Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 14.12.2022 11:54:21
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

(СамГУПС)

Филиал СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

РАССМОТРЕНА
на заседании Ученого совета филиала
СамГУПС в г. Нижнем Новгороде
протокол от 28 июня 2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ Н.Н. Маланичева
05 июля 2022 г.

Элективные курсы
по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины

Специальность 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей

Специализация: Управление техническим состоянием железнодорожного пути

Форма обучения: очная

Нижний Новгород 2022

Программу составил: Попов А.Г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей, специализация «Управление техническим состоянием железнодорожного пути» утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «27» марта 2018 г. № 218.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»

Протокол от «21» мая 2022 г. № 9

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. _____ И.В. Каспаров
подпись

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Цели и задачи дисциплины

Целью элективных курсов по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Цель дисциплины – формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Формирование знаний и навыков студентов осуществляется в ходе выполнения практических работ, осуществления самостоятельной работы с литературой.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Индикатор	Результаты освоения учебной дисциплины
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Знать:** - место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания; - характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта; - теорию физической культуры и спорта; - научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

	Уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; - уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах
	Владеть: - умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья; - готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций, индикаторов
Осваиваемая дисциплина		
Б1.В.11.01	Элективные курсы по физической культуре и спорту	УК-7 (УК-7.3)
Предшествующие дисциплины		
	Образовательная программа среднего общего образования	
Дисциплины, осваиваемые параллельно		
	нет	
Последующие дисциплины		
Б3.01(Д)	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	УК-7 (УК-7.3)

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделяемых на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов по учебному плану	Курсы (семестры)		
		1 (1; 2)	2 (3; 4)	3 (5; 6)
Общая трудоемкость дисциплины: - часов - зачетных единиц	328	72	144	112
Контактная работа обучающихся	289,5	64,5	128,5	96,5

с преподавателем (всего), часов				
из нее аудиторные занятия, всего	289,5	64,5	128,5	96,5
в т.ч.:				
лекции	96	32	32	32
практические занятия	192	32	96	64
лабораторные работы				
КА	1,5	0,5	0,5	0,5
КЭ				
Самостоятельная подготовка к экзаменам в период экзаменационной сессии (контроль)				
Самостоятельная работа (всего), часов	38,5	7,5	15,5	15,5
в т.ч. на выполнение:				
контрольной работы				
расчетно-графической работы				
реферата				
курсовой работы				
курсового проекта				
Виды промежуточного контроля	За(6)	За(2)	За(2)	За(2)
Текущий контроль (вид, количество)				

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Темы и краткое содержание курса

Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости. Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты,

сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

Тема 4. Методы оценки и развития гибкости

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Краткое содержание. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Названия разделов и тем	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий			
		Контактная работа (аудиторная работа)			СР
		ЛЗ	ПЗ	ЛР	
1 курс					
1 семестр					
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	8,6	4	4		0,6
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	8,6	4	4		0,6
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	4,6	2	2		0,6
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости.	4,6	2	2		0,6
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	4,6	2	2		0,6

Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	4,75	2	2		0,75
КА	0,25				
КЭ					
Контроль					
Всего	36	16	16		3,75
2 семестр					
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	4,6	2	2		0,6
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	4,6	2	2		0,6
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	4,6	2	2		0,6
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	4,6	2	2		0,6
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	4,6	4	4		0,6
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	8,75	4	4		0,75
КА	0,25				
КЭ					
Контроль					
Всего	36	16	16		3,75
ИТОГО за 1 курс	**72**	**32**	**32**		**7,5**
2 курс					
3 семестр					
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	14	4	8		2
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	14	4	8		2
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	11	2	8		1
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	11	2	8		1
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	11	2	8		1
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	10,75	2	8		0,75
КА	0,25				
КЭ					
Контроль					
Всего	72	16	48		7,75
4 семестр					
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	12	2	8		2
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	12	2	8		2
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	11	2	8		1
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	11	2	8		1
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	13	4	8		1
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	12,75	4	8		0,75
КА	0,25				
КЭ					

Контроль					
Всего	72	16	48		7,75
ИТОГО за 2 курс	**144**	**32**	**96**		**15,5**
3 курс					
5 семестр					
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	11	4	6		1
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	11	4	6		1
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	9	2	6		1
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	9	2	6		1
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	9	2	6		1
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	4,75	2	2		0,75
КА	0,25				
КЭ					
Контроль					
Всего	54	16	32		5,75
6 семестр					
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	9,5	2	6		1,5
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	9,5	2	6		1,5
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	9,5	2	6		1,5
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	9,5	2	6		1,5
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	12	4	6		2
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	7,75	4	2		1,75
КА	0,25				
КЭ					
Контроль					
Всего	58	16	32		9,75
ИТОГО за 3 курс	**112**	**32**	**64**		**15,5**
ВСЕГО	**328**	**108**	**208**		**38,5**

