

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИЛП

УТВЕРЖДАЮ /М.Н. Волдаев/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

29.02.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.2.14 Занятия в спортивных секциях

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки  
(специальность)

35.03.02 Технология лесозаготовительных и  
деревоперерабатывающих производств

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Технология деревообработки

Курс

1, 2, 3

Семестр

2, 3, 4, 5, 6

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	-	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	0	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	328	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	-	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств

Программу составили:

доцент	ФК	СОГЛАСОВАНО	И.И. Рыбаков
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
09.01.2024	протокол №	5	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Р.Х. Гайнуллин
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	Д.И. Мухортов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Кропотов Александр Евгеньевич, заместитