

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для абитуриентов, поступающих в филиал РГППУ в г. Нижнем Тагиле в 2020 году

Нижний Тагил  
2020

## 1. Общие положения

1.1. Программа вступительного испытания по физической культуре для поступающих на направление 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура и спорт», 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание», 49.03.01 Физическая культура, профиль «Менеджмент физической культуры» в 2020 году составлена с учетом необходимости соответствия уровня сложности таких вступительных испытаний уровню сложности ЕГЭ по соответствующей учебной дисциплине.

1.2. Цель вступительного испытания – проверка знаний и умений абитуриента по безопасности жизнедеятельности в рамках требований к выпускникам общеобразовательных школ, определяемых федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

1.3. Задачи вступительного испытания:

- проверка знаний истории физической культуры;
- проверка сформированности знаний об основных победах российских команд на крупнейших российских и международных соревнованиях, на Олимпийских играх.

1.4. Программа содержит сведения об организации вступительного испытания в условиях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Российской Федерации (приказ Минобрнауки России от 03.04.2020 № 547 «Об особенностях приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2020/21 учебный год»).

1.5. С целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Российской Федерации особенности приема на обучение по образовательным программам высшего образования заключаются в проведении вступительных испытаний при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии и проведении процедуры идентификации личности поступающего.

## 2. Условия проведения вступительного испытания

2.1. Процедура вступительного испытания проводится в форме тестирования при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии абитуриентов и членов экзаменационной комиссии в онлайн режиме (в режиме реального времени). Взаимодействие поступающего и экзаменационной комиссии осуществляется с помощью мультимедийного оборудования (веб-камеры, наушников, микрофона) и программного обеспечения, позволяющего устанавливать дистанционный аудиовизуальный контакт в режиме реального времени (видеоконференцсвязи) – Zoom (<https://zoom.us/>), а также проведения тестирования в режиме реального времени – «Русский Moodle» (<http://do.ntspi.ru/>).

2.2. Местом осуществления процедуры проведения вступительного испытания (тестирования) является место нахождения организации независимо от места нахождения поступающего.

2.3. Процедура проведения вступительного испытания (тестирования) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обеспечиваются следующими техническими средствами и средствами телекоммуникации:

- помещением, оснащенным персональным компьютером (ноутбуком, нетбуком, планшетным компьютером, смартфоном и др.), имеющим доступ в сеть Интернет, оснащенным веб-камерой, микрофоном и устройством вывода звука (наушники, колонки и др.);

– любым браузером (*Яндекс, Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Internet Explorer, Uran*) с настройками отображения изображений и видео;

– программным средством *Клиент Zoom* для организации взаимодействия в режиме реального времени видеоконференцсвязи *Zoom* (<https://zoom.us/>).

Поступающие, проходящие процедуру вступительного испытания (тестирования), обеспечивают выполнение технических условий проведения процедуры вступительного испытания самостоятельно. При процедуре вступительного испытания (тестирования) поступающий должен находиться в помещении один.

2.4. Организационное и техническое сопровождение процедуры вступительного испытания (тестирования) обеспечивается специалистами приемной комиссии и отдела технического обеспечения образовательного процесса (ОИТО) филиала РГППУ в г. Нижнем Тагиле.

2.5. Информация о дате и времени вступительного испытания (тестирования) не позднее, чем за 3 суток, доводится до сведения абитуриентов техническим секретарем приемной комиссии путем выставления в личных кабинетах абитуриентов, рассылки по указанному абитуриентом адресу электронной почты (при необходимости дублируется по просьбе абитуриента посредством SMS-оповещения). До председателя предметной комиссии вступительного испытания (тестирования) информация о формировании группы и сведения об участниках вступительного испытания доводится также техническим секретарем приемной комиссии не позднее, чем за 3 суток до дня проведения вступительного испытания через электронную почту, для дальнейшего уведомления членов экзаменационной комиссии.

### **3. Подготовительные этапы проведения вступительного испытания (тестирования)**

#### ***3.1. Первый этап – подготовительный.***

Абитуриент проходит регистрацию, после отправки действующей электронной почты получает на нее логин и пароль, которые также выставляются в личном кабинете абитуриента (при необходимости по просьбе абитуриента логин и пароль могут быть продублированы через SMS). Регистрация и получение логина обеспечивается сотрудником ОИТО филиала РГППУ в г. Нижнем Тагиле не позднее, чем за 5 суток до дня проведения вступительного испытания (тестирования).

#### ***3.2. Второй этап – проверочный (тестовый).***

Получив логин и пароль, абитуриент проходит пробное тестирование в системе не позже чем за сутки до вступительного испытания. Для этого он заходит в систему «Русский Moodle» по ссылке <http://do.ntspi.ru/>.

Для прохождения пробного тестирования и самой процедуры вступительного экзамена необходимо зайти в систему и идентифицироваться. Для этого в правом верхнем углу следует выбрать команду «Вход» (см. рис. 1).

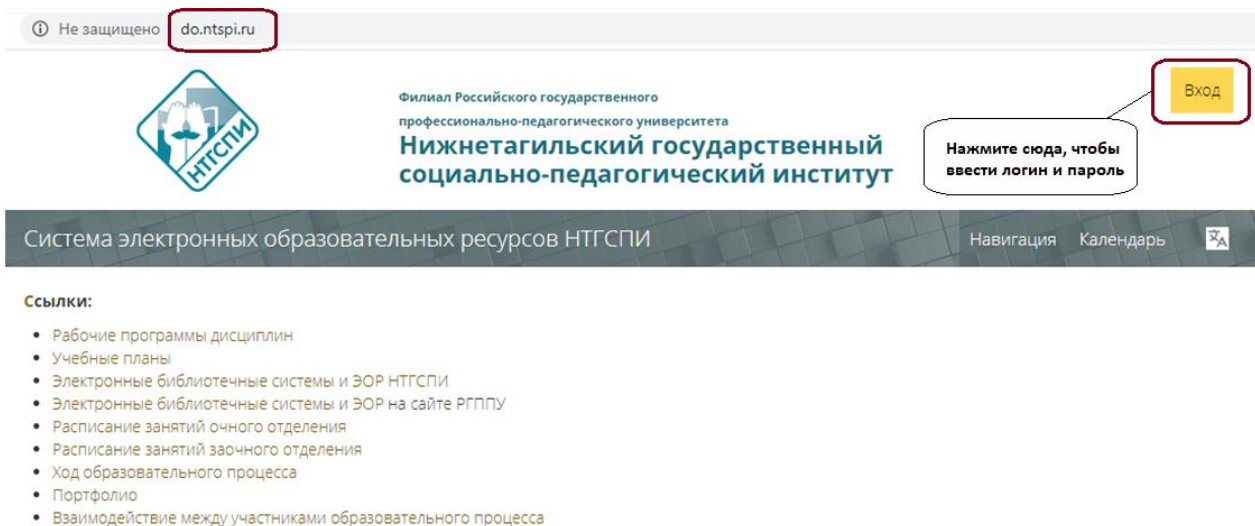


Рис.1. Вход в систему «Русский Moodle»

Далее в появившемся окне диалога следует пройти идентификацию, ввести полученные логин и пароль, а затем нажать кнопку «Вход» (см. рис. 2). Необходимо обратить внимание, что важны маленькие и заглавные буквы, а также раскладка клавиатуры (английская).



Рис. 2. Идентификация в системе «Русский Moodle»

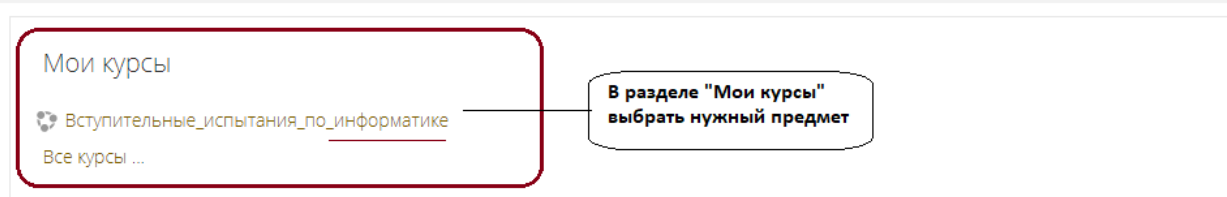
После успешной идентификации слева в разделе «Мои курсы» следует выбрать название, соответствующее предмету вступительного испытания» (см. рис. 3). При прохождении тренировочного тестирования соответственно «Тренировочный тест по...». В случае отсутствия необходимого теста в списке курсов необходимо обратиться к техническому секретарю приемной комиссии. Тренировочный тест становится недоступным за сутки до проведения вступительных испытаний.



## Система электронных образовательных ресурсов НТГСПи

### Ссылки:

- Рабочие программы дисциплин
- Учебные планы
- Электронные библиотечные системы и ЭОР НТГСПи
- Электронные библиотечные системы и ЭОР на сайте РГППУ
- Расписание занятий очного отделения
- Расписание занятий заочного отделения
- Ход образовательного процесса
- Портфолио
- Взаимодействие между участниками образовательного процесса



### Список курсов

Рис. 3. Переход к тестированию в системе «Русский Moodle»

3.3. Третий этап – консультационный. За 1 день до вступительного испытания с абитуриентами проводится консультация перед вступительным испытанием (тестированием) посредством видеоконференцсвязи Zoom (<https://zoom.us/>) (см. рис. 4).

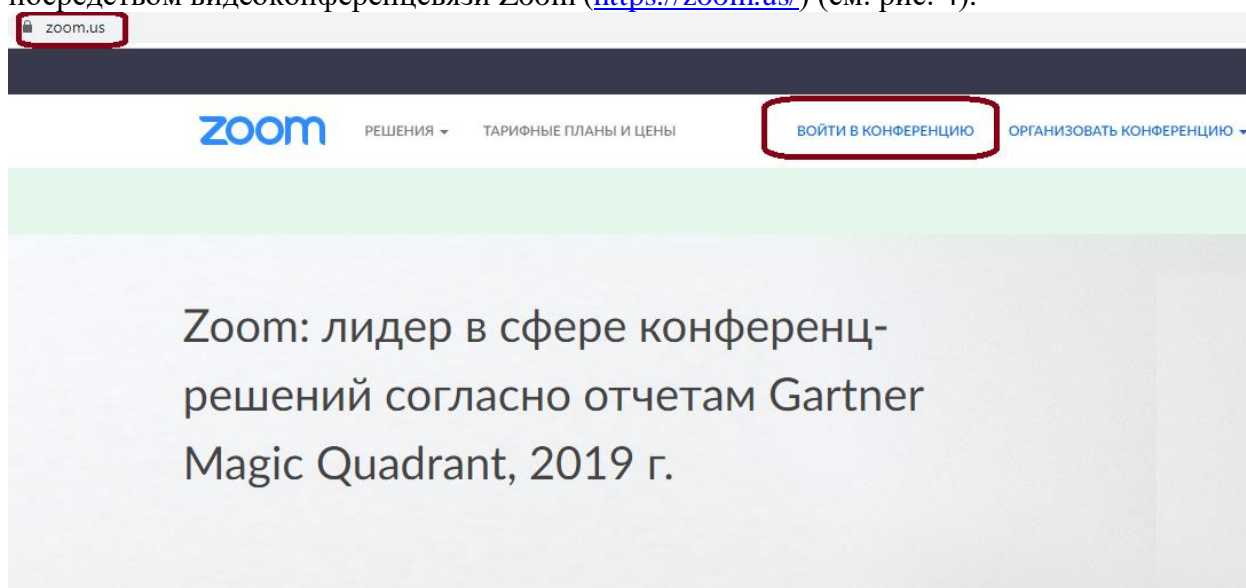


Рис. 4. Вход в конференцию на сайте <https://zoom.us/>

На конференцию можно попасть непосредственно с сайта(см. рис. 4) или запустив предварительно установленную программу (*Пуск /Zoom/ Start Zoom*).

В результате появится окно идентификации, в которое следует ввести полученный идентификатор конференции (см. рис. 5).

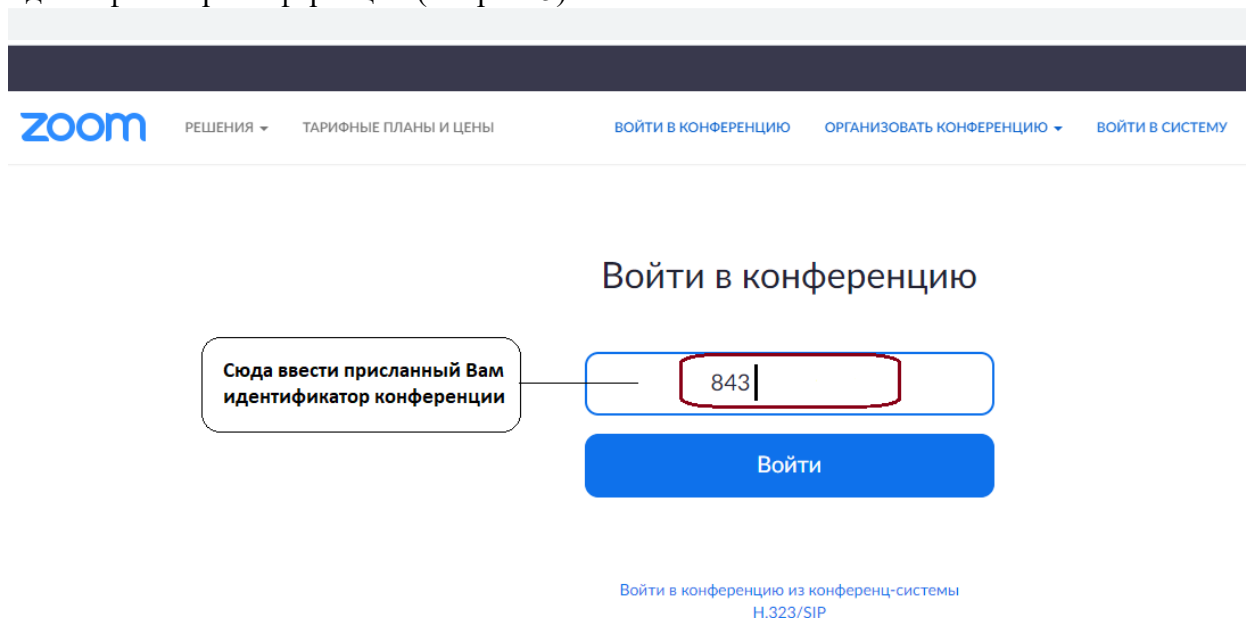


Рис. 5. Вход в конференцию

После этого, если вы заходите непосредственно с сайта, то появится окно диалога (см. рис.6), в котором нужно выбрать загрузку и запуск программы, если *Zoom* отсутствует на компьютере (другом устройстве), и открыть приложение, если оно уже установлено. Данный шаг пропускается, если вы сразу запускаете приложение из меню *Пуск*.

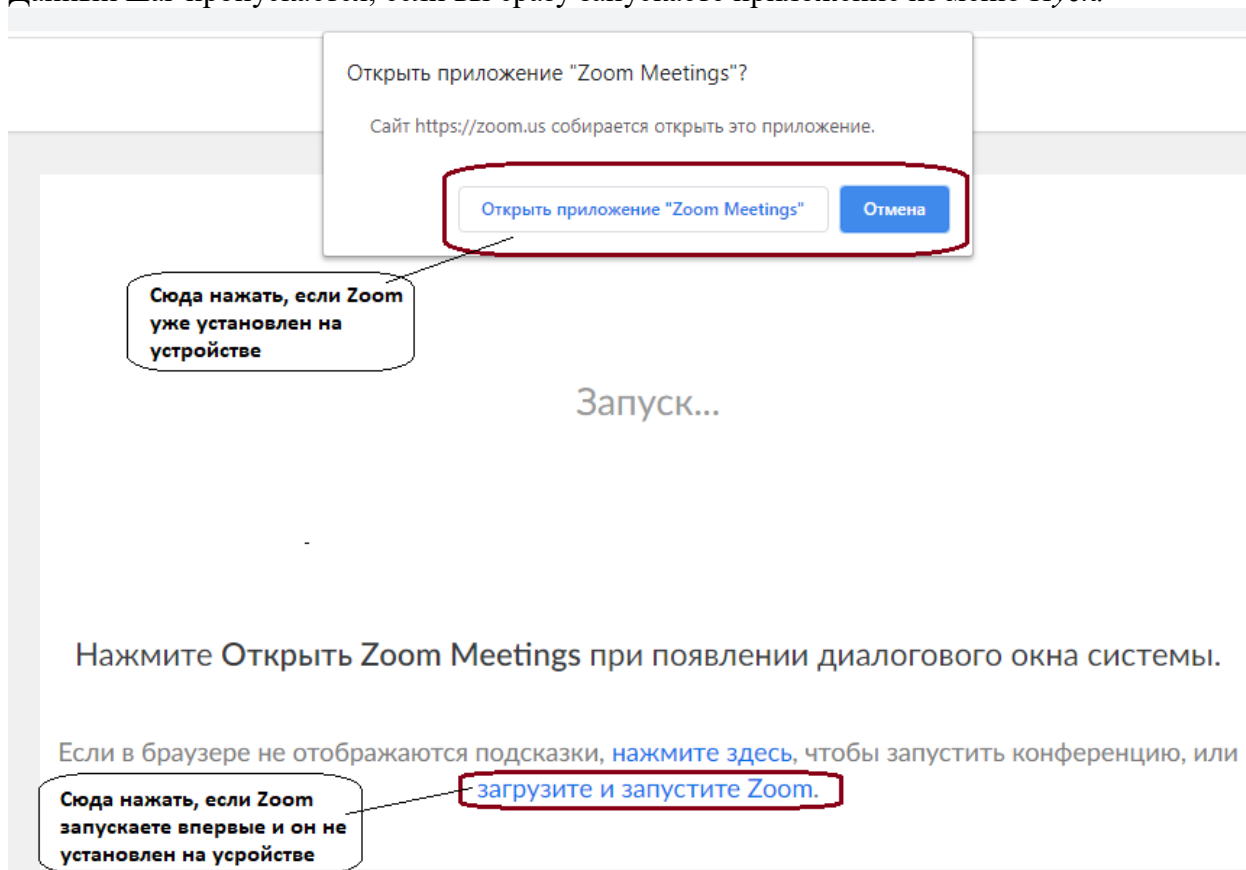


Рис. 6. Загрузка приложения *Zoom*

Далее появится окно окончания идентификации, в котором необходимо указать **подлинное ФИО** для сверки экзаменатором и присланный пароль конференции. После этого нажимаете кнопку «Войти в конференцию», которая становится активной. Обратите внимание, что при этом действии вы попадаете зал ожидания конференции, и, если экзаменатор (преподаватель-консультант) не идентифицирует ваше ФИО в списке абитуриентов, вам будет недоступна видеосвязь (см. рис. 7).

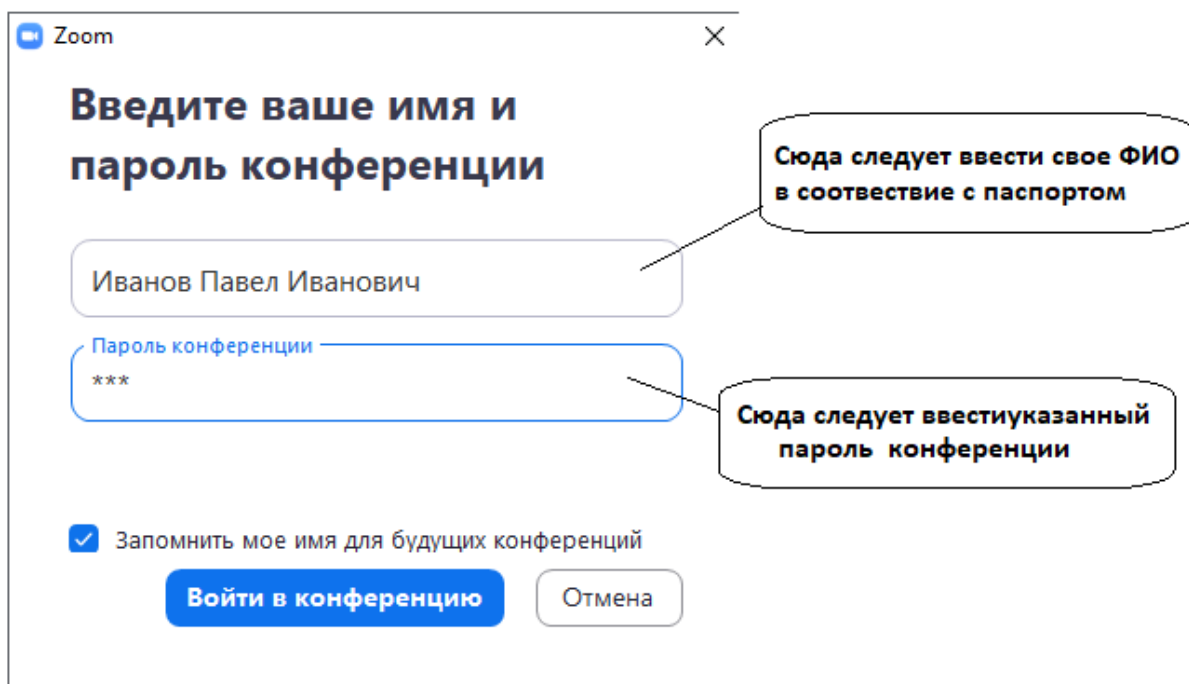


Рис. 7. Окончание идентификации в Zoom

Далее необходимо подтвердить «Вход с использованием звука компьютера» (другого устройства). При необходимости перед входом на конференцию вы можете проверить качество и громкость звука. Попад в окно конференции, вы можете регулировать звук, видео, управлять демонстрацией экрана. (см. рис. 8).

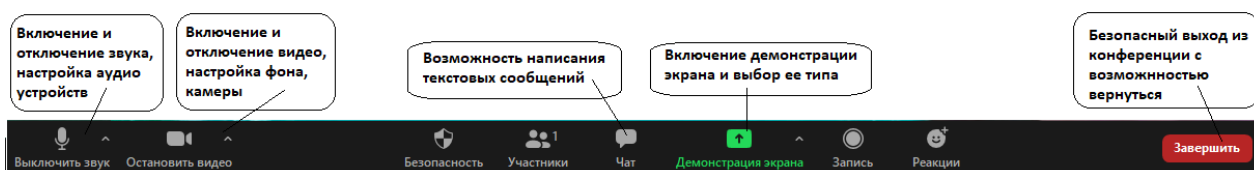


Рис. 8. Панель управления видеоконференцсвязью

Информация о дате, времени проведения, идентификаторе и пароле конференции доводится техническим секретарем приемной комиссии до сведения абитуриентов через личный кабинет абитуриента и по адресу электронной почты (при необходимости по просьбе абитуриента SMS-оповещение) не позднее, чем за 3 суток до дня консультации.