4.3. Тематика практических занятий

Тема практического занятия	Количество часов
1 курс	
1 семестр	
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	4
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	4
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	2
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	2
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	2
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	2
Всего	16
2 семестр	
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	2

Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	2
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	2
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	2
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	4
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	4
Всего	16
ИТОГО за 1 курс	32
2 курс	
3 семестр	
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	8
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	8
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	8
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	8
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	8
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	8
Всего	48
4 семестр	
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	8
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	8
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	8
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	8
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	8
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	8
Всего	48
ИТОГО за 2 курс	96
3 курс	
5 семестр	
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	6
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	6
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	6
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	6
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	6
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	2
Всего	32
6 семестр	
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	6
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	6
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	6
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	6
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	6
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	2
Всего	32
ИТОГО	64
ВСЕГО	192

4.4. Тематика лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

4.5. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

4.6. Тематика контрольных работ

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1. Распределение часов по темам и видам самостоятельной работы

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Вид работы
1 курс		
1 семестр		
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	0,6	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	0,6	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	0,6	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	0,6	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	0,6	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	0,75	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
2 семестр		
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	0,6	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	0,6	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	0,6	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	0,6	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	0,6	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 6. Психофизическая	0,75	Работа с литературой, подготовка к

подготовка к условиям профессиональной деятельности		промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
ИТОГО	7,5	
2 курс		
3 семестр		
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	2	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	2	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	1	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	1	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	1	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	0,75	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
4 семестр		
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	2	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	2	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	1	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	1	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	1	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	0,75	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
ИТОГО	15,5	
3 курс		
5 семестр		
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	1	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	1	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 3. Методы оценки и	1	Работа с литературой, подготовка к

развития силовых способностей		промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	1	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	1	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	0,75	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
6 семестр		
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	1,5	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей	1,5	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	1,5	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	1,5	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств	2	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	1,75	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний.
ИТОГО	15,5	
ВСЕГО	**38,5**	

5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов с указанием места их нахождения:

- учебная литература – библиотека филиала;
- методические рекомендации по самостоятельному изучению теоретического материала – сайт филиала.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Виды оценочных средств	Количество
Текущий контроль	
Контрольная работа	-
Промежуточный контроль	
Зачет	6

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Количество

	составители			
Л1.1	В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб [и др.].	Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб [и др.].	Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. - 173 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183496	Электронный ресурс
Л1.2	М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.].	Физическая культура : учебник	Москва : КноРус, 2022. - 424 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/941736	Электронный ресурс
Л1.3	Письменский И.А.	Физическая культура : учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов	Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 450 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489224	Электронный ресурс
7.2. Дополнительная литература				
Л2.1	Небытова, Л.	Физическая культура : учебное пособие / Небытова Л., Катренко М., Соколова Н.	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/929909	Электронный ресурс
Л2.2	Муллер А.Б. [и др.]	Физическая культура : учебник и практикум для вузов	Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/449973	Электронный ресурс

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Официальный сайт филиала.
2. Электронная библиотечная система

9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе освоения дисциплины студенты должны посетить практические занятия, проводить самостоятельную работу, сдать зачеты.

В ходе практических занятий студенты должны повысить уровень физической подготовленности средствами спортивных игр, атлетической гимнастики и фитнеса.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. В рамках самостоятельной работы студент должен рассмотреть теоретический материал, который не выносится на занятия.

Подготовка к зачету предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы;
- изучение конспектов лекций.

10. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Профессиональные базы данных,
используемые для изучения дисциплины (свободный доступ)

1. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры https://pculture.ru/literatura/

2. Портал интеллектуального центра – научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина https://library.narfu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=531&Itemid=600&lang=ru

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

11.1. Требования к аудиториям (помещениям, кабинетам) для проведения занятий с указанием соответствующего оснащения

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета (проведение занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин», аудитория № 404. Специализированная мебель: столы ученические - 18 шт., стулья ученические - 36 шт., доска настенная (меловая) - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. Технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе учебной дисциплины - комплект плакатов и презентаций (хранится на кафедре).

11.2. Перечень лабораторного оборудования

Лабораторное оборудование не предусмотрено.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения учебной дисциплины

1.1. Перечень компетенций

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

Наименование этапа	Содержание этапа (виды учебной работы)	Коды формируемых на этапе компетенций, индикаторов
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Практические занятия, самостоятельная работа студентов с теоретической базой	УК-7 (УК-7.3)
Этап 2. Формирование умений	Практические занятия, самостоятельная работа студентов с теоретической базой	УК-7 (УК-7.3)
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Практические занятия, самостоятельная работа студентов с теоретической базой	УК-7 (УК-7.3)
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Зачеты	УК-7 (УК-7.3)

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции	Код компетенции, индикатора	Показатели оценивания компетенций	Критерии	Способы оценки
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	УК-7 (УК-7.3)	- посещение практических занятий; - участие в обсуждении теоретических вопросов на каждом занятии	- наличие конспекта по всем темам, вынесенным на обсуждение; - активное участие студента в обсуждении теоретических вопросов	дискуссия, практическое выполнение упражнений
Этап 2. Формирование умений	УК-7 (УК-7.3)	- выполнение заданий	- обсуждение теоретических вопросов	дискуссия, практическое выполнение упражнений
Этап 3. Формирование	УК-7 (УК-7.3)	- выполнение заданий	- обсуждение теоретических	дискуссия, практическое

навыков практического использования знаний и умений			вопросов	выполнение упражнений
Этап 4. Проверка усвоенного материала	УК-7 (УК-7.3)	- зачеты	- ответы на вопросы для зачета	практическое выполнение упражнений на оценку

2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции, индикатора	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
УК-7 (УК-7.3)	**Знать**: - место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания, - теорию физической культуры и спорта, - научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни **Уметь**: - уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах **Владеть**: - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания	**Знать**: - место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания, - теорию физической культуры и спорта, - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности **Уметь**: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики **Владеть:** - готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** - место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания; - характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности **Уметь:** - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни **Владеть:** - умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья

2.3. Шкалы оценивания формирования индикаторов достижения компетенций

а) Шкала оценивания зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Зачтено	Индикатор достижения компетенции сформирован на уровне не ниже базового и студент отвечает на дополнительные вопросы. Студент: - прочно усвоил предусмотренный программой материал;

	- правильно, аргументировано ответил на все вопросы; - показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов; - без ошибок выполнил практическое задание
Не зачтено	Индикатор достижения компетенции сформирован на уровне ниже базового и студент затрудняется ответить на дополнительные вопросы. Выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем.

3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Код компетенции, индикатора	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
УК-7 (УК-7.3)	Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	- дискуссия, - практическое выполнение упражнений
	Этап 2. Формирование умений	- дискуссия, - практическое выполнение упражнений
	Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	- дискуссия, - практическое выполнение упражнений
	Этап 4. Проверка усвоенного материала	- зачеты (Приложение 1)

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Зачет

Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. Зачет проходит в форме практического выполнения нормативов, собеседования в которые включаются теоретические вопросы. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций студента.

Дискуссия

При проведении дискуссии студентам для обсуждения предлагаются вопросы по теме, отведенной на практическое занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины). Студентам необходимо ответить на основные учебные вопросы.

Приложение 1

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТАМ

1 курс 1 семестр

Вопросы к зачету № 1

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Предмет, задачи дисциплины физическая культура и спорт.
2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
3. Ценности физической культуры.
4. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Роль средств физической культуры в формировании психических качеств учебной и умственной деятельности студентов.
7. Методические принципы и методы физического воспитания.
8. Роль двигательной активности человека для его здоровья.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Средства и методы мышечной релаксации.
11. Основные дидактические принципы физического воспитания.
12. Методы физического воспитания.
13. Средства физического воспитания.
14. Методы строго регламентированного упражнения.
15. Игровой метод в физическом воспитании.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Планировать направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.
2. Характеризовать основные групп видов спорта и системы физических упражнений.
3. Определять и корректировать уровень двигательной активности.
4. Выделять компоненты здорового образа жизни и внедрять их в процессе жизнедеятельности.
5. Составлять комплексы физических упражнений, в соответствии с потребностями занимающегося.
6. Оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.
7. Владеть процессом организации здорового образа жизни
8. Организовывать внеурочные формы занятий
9. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
10. Организовывать соревнования по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

1. Средствами физической культуры, обеспечивающими устойчивость к умственной и физической работоспособности.
2. Основные формами и способами организации самостоятельных

занятий физической культурой.

3. Методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.
4. 4.Методическими принципами и методами физического воспитания.
5. Методами самоконтроля физического воспитания.
6. Методами и способами восстановления организма, реабилитацией после травм и перенесенных заболеваний.
7. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
8. Плаванием и его воздействием на развитие системы опорно-двигательного аппарата
9. Процессом организации здорового образа жизни
10. Организацией и проведением туристических соревнований

2 семестр

Вопросы к зачету № 2

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Основные физические качества и формы их воспитания.
3. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.
4. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студента.
5. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
6. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
7. Правила игры в фут-зал (мини-футбол)
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
10. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
11. Соревновательный метод в физическом воспитании.
12. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
13. Основные физические качества человека.
14. Методы воспитания качества силы.
15. Методы воспитания качества быстроты.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Развивать силы и мышцы
2. Развивать двигательные способности
3. Владеть атлетической гимнастикой
4. Формировать двигательные умения и навыки
5. Воспитать основные физические качества человека
6. Адаптация к физическим упражнения
7. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических

нагрузок.

