока;
- В) Становая тяга, приседания, жим штанги лёжа, тяга штанги к поясу, жим штанги стоя.

Длительность одного периода в Европейском баскетболе?

- А) 10;
- Б) 5;
- С) 15.

Сколько шагов максимально допускается сделать баскетболисту с мячом, прекратившему ведение, при атаке на кольцо?

- А) 3; Б) 2; С) 4.

Количество игроков в футболе, одновременно находящихся на поле в одной команде?

- А) 11; Б) 12; С) 10.

С какой дистанции бьётся пенальти в футболе?

- А) 12 м;
- Б) 11 м;
- С) 10 м.

С какого возраста можно выполнять нормативы ГТО?

- А) 5 лет;

- Б) 6 лет;
- В) 7 лет.

Чем награждается участник комплекса ГТО, выполнивший определённое количество нормативов?

- А) удостоверение;
- Б) знак;
- В) удостоверение и знак.

Какой или какие виды стрельбы существуют в Комплексе ГТО?

- А) пневматика;
- Б) электроника;
- В) пневматика и электроника.

Какой вес у гири в нормативе «Рывок гири» в Комплексе ГТО?

- А) 16;
- Б) 12;
- В) 8.