


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Программа утверждена и
рекомендована
Межинститутским советом
РГУФКСМиТ
Протокол № 38
от «30» января 2020 г.

Утверждаю
Проректор по учебно-
методической работе
РГУФКСМиТ


Е.А. Павлов
2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Возраст обучающихся: лица, имеющие среднее (полное) общее образование
без ограничений по возрасту
Срок реализации: 1 неделя (10 часов)

Автор-составитель:
Мачканова Е.В.

МОСКВА, 2020

Нормативно-правовые основания разработки программы:

Программа «Физическая культура» для поступающих в РГУФКСМиТ составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- учетом Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- локальными нормативно-правовыми актами РГУФКСМиТ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	7
4. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	7
5. СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ	8
ПРИЛОЖЕНИЯ	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**, так как способствует формированию знаний об истории и теории физической культуры и спорта, а также направлена на ознакомление с основами техники выполнения физических упражнений.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы определяются востребованностью краткосрочной подготовки к поступлению в вуз по физической культуре и спорту. Программа относится к стартовому **уровню**.

Цель и задачи реализации программы:

Программа имеет **целью** обеспечение учащихся знаниями основ теории и методики физической культуры и спорта, истории Олимпийских игр и современного спортивного движения, основ здорового образа жизни, а также ознакомление с основами техники контрольных упражнений и оценка уровня общей физической подготовленности учащихся.

Задачи программы:

- ознакомление с историей возникновения и формирования физической культуры и спорта; современного состояния, основных тенденций и перспектив развития;
- ознакомление с историей Олимпийских игр и современного спортивного движения;
- ознакомление с понятийным аппаратом теории физической культуры;
- ознакомление с формами, функциями, средствами, методами физической культуры; двигательные действия: умения и навыки; физические качества и способности; основы здорового образа жизни;
- ознакомление с основами техники выполнения контрольных упражнений с учетом избранного направления подготовки, необходимых для поступления в РГУФКСМиТ.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа составлена как краткосрочный курс подготовки к вступительным испытаниям в вуз с учетом избранного направления подготовки, необходимых для поступления в РГУФКСМиТ.

Категория учащихся (слушателей). К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее (полное) общее образование.

Срок освоения программы: 1 неделя (10 часов)

Форма обучения: очно-заочная, групповая

Режим занятий: 3-5 раз в неделю по 2-6 часов.

Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен:

знать:

- основы знаний по истории возникновения и формирования физической культуры и спорта;
- основы теории физической культуры и спорта;
- основы знаний по истории Олимпийских игр и современного спортивного движения;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

- выполнять контрольные упражнения на уровне нормативных требований с учетом будущего направления подготовки слушателя.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Для оценки результативности учебных занятий применяется текущий и итоговый контроль. *Текущий* контроль проводится для оценки степени и качества

усвоения обучающимися материала данной программы. Методы диагностики: устный опрос, тестирование и выполнение практических заданий.

Итоговый контроль по данной программе не предусмотрен.

Примерный календарный учебный график представлен в Приложении 3.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы «Физическая культура»

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего часов	Теория (теоретические занятия)	Практика (практические занятия)	
1	2	3	4	5	
1	Основные понятия теории физической культуры. История физической культуры. Средства физического воспитания	2	2	-	Текущая аттестация (опрос)
2	Основы теории обучения двигательным действиям. Средства и методы обучения двигательным действиям. Физические качества и способности	2	2	-	Текущая аттестация (опрос)
3	Формы занятий в физическом воспитании. Осанка и методика её формирования. Физическая культура как основа здорового образа жизни	2	2	-	Текущая аттестация (опрос)
4	Тестирование общей теоретической подготовленности по физической культуре	2	2	-	Текущая аттестация (тестирование)
5	Основы техники выполнения контрольных упражнений. Тестирование уровня общей физической подготовленности	2	-	2	Текущая аттестация (тестирование)
	ИТОГО	10	8	2	

Содержание тем (разделов)

Тема 1. Основные понятия теории физической культуры. История физической культуры. Физическое воспитание. Средства физического воспитания (теоретическое занятие).

Соотношение понятий «культура» и «физическая культура»; отличительные признаки физической культуры; смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»; история возникновения и этапы развития физической культуры; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе; история Игр Олимпиады и современного спортивного движения.

Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания; смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания;

физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника; использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

Тема 2. Основы теории обучения двигательным действиям. Средства и методы обучения двигательным действиям. Физические качества и способности (теоретическое занятие).

Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании; умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования; особенности этапов обучения; роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения; методы расчлененно-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

Общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и их разновидностей; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации; методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

Тема 3. Формы занятий в физическом воспитании. Осанка и методика её формирования. Физическая культура как основа здорового образа жизни (теоретическое занятие).

Взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; разнообразие форм занятий; характерные черты урочных форм занятий; особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности; особенности содержания утренней гигиенической гимнастики физкультурных минуток и пауз, микросеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований.

Осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья; характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования; общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методика увеличения мышечной массы; избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья; причины, вызывающие тучность и ожирение; методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.