8. Развитие выносливости во время занятий спортом.
9. Развивать самоконтроль в процессе физического воспитания.
10. Организовывать физкультурно-спортивные мероприятия

Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

1. Применением физических упражнений для формирования красивой фигуры.
2. Общей физической подготовкой
3. Характеристикой основных форм оздоровительной физической культуры
4. Атлетической гимнастикой
5. Формированием двигательных умений и навык
6. Двигательный режим
7. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом
8. Средствами физической культуры в регулировании работоспособности
9. Развитием выносливости во время занятий спортом.
10. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

2 курс 3 семестр

Вопросы к зачету № 3

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Особенности занятий избранным видом спорта.
2. Влияние физических упражнений на мышцы.
3. Роль физической культуры.
4. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
5. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
6. Процесс организации здорового образа жизни.
7. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
8. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
9. Бег, как средство укрепления здоровья
10. Основные виды спортивных игр.
11. Особенности занятий избранным видом спорта.
12. Методы воспитания качества ловкости.
13. Методы воспитания качества выносливости.
14. Методы воспитания качества гибкости.
15. Зоны мощности физических упражнений.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Применять комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
2. Организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.
3. Играть в волейбол.

4. Играть в баскетбол
5. Применять историю развития физической культуры как дисциплину
6. Организовывать процесс здорового образа жизни
7. Применять меры предосторожности во время занятий физической культурой
8. Применять физические упражнения как средство укрепления здоровья.
9. Анализировать цели, задачи и средства общей физической подготовки.
10. Организовывать и проводить туристические соревновании

Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

1. Методикой применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
2. Характеристикой основных форм оздоровительной физической культуры
3. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
4. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
5. Самоконтроль в процессе физического воспитания
6. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
7. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
8. Символика и атрибутика Олимпийских игр
9. Основы спортивной тренировки.
10. Двигательный режим и его значение.

4 семестр

Вопросы к зачету № 4

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Средства физической культуры.
7. Физическая культура в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Физическая культура в высшем учебном заведении.
10. Правовые основы физической культуры и спорта.
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Понятие о целостности организма и его систем.
13. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
14. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
15. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Планировать направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.
2. Характеризовать основные групп видов спорта и системы физических упражнений.
3. Определять и корректировать уровень двигательной активности.
4. Выделять компоненты здорового образа жизни и внедрять их в процессе жизнедеятельности.
5. Составлять комплексы физических упражнений, в соответствии с потребностями занимающегося.
6. Оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.
7. Владеть процессом организации здорового образа жизни
8. Организовывать внеурочные формы занятий
9. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
10. Организовывать соревнования по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

1. Средствами физической культуры, обеспечивающими устойчивость к умственной и физической работоспособности.
2. Основные формами и способами организации самостоятельных занятий физической культурой.
3. Методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.
4. 4.Методическими принципами и методами физического воспитания.
5. Методами самоконтроля физического воспитания.
6. Методами и способами восстановления организма, реабилитацией после травм и перенесенных заболеваний.
7. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
8. Плаванием и его воздействием на развитие системы опорно-двигательного аппарата
9. Процессом организации здорового образа жизни
10. Организацией и проведением туристических соревнований

3 курс 5 семестр

Вопросы к зачету № 5

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
2. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
3. Биоритмы и работоспособность человека.
4. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
5. Мышечная система и ее функции.
6. Мышечная ткань и ее строение.

7. Энергетика мышечного сокращения.
8. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
9. Роль нервной системы в двигательных функциях.
10. Утомление и его виды.
11. Утомление при физических нагрузках.
12. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
13. Классификация физических упражнений.
14. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
15. Виды адаптации к физическим упражнениям.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Развивать силы и мышцы
2. Развивать двигательные способности
3. Владеть атлетической гимнастикой
4. Формировать двигательные умения и навыки
5. Воспитать основные физические качества человека
6. Адаптация к физическим упражнения
7. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
8. Развитие выносливости во время занятий спортом.
9. Развивать самоконтроль в процессе физического воспитания.
10. Организовывать физкультурно-спортивные мероприятия

Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

1. Применением физических упражнений для формирования красивой фигуры.
2. Общей физической подготовкой
3. Характеристикой основных форм оздоровительной физической культуры
4. Атлетической гимнастикой
5. Формированием двигательных умений и навык
6. Двигательный режим
7. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом
8. Средствами физической культуры в регулировании работоспособности
9. Развитием выносливости во время занятий спортом.
10. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

6 семестр

Вопросы к зачету № 6

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Адаптация к климатическим условиям.
2. Здоровье и его составляющие.
3. Здоровье и двигательная активность.
4. Факторы, влияющие на здоровье человека.
5. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.