Организационное сопровождение консультации перед вступительным испытанием (тестированием), в части организации и проведения видеоконференцсвязи, обеспечивается членом приемной комиссии – модератором. В его задачи входит организация видеоконференции, формирование для нее идентификатора и пароля, информирование о нем технического секретаря приемной комиссии не позднее, чем за 5 суток до дня консультации; организация и проведение видеоконференцсвязи Zoom (<https://zoom.us/>); при необходимости составление дополнительных инструкций для абитуриентов по использованию *Клиент Zoom*.

## 4. Этапы проведения вступительного испытания (тестирования)

**4.1. Первый этап – организационный.** Технический секретарь приемной комиссии для организации тестирования формирует группы абитуриентов не позднее, чем за 3 суток до дня проведения вступительного испытания (тестирования), выставляет информацию в личные кабинеты абитуриентов, рассылает им сведения о логине, пароле для тестирования, дате и времени проведения экзамена, идентификаторе и пароле конференции для организации видеосвязи через указанную абитуриентом электронную почту (при необходимости по просьбе абитуриента дублирует информацию через SMS).

Проверка готовности и подключение абитуриентов к системе «Русский Moodle» (<http://do.ntspi.ru/>) и Клиент Zoom проводится за 15 минут до начала экзамена модератором. В случае сбоев в работе оборудования и канала связи на протяжении более 15 минут председатель предметной комиссии оставляет за собой право предоставить абитуриенту повторную попытку для тестирования, о чем составляется акт. Данное обстоятельство считается уважительной причиной несвоевременного прохождения вступительного испытания (тестирования), за исключением случаев, когда сбой произошел из-за оборудования абитуриента. В этом случае абитуриенту предоставляется возможность пройти вступительное испытание в другой день в рамках установленных сроков приемной кампании.

В случае невыхода абитуриента на связь в течение более чем 15 минут с момента начала процедуры вступительного испытания (тестирования) поступающий считается не явившимся на процедуру экзамена. Во время проведения вступительного испытания (тестирования) абитуриент обязан находиться в помещении один, без посторонних лиц. Запрещается использовать дополнительное оборудование и программное обеспечение неуказанное в пункте 2.3.

### **4.2. Второй этап – идентификационный.**

Проведение процедуры вступительного испытания (тестирование) начинается с идентификации личности абитуриента. Для этого за 15 минут до начала экзамена все поступающие должны войти в созданную конференцию для видеосвязи (зал ожидания), используя присланные идентификатор и пароль конференции. Дождаться разрешения на вход, которое будет даваться согласно имеющемуся списку ФИО абитуриентов.

Председатель предметной экзаменационной комиссии оглашает по списку фамилии абитуриентов; осуществляет идентификацию личности поступающего документам, удостоверяющим личность, посредством визуальной сверки. Соответственно для этапа идентификации обязательно должна быть настроена видеосвязь, позволяющая различать лицо абитуриента и документ, удостоверяющий его личность (при необходимости абитуриент должен быть готов сфотографировать документ и продемонстрировать его на экране). Результаты идентификации (соответствует/ не соответствует/ невозможно идентифицировать) вносятся в экзаменационную ведомость. В случае несоответствия или невозможности идентификации личности абитуриента, он отстраняется от дальнейшего прохождения вступительного испытания (тестирования).

Для дальнейшей идентификации абитуриент заходит в систему «Русский Moodle» (<http://do.ntspi.ru/>), вводит логин и пароль (см. рис. 1–2). Запись на экзаменационный тест производится только в случае успешной визуальной идентификации. Председатель предметной комиссии сверяет по списку всех абитуриентов, инициализирующихся в системе «Русский Moodle» (<http://do.ntspi.ru/>).



### **4.3. Третий этап – процедура вступительного испытания (тестирование).**

Абитуриенту предоставляется одна попытка для прохождения теста – вступительного испытания. Абитуриент начинает тестирование в указанное время (разница не должна составлять более 15 минут). В случае увеличения разницы времени начала тестирования более чем на 15 минут председатель предметной комиссии должен составить акт и засчитывать результаты, если задержка произошла по уважительной причине.

Абитуриент отвечает на вопросы теста (вопросы с выбором вариантов ответа, сопоставление, ввод краткого ответа, ввод развернутого ответа) за определенное в содержательной части программы время. Оставшееся время на тестирование отображается вверху экрана. Отвечать на вопросы теста можно в произвольном порядке. Возможно повторно возвращаться к любому вопросу и менять свой ответ до окончания теста. В протоколе ответов тестирования записываются все данные абитуриентом ответы, в том числе и выделяется окончательный. Время, отведенное на тест, составляет 30 минут. Минимально абитуриенту нужно набрать не менее 40 баллов за тест.