Тема 4. Тестирование общей теоретической подготовленности по физической культуре (теоретическое занятие).

Повторение пройденного материала. Пробное тестирование для определения общего уровня знаний по дисциплине «Физическая культура».

Тема 5. Основы техники выполнения контрольных упражнений. Тестирование уровня общей физической подготовленности (практическое занятие)

Инструктаж по технике безопасности, правилах поведения в легкоатлетическом манеже. Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники бега на короткие и средние дистанции. Основы техники подтягивания в висе (муж.) и сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (дев.). Тестирование уровня общей физической подготовленности.

Формы контроля и оценочные материалы

Оценка качества освоения дисциплины производится средствами педагогического контроля. Тестовые практические и теоретические задания индивидуальны и

соответствуют требованиям к уровню подготовленности абитуриента с учетом избранного направления подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация задач программы осуществляется при использовании урочных *форм* организации практических занятий (учебно-тренировочные занятия), и лекционных и семинарских занятий для передачи и оценки теоретических знаний. Для оценки общего уровня теоретической и физической подготовленности используется метод педагогического тестирования в соответствии с требованиями к поступающим с учетом направления подготовки. При проведении занятий используются специфические методы физического воспитания, а также методы словесного и наглядного воздействия.

Материально-технические средства. Практические занятия проводятся в легкоатлетическом манеже (спортивном зале), теоретические занятия – в аудиториях с компьютерным оборудованием, проектором, экраном.

Для практических занятий необходимо наличие перекладины (турника), рулетки (10 м), секундомер.

Кадровое обеспечение программы. Обучение по программе должно проводиться преподавателями, имеющими высшее образование в сфере физической культуры и спорта.

4. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

А) Литература

1. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: Гуманитарный издательский центр ВААДОС, 2003.
 2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007.
 3. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для X-XI классов средней школы / под. ред. И.К. Топорова. – М.: Просвещение. – 2008.
 4. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура», изд. второе / Под ред. А.Т.Паршикова. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002.
 5. Программа «Физическая культура» Москва, «Просвещение», 2006.
 6. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В. С. Родиченко и др. – М. : Советский спорт, 2017. – 221 с.
 7. Физическая культура : учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М.: «СпортАкадемПресс», 2003.
 8. Физическая культура : учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: «СпортАкадемПресс», 2003.
 9. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 85 с. (Физическая культура и спорт в школе).
- Чесноков Н.Н., Физическая культура : учебное пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников, А.П. Матвеев, Н.Ю. Мельникова, И.В. Осадченко. – М.: РГАФК, 2001.

Б) Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

10. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
11. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

В) Журналы

12. Журнал «Физкультура и спорт»

5. СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Мачканова Елена Вячеславовна, кандидат пед. наук, доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. **Под физической культурой понимается:**
 - а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
 - б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
 - в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. **Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**
 - а — спорт;
 - б — система физического воспитания;
 - в — физическая культура.
3. **Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**
 - а — общей физической подготовкой;
 - б — специальной физической подготовкой;
 - в — гармонической физической подготовкой;
 - г — прикладной физической подготовкой.
4. **Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**
 - а — развитие;
 - б — закаленность;
 - в — тренированность;
 - г — подготовленность.
5. **К показателям физической подготовленности относятся:**
 - а — сила, быстрота, выносливость;
 - б — рост, вес, окружность грудной клетки;
 - в — артериальное давление, пульс;
 - г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.
6. **Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**
 - а — тренировка;
 - б — методика;
 - в — система знаний;
 - г — педагогическое воздействие.
7. **Какая страна является родиной Олимпийских игр:**
 - а — Рим;
 - б — Китай;
 - в — Греция;
 - г — Египет.
8. **Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**
 - а — в Олимпии;
 - б — в Спарте;
 - в — в Афинах.
9. **Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**
 - а — они имели мировую известность;
 - б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
 - в — в период проведения игр прекращались войны;
 - г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. **Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**
а — 5 лет;
б — 4 года;
в — 2 года;
г — 3 года.
11. **Зимние игры проводятся:**
а — в зависимости от решения МОК;
б — в третий год празднуемой Олимпиады;
в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
12. **Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**
а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
б — регулярное обращение к врачу;
в — физическую и интеллектуальную активность;
г — рациональное питание и закаливание.
13. **Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**
а — образ жизни;
б — наследственность;
в — климат.
14. **При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**
а — ожог;
б — тепловой удар;
в — перегревание;
г — солнечный удар.
15. **Основными источниками энергии для организма являются:**
а — белки и минеральные вещества;
б — углеводы и жиры;
в — жиры и витамины;
г — углеводы и белки.
16. **Рациональное питание обеспечивает:**
а — правильный рост и формирование организма;
б — сохранение здоровья;
в — высокую работоспособность и продление жизни;
г — все перечисленное.
17. **Физическая работоспособность — это:**
а — способность человека быстро выполнять работу;
б — способность разные по структуре типы работ;
в — способность к быстрому восстановлению после работы;
г — способность выполнять большой объем работы.
18. **Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**
а — фагоцитарной устойчивостью;
б — бактерицидной устойчивостью;
в — специфической устойчивостью;
г — не специфической устойчивостью.
19. **Что понимается под закаливанием:**
а — посещение бани, сауны;
б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