6. Что такое онтогенез и филогенез?
7. Взаимодействие организма с окружающей средой.
8. Здоровый образ жизни и его составляющие.
9. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
10. Гигиенические основы закаливания.
11. Основные требования к гигиене физических упражнений.
12. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
13. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
14. Питание и физическая нагрузка.
15. Влияние природных факторов на здоровье.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Применять комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
2. Организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.
3. Играть в волейбол.
4. Играть в баскетбол
5. Применять историю развития физической культуры как дисциплину
6. Организовывать процесс здорового образа жизни
7. Применять меры предосторожности во время занятий физической культурой
8. Применять физические упражнения как средство укрепления здоровья.
9. Анализировать цели, задачи и средства общей физической подготовки.
10. Организовывать и проводить туристические соревновании

Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

1. Методикой применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
2. Характеристикой основных форм оздоровительной физической культуры
3. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
4. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
5. Самоконтроль в процессе физического воспитания
6. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
7. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
8. Символика и атрибутика Олимпийских игр
9. Основы спортивной тренировки.
10. Двигательный режим и его значение.

Практическая часть

1 курс 1 семестр

Практическое выполнение нормативов по основным физическим качествам

Практическое выполнение норматива по физическому качеству **«сила»**
- подтягивание на перекладине
- сгибание разгибание рук от пола
Практическое выполнение норматива по физическому качеству **«быстрота»**
- бег 100 м.
- челночный бег 3х10 м.

1 курс 2 семестр
Практическое выполнение нормативов по основным физическим качествам
Практическое выполнение норматива по физическому качеству **«сила»**
- подтягивание на перекладине
- сгибание разгибание рук от пола
Практическое выполнение норматива по физическому качеству **«быстрота»**
- бег 100 м.
- челночный бег 3х10 м.
Практическое выполнение норматива по физическому качеству

2 курс 3 семестр
Практическое выполнение нормативов по основным физическим качествам
Практическое выполнение норматива по физическому качеству **«выносливость»**
- бег 1000 м.
- бег 3000 м.
Практическое выполнение норматива по физическому качеству **«ловкость»**
- броски мячом в баскетбольное кольцо
- прыжки на скакалке

2 курс 4 семестр
Практическое выполнение нормативов по основным физическим качествам
Практическое выполнение норматива по физическому качеству **«выносливость»**
- бег 1000 м.
- бег 3000 м.
Практическое выполнение норматива по физическому качеству **«ловкость»**
- броски мячом в баскетбольное кольцо
- прыжки на скакалке

3 курс 5 семестр
Практическое выполнение нормативов по основным физическим качествам
Практическое выполнение норматива по физическому качеству **«ловкость»**
- броски мячом в баскетбольное кольцо
- прыжки на скакалке
Практическое выполнение норматива по физическому качеству **«гибкость»**
- комплекс вольных упражнений № 1
- комплекс вольных упражнений № 2
- комплекс вольных упражнений № 3
- упражнение на гимнастической скамейке

3 курс 6 семестр

Практическое выполнение нормативов по основным физическим качествам

Практическое выполнение норматива по физическому качеству **«ловкость»**

- броски мячом в баскетбольное кольцо
- прыжки на скакалке

Практическое выполнение норматива по физическому качеству **«гибкость»**

- комплекс вольных упражнений № 1
- комплекс вольных упражнений № 2
- комплекс вольных упражнений № 3
- упражнение на гимнастической скамейке

Оценочные средства

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тестовые задания

Выберите три правильных ответа.

1. СРЕДСТВАМИ ЗАКАЛИВАНИЯМИ ЯВЛЯЮТСЯ

1) прикладывание льда
2) хождение по мокрой траве
3) контрастные погружения
4) хождение по углям
5) хождение по выпавшему снегу
6) хождение по воде
7) прохладные компрессы

2. ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТО ПОВЫШЕНИЕ

1) резистентности организма посредством применения биологически активных добавок
2) устойчивости организма к психологическим воздействиям
3) сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям
4) сопротивляемости организма к утомлению

3. КОМПЛЕКСА УГГ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ В ТЕЧЕНИИ

1) 25-30 мин
2) 10-15 мин
3) 50-60 мин

Выберите три правильных ответа.