Абитуриент не позднее чем за 2 минуты до времени окончания теста должен его завершить, то есть выбрать команду «Завершить попытку», которая находится на последнем листе теста в правом нижнем углу. После этого абитуриент должен проверить все введенные ответы и отправить результаты с помощью команды «Отправить все и завершить тест». В случае отправки теста после указанного времени окончания результаты фиксируются как незавершенное тестирование. Если отправка результатов была выполнена позже по уважительной причине технического сбоя системы на стороне вуза (за исключением случаев, когда сбой произошел из-за оборудования абитуриента), то по решению председателя предметной комиссии составляется соответствующий акт, и может быть предоставлена еще одна попытка тестирования, либо засчитаны имеющиеся результаты с распечаткой протокола ответов. В случае выполнения абитуриентом нескольких попыток тестирования без уважительной причины, результаты теста аннулируются.

### **4.4. Четвертый этап – оценочный.**

По окончании времени, отведенного на процедуру вступительного испытания (тестирование) председатель экзаменационной комиссии объявляет об окончании вступительного испытания. Экзаменационная комиссия проводит проверку результатов тестирования (в случае открытых вопросов) и выставляет окончательную оценку непосредственно в день вступительного испытания (тестирования). Вступительное испытание оценивается по 100-балльной шкале автоматически согласно баллам, приведенным в содержательной части программы. Вручную комиссия проверяет только ответы на открытые развернутые вопросы теста (эссе) согласно приведённым в программе критериям и может на усмотрение председателя предметной комиссии учесть частичное решение задач, зафиксированное в протоколах кратких ответов на открытые вопросы.

Заседания экзаменационной комиссии протоколируются секретарем экзаменационной комиссии. Протоколы оформляются в установленном порядке, с фиксацией проведения процедуры вступительного испытания (тестирования) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии.

Оценка вносится секретарем экзаменационной комиссии в протокол заседания и электронную экзаменационную ведомость вступительного испытания (тестирования). Электронная экзаменационная ведомость формируется в Google Таблицах, к ней открывается доступ для редактирования всем членам комиссии. После внесения всех необходимых корректировок члены экзаменационной комиссии выражают свое согласие с выставленной оценкой с использованием Google Форм («С результатами, выставленными в экзаменационной ведомости № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г. согласен»). Голосование с предварительной идентификацией члена экзаменационной комиссии приравнивается к его подписи при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии.

## **5. Содержание вступительного испытания.**

Абитуриент должен выполнить тестовые задания (ответить на вопросы), связанные с историей физической культуры, ее современным состоянием и влиянием физической культуры на развитие человека. Основные разделы содержания:

### **1. История олимпийских игр**

Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции. Программа Олимпийских игр. Развитие спорта и создание первых международных спортивных федераций. Первый Международный атлетический (Олимпийский) конгресс. Образование Международного олимпийского комитета (МОК).

Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Вступление России в олимпийское движение. Игры I Олимпиады. Влияние Олимпийских игр на развитие международного спортивного и олимпийского движения, рост спортивных результатов

### **2. Физическая культура и спорт в государствах Древнего мира**

Особенности развития физической культуры и спорта в странах Древнего Востока. Физическая культура и спорт в Древней Греции. Спартанская и афинская системы физического воспитания. Гимнастика и агонистика, их содержание и направленность. Физическая культура и спорт в Древней Греции в конце классического периода и в период эллинизма. Физическая культура в Древнем Риме. Физическая подготовка в римской армии. Физическая подготовка в гладиаторских школах. Основные итоги развития физической культуры и спорта в древнем мире.

### **3. Физическая культура и спорт в России и в СССР**

Физическая культура в России с древнейших времён и до второй половины XIX века. Физическая подготовка в армии и в учебных заведениях. Развитие спорта и первые международные связи русских спортсменов. Физическая культура и спорт в СССР.

### **4. Физическая культура и спорт в Российской Федерации**

Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культуры и спорта в Российской Федерации. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта. Физическая культура. Физическое воспитание. Физическая подготовка. Физические упражнения. Спорт. Цель физического воспитания, специфические и общепедагогические задачи физического воспитания. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Средства физического воспитания. Средства спортивной тренировки. Средства оздоровительной тренировки. Техника физических упражнений. Кинематические и динамические характеристики двигательных действий.

### **5. Сущность и значение спорта. Спорт в системе современного общества**

Базовое исходное понятие «спорт» и производные понятия: спорт высших достижений, профессиональный спорт, массовый спорт, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, национальные виды спорта. Базовое исходное понятие «спортивные соревнования» и производные понятия: международные соревнования, всероссийские соревнования, территориальные соревнования. Базовые функциональные понятия: «спортивная подготовка» и «спортивная тренировка» и их производные понятия. Базовые итоговые понятия: спортивные результаты, спортивные достижения, спортивная квалификация.