- г — укрепление здоровья.
20. **К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**
 а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
 б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
 в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.
21. **Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**
 а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
 б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
 в — все перечисленное.
22. **Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**
 а — переоценивают свои возможности;
 б — следуют указаниям учителя;
 в — владеют навыками выполнения движений;
 г — не умеют владеть своими эмоциями.
23. **При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**
 а — учителя, проводящего урок;
 б — классного руководителя;
 в — своих сверстников по классу;
 г — школьного врача.
24. **Какими показателями характеризуется физическое развитие:**
 а — антропометрическими показателями;
 б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
 в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
25. **Формирование человеческого организма заканчивается к:**
 а — 14-15 годам;
 б — 17-18 годам;
 в — 19-20 годам;
 г — 22-25 годам.
26. **Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**
 а — строго регламентированы;
 б — представляют собой игровую деятельность;
 в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
 г — создают развивающий эффект.
27. **Техникой движений принято называть:**
 а — рациональную организацию двигательных действий;
 б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 в — способ организации движений при выполнении упражнений;
 г — способ целесообразного решения двигательной задачи.
28. **Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**
 а — стойкость;
 б — гибкость;
 в — ловкость;
 г — бодрость;
 д — выносливость;
 е — быстрота;
 ж — сила.
29. **Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:**

- а — выносливость;
 б — скоростно-силовые и координационные;
 в — гибкость.
30. **Ловкость — это:**
 а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
 б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
 в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.
31. **Быстрота — это:**
 а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
 б — способность человека быстро набирать скорость;
 в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.
32. **Под гибкостью как физическим качеством понимается:**
 а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
 б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
 в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
 г — эластичность мышц и связок.
33. **Сила — это:**
 а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
 б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
 в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
34. **Под выносливостью как физическим качеством понимается:**
 а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
 б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
 в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
 г — способность сохранять заданные параметры работы.
35. **Нагрузка физических упражнений характеризуется:**
 а — величиной их воздействия на организм;
 б — напряжением определенных мышечных групп;
 в — временем и количеством повторений двигательных действий;
 г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
36. **Активный отдых — это:**
 а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
 б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
 в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
37. **Подводящие упражнения применяются:**
 а — если обучающийся недостаточно физически развит;
 б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

- в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.
38. **Бег на дальние дистанции относится к:**
а — легкой атлетике;
б — спортивным играм;
в — спринту;
г — бобслею.
39. **При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**
а — низкий старт;
б — высокий старт;
в — вид старта по желанию бегуна.
40. **В переводе с греческого «гимнастика» означает:**
а — гибкий;
б — упражняю;
в — преодолевающий.
41. **XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**
а — Осло;
б — Саппоро;
в — Сочи;
г — Ванкувере.
42. **Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**
а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
б — генетикой и наследственностью человека;
в — влиянием социальных и экологических факторов;
г — двигательной активностью человека.
43. **Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**
а — для мышц ног;
б — типа потягивания;
в — махового характера;
г — для мышц шеи.
44. **При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**
а — через рот и нос попеременно;
б — через рот и нос одновременно;
в — только через рот;
г — только через нос.
45. **Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**
а — 3 минуты;
б — 7 минут;
в — 5 минут;
г — 10 минут.
46. **Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**
а — из зоны нападения;
б — с любой точки площадки;
в — из зоны защиты;
г — с любого места внутри трех очковой линии.
47. **Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):**
а — 2;
б — 4;

в — 3;

г — 5.

48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а — гимнастикой;

б — соревнованием;

в — видом спорта.

49. Основой методики воспитания физических качеств является:

а — простота выполнения упражнений;

б — постепенное повышение силы воздействия;

в — схематичность упражнений;

г — продолжительность педагогических воздействий.

50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

а — ползание;

б — лазанье;

в — прыжки;

г — метание;

д — группировка;

е — упор.

51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

а — метание дротика;

б — ускорения;

в — толчок гири;

г — подтягивание;

д — кувырки;

е — стойка на одной руке.

52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

53. Пять олимпийских колец символизируют:

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

а — Вячеслав Фетисов;

б — Юрий Титов;

в — Александр Попов;

г — Александр Карелин.

55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а — биологический возраст;

б — календарный возраст;

в — скелетный и зубной возраст.

56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

Оценка «*отлично*» ставится за правильное выполнение более 85% заданий.

Оценка «*хорошо*» ставится за 70-85% правильно выполненных заданий.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится за 50-70% правильно выполненных заданий.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если выполнено менее 50% заданий.

**Примерный календарный учебный график
ДООП «Физическая культура»**

№ п/п	Месяц	Число/ дни недели	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	июль	В зависим ости от расписа ния групп	В зависимост и от расписания групп	Очно- заочная	10	№№1-5	РГУФКСМи Т	Текущий