4. В КОМПЛЕКС УГГ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ

1) общеразвивающие упражнения
2) упражнения со значительным отягощением
3) упражнения на гибкость
4) упражнения длительного статического характера
5) упражнения на восстановление дыхания

5. ОДНИМ ИЗ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ

1) энергетическая ценность питания должна быть ниже энергетическим затратам организма

2) энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим затратам организма

6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СВЯЗАН

1) с развитием скоростных качеств человека
2) с повышением аэробных возможностей организма
3) с увеличением силы мышц
4) с повышением физической работоспособности

7. ОСНОВНОЙ ЦЕЛЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ЯВЛЯЕТСЯ

1) развитие скоростных качеств
2) развитие силовых качеств
3) развитие координационных качеств

8. МЕДЛЕННЫЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ХАРАКТЕРЕН

1) для тренирующегося человека
2) для нетренирующегося человека
3) для каждого индивидуально

9. НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ПРИ ОГРАНИЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, СНИЖЕНИЕ СИЛЫ СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ НАЗЫВАЕТСЯ

1) гиподинамией
2) гипокинезией
3) гипертензией

10. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПО КОЛИЧЕСТВУ ШАГОВ В СУТКИ В СРЕДНЕМ ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ В ПРЕДЕЛАХ

1) 5-10 тыс. шагов
2) 10-14 тыс. шагов

11. НИЗКАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА РАЗВИТИЯ

1) ИБС
2) ожирения
3) рака легких
4) инфекционных заболеваний
5) гиперхолестеринемии
6) гинекологических заболеваний
7) сахарного диабета II типа

12. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО

1) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют

выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями

2) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время

13. ЦЕЛЬЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ:

1) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств

2) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании

3) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни

14. СОХРАНИТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА ПОЗВОЛЯЮТ

1) окружающие силы природы

2) физические упражнения

15. ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ДИАПАЗОНА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПРИМЕНЯЮТСЯ

1) тестовые испытания

2) контрольные тесты

3) функциональные пробы

4) опытные проверки

16. СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА УСИЛИВАТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К СОСТОЯНИЮ ОТНОСИТЕЛЬНОГО ПОКОЯ НАЗЫВАЕТСЯ

1) адаптация

2) иррадиация

3) лабильность

4) резервы организма

17. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА К УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ

1) жировыми запасами организма

2) внутренними резервами организма

18. ЛЮДЯМ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА ПОКАЗАНЫ

1) ходьба

2) бег

3) силовые тренировки

19. АДЕКВАТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОБЕСПЕЧИВАЕТ

1) постепенное снижение массы тела

2) снижение физиологических резервов организма

3) оптимальную физическую и умственную работоспособность

20. СОСТАВНОЙ ЧАСТЬЮ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ЯВЛЯЕТСЯ
1) утренняя гигиеническая гимнастика
2) пассивный отдых

21. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ
1) круглогодично
2) во вне учебное время
3) в каникулярное время

22. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ЭТО
1) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности
2) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области

23. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ - ЭТО КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СПАСЕНИЕ ЖИЗНИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ПРОВОДИМЫХ
1) до прибытия медицинских работников
2) как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему
3) вместо медицинских работников

Выберите три правильных ответа.
24. СПОРТИВНЫМИ ТРАВМАМИ НАЗЫВАЮТСЯ
1) термические
2) переломы
3) родовые
4) лучевые
5) растяжения
6) раны

25. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА - ЭТО
1) оценка морфологических и физических показателей
2) оценка функций кровоснабжения
3) оценка физической подготовленности

26. ТОЧНОСТЬ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ
1) штангенциркуля
2) кистевого динамометра
3) спирометра

27. ПРОБА РОМБЕРГА ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
1) сердечно-сосудистой системы
2) дыхательной системы

3) вестибулярного аппарата
4) нервно-мышечного аппарата

Выберите два правильных ответа.

28. ПО КАКИМ АНАЛИЗАМ, В СООТВЕТСТВИИ С ПРАВИЛАМИ МОК, ОПРЕДЕЛЯЮТ НАЛИЧИЕ ДОПИНГА В ОРГАНИЗМЕ
1) кровь
2) моча
3) кал
4) слюна

29. В КАКОМ ГОДУ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ УЧРЕДИЛ СПЕЦИАЛЬНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ КОМИССИЮ ПО АНТИДОПИНГОВОМУ КОНТРОЛЮ
1) 1957 г.
2) 1967 г.
3) 1974 г.
4) 1982 г.

30. ДОПИНГ - ЭТО
1) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат
2) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

31. ПЕРВЫЙ РАЗ СОВЕТСКИЕ СПОРТСМЕНЫ ВЫСТУПИЛИ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ
1) в 1948 г.
2) в 1952 г.
3) в 1956 г.
4) в 1960 г.