Абитуриенту предлагается выполнить 20 тестовых заданий различной степени сложности:

- 10 тестовых заданий оцениваются в 4 балла каждое,
- 5 тестовых заданий – по 5 баллов,
- 5 тестовых заданий – по 7 баллов.

Максимальная оценка за тест – **100 баллов**. Минимальное количество баллов, которое будет засчитано как положительное – **40 баллов**.

Время, отводимое на тест – **60 минут**.

## ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ ТЕСТА

4 балла

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал:

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;**
- г) год проведения Олимпийских игр.

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;**
- г) физическое совершенство.

3. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;**
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и спортивные снаряды.

4. Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков;**
- б) двигательные действия, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания и организованы по его закономерностям;
- г) двигательные действия, направленные на изменение телосложения и развитие физических качеств.

5. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни,**
- б) меру влияния физических упражнений на организм занимающегося,
- в) величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности,
- г) процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

6. Абсолютная сила – это:

- а) максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека;**
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- в) сила, проявляемая за счет волевых усилий;
- г) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим.

7. Соответствие цвета олимпийских колец континентам:

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1) Австралия; | а) черный  |
| 2) Африка;    | б) синий   |
| 3) Европа;    | в) красный |
| 4) Азия;      | г) зеленый |
| 5) Америка.   | д) желтый  |

Варианты ответов:

1. 1г, 2а, 3б, 4д, 5в
2. 1б, 2а, 3д, 4в, 5г
3. 1в, 2г, 3а, 4д, 5б
4. 1в, 2д, 3б, 4а, 1г

8. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение объема мышц;
- б) повышение уровня функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) **быстрый рост абсолютной силы.**

9. При воспитании гибкости следует стремиться к:

- а) достижению максимальной скорости движений в основных суставах;
- б) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;
- в) **гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;**
- г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

10. Под ловкостью следует понимать:

- а) способность выполнять двигательные действия без мышечной скованности;
- б) **владение техникой двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;**
- в) способность быстро, точно, целесообразно, находчиво решать двигательные задачи;
- г) способность противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности.

5 баллов

11. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности называется:

- а) **физической работоспособностью;**
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

12. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) лопатками, ягодицами, пятками;
- б) затылком, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) **затылком, лопатками, ягодицами, пятками.**

13. Верхняя передача, нижняя передача, подача – являются элементами:

- а) баскетбола;
- б) футбола;
- в) **волейбола;**
- г) настольного тенниса.

14. К игровым видам спорта относятся:

- а) настольный теннис;
- б) бокс;
- в) плавание;
- г) гребля на байдарках;
- д) **футбол;**
- е) марафон.

15. При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за:

- а) **1,5 – 2 часа;**
- б) 30 – 40 минут;
- в) 2 – 2,5 часа;
- г) 3 – 3,5 часа.

7 баллов

16. Что изображено на флаге Олимпийских игр? Расшифруйте символику, изображенную на флаге.

Ответ: *Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище без окаймления. В его центре расположен Олимпийский символ в виде пяти колец разного цвета. Белый цвет полотнища символизирует мир во время Игр. Пять колец символизируют континенты: Австралию (зеленый цвет), Америку (красный), Азию (желтый). У Европы - синий, а у Африки - черный цвета. Шестой континент – Антарктиду – по каким-то причинам не учли.*

17. Распишите основное отличие спринтерской дистанции от стайерской.

Ответ: *Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. Стайерский бег – это бег на длинные дистанции. Традиционно это преодоление расстояния 3000 м. и более.*

18. Укажите какие запрещаемые действия существуют в баскетболе во время игры.

Ответ: *пробежка, аут; ведение мяча двумя руками, игра ногой; правило восьми секунд, нарушение спортивного поведения.*

19. Какие основные компоненты включает в себя понятие «Здоровый образ жизни» на основании исследований Всемирной организации здравоохранения?

Ответ: *Рациональное питание, регулярная физическая активность, рациональный режим труда и отдыха, личная гигиена, отсутствие или полный отказ от вредных привычек, закаливание организма, физическое, психическое и репродуктивное здоровье.*

20. Перечислите названия команд, входящих в высшую хоккейную лигу России:

*Динамо СПб , СКА-Нева, Хумо, Ценг Тоу, ХК Рязань Металлург*

#### Литература для подготовки

1. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015.

2. Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол. 10-11 классы: Учебное пособие. – М.: Дрофа, 2019.

3. Физическое воспитание. Учебник для 10-го класса общеобразовательных школ / Гусейнов Ф., Багиров С., Алиев И., Абдуррахманов Ш. – М., 2018.
4. Физическая культура: Учебник для 5 класса / Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Копейка С.М. – М, 2017.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотя В.Я., Барчукова И.С. – М.: Юнити, 2017.