32. УЛУЧШЕНИЕ ЗАЩИТНОЙ ФУНКЦИИ КОЖИ, АКТИВИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ, УЛУЧШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И СОСТАВА КРОВИ, ОБРАЗОВАНИЕ ВИТАМИН Д ПРОИСХОДИТ ПОД ВЛИЯНИЕМ
1) солнце
2) воздух
3) вода

33. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ
1) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоеме, душ, влажное обтирание; моржевание
2) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоеме, растирание снегом, моржевание
3) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в

открытом водоеме, моржевание

34. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ДОЗИРОВКА ВОЗДУШНЫХ ВАНН ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЗА СЧЁТ

1) постепенного снижения атмосферного давления
2) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры
3) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре 27
4) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры

35. ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО

1) способность организма противостоять различным заболеваниям
2) способность организма противостоять различным метеофакторам
3) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям

36. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМИ ГИГИЕНИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМИ БЫСТРЕЙШЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И СТИМУЛЯЦИЮ ОБЩЕЙ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

1) питание
2) воздействие ионизированным воздухом
3) биологически активные добавки
4) бани

Выберете четыре правильных ответа

37. К ОСНОВНЫМ ГИГИЕНИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОТНОСЯТСЯ

1) правила личной гигиены
2) психотерапия
3) соблюдение рационального распорядка дня
4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
5) занятия физическими упражнениями
6) хобби

38. АБСОЛЮТНЫМИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ЗАНЯТИЯМ НА ТРЕНАЖЁРНОЙ ТЕХНИКЕ ЯВЛЯЮТСЯ

1) выраженная недостаточность кровообращения
2) нарушение сердечного ритма
3) недавние внутренние кровотечения
4) ожирение 3-4 степени
5) нарушение менструального цикла
6) заболевания крови

Выберите четыре правильных ответа.

39. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И КОНСТРУКЦИИ

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ТРЕНАЖЁРЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА

1) спортивные
2) массовые
3) оздоровительные
4) индивидуальные
5) лечебные
6) профессионально-прикладные
7) комплексные

40. ОСНОВНЫМИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ТРЕНИРОВАННОГО ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ

1) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы
2) рациональное использование ресурсов организма
3) быстрая активизация функций организма в начале работы
4) частичное использование ресурсов организма
5) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы

Вставьте пропущенные слова.

41. «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СОПРОВОЖДАЕТСЯ _____ ЧАСТОТЫ ДЫХАНИЯ В ПОКОЕ, ПРИ ЭТОМ ГЛУБИНА ДЫХАНИЯ _____».

42. ПРИЧИНАМИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

1) неправильная организация тренировочного процесса
2) нерациональное питание
3) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок
4) резкая смена климатических условий
5) перенесенное спортсменом «на ногах» какое-либо» заболевание

Выберите три правильных ответа

43.СОСТОЯНИЕ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

1) снижением артериального давления
2) расстройством тонкой мышечной координации
3) увеличением частоты сердечных сокращений
4) ухудшением зрения, слуха
5) амнезией
6) появлением диспепсических расстройств
7) апатией

Вставьте пропущенные слова.

44. ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВКИ В МЫШЦАХ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ЗАПАСЫ ЭНЕРГИИ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕСИНТЕЗА АТФ, А ИМЕННО: УВЕЛИЧИВАЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ **М_____, Г_____, К_____;** ВОЗРАСТАЕТ АКТИВНОСТЬ ФЕРМЕНТОВ **А_____, Ф_____, С_____;** ПОВЫШАЕТСЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ **Т_____ Д_____, Г_____.**

45. ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЮТСЯ
1) сила
2) внимательность
3) ловкость
4) уравновешенность
5) выносливость

Выберите три правильных ответа
46. К АЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ
1) бег
2) единоборства
3) водные лыжи
4) гребля

47. К ЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ (2 правильных ответа)
1) спортивные игры
2) плавание
3) езда на велосипеде
4) прыжки в высоту
5) фигурное катание

48. В КАКОМ ГОДУ ВЫШЕЛ ЗАКОН «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ», ГДЕ БЫЛО УСТАНОВЛЕНО, ЧТО «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ - ЭТО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОЙ ЯВИЛОСЬ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, СПОРТСМЕНОВ, ИЗБРАВШИХ СПОРТ СВОЕЙ ПРОФЕССИЕЙ, И ЗРИТЕЛЕЙ»
1) 1989
2) 1999
3) 2000

49. ИНТЕНСИВНОСТЬ РАБОТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПО СРАВНЕНИЮ С СОРЕВНОВАНИЯМИ ДОЛЖНА БЫТЬ
1) ниже
2) выше
3) одинаковой

50. ВОЗРАСТНЫМ ПЕРИОДОМ ДЛЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ «НА ВЫНОСЛИВОСТЬ» (ПЛАВАНИЕ, ЛЫЖИ, КОНЬКОБЕЖНЫЙ, ГРЕБНОЙ СПОРТ И Т.Д.) ЯВЛЯЕТСЯ ВОЗРАСТ
1) 7 лет
2) 9 лет
3) 10

51. СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫЗЫВАЕТ СОСТОЯНИЕ

1) гипоксии
2) гиподинамии
3) гипокинезии

52. ФАКТОРАМИ, ВЛИЯЮЩИМИ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ
1) пониженная температура воздуха
2) хорошее состояние здоровья
3) тишина
4) шум
5) хорошая освещенность рабочего помещения

53. ПРИ УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРОИСХОДИТ
1) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга
2) сужение сосудов внутренних органов
3) расширение периферических сосудов конечностей
4) расширение сосудов внутренних органов

54. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ - ЭТО
1) объективное состояние организма человека
2) субъективное ощущение человека
3) психофизиологическая особенность человека

55. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ НОСИЛ НАЗВАНИЕ
1) «Динамо»
2) «Спартак»
3) «Торпедо»
4) «Локомотив»
5) «Буревестник»

56. ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ
1) 2-4 часа
2) 4-7 часа
3) 6-9 часов
4) 8-12 часов

57. ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПРИОБРЕТЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЭТО
1) физическое развитие
2) физическое воспитание
3) физическая культура
4) комплекс физических упражнений.

58. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

1) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время

2) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультур-но-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время

3) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во вне учебное время

59. ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ

1) теоретический
2) научно-исследовательский
3) методико-практический
4) практический
5) контрольный
6) спортивный

60. ОСНОВАТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1) П.Ф. Лесгафт
2) Л.П. Матвеев
3) М.В. Ломоносов
4) Пьер де Кубертен

61. ПРОВЕДИТЕ СООТВЕТСТВИЕ:

1. Российский Олимпийский Комитет был создан
2. В каком году был образован Международный олимпийский комитет
3. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?
4. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в …

А) в 1911 году
Б) в 1894 году
В) в 1980 году
Г) в 1968 году

62. ПРОВЕДИТЕ СООТВЕТСТВИЕ:

1. Назовите основные физические качества.
2. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является
3. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

в) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
а) урок физической культуры
б) уровень физического развития

63. ПРОВЕДИТЕ СООТВЕТСТВИЕ:

1. Подтягивание на перекладине
2. Бег 100 метров
3. Бег 3000 метров
4. Выполнение комплекса вольных гимнастических упражнений

а. Гибкость
б. Выносливость
в. Быстрота
г. Сила

Вопросы для подготовки к ответам на тесты

1. Предмет, задачи дисциплины физическая культура и спорт.
2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
3. Ценности физической культуры.
4. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Роль средств физической культуры в формировании психических качеств учебной и умственной деятельности студентов.
7. Методические принципы и методы физического воспитания.
8. Роль двигательной активности человека для его здоровья.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Средства и методы мышечной релаксации.
11. Основные дидактические принципы физического воспитания.
12. Методы физического воспитания.
13. Средства физического воспитания.
14. Методы строго регламентированного упражнения.
15. Игровой метод в физическом воспитании.
16. Формы занятий физическими упражнениями.
17. Основные физические качества и формы их воспитания.
18. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.
19. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студента.
20. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
21. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
22. Правила игры в фут-зал (мини-футбол)
23. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
24. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
25. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
26. Соревновательный метод в физическом воспитании.
27. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
28. Основные физические качества человека.
29. Методы воспитания качества силы.
30. Методы воспитания качества быстроты.
31. Особенности занятий избранным видом спорта.
32. Влияние физических упражнений на мышцы.

33. Роль физической культуры.
34. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
35. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
36. Процесс организации здорового образа жизни.
37. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
38. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
39. Бег, как средство укрепления здоровья
40. Основные виды спортивных игр.
41. Особенности занятий избранным видом спорта.
42. Методы воспитания качества ловкости.
43. Методы воспитания качества выносливости.
44.Методы воспитания качества гибкости.
45. Зоны мощности физических упражнений.
46. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
47. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
48. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
49. Физическое воспитание и его функции.
50. Физическое развитие человека и требования к нему.
51. Средства физической культуры.
52. Физическая культура в структуре профессионального образования.
53. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
54. Физическая культура в высшем учебном заведении.
55. Правовые основы физической культуры и спорта.
56. Социально-биологические основы физической культуры.
57. Понятие о целостности организма и его систем.
58. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
59. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
60. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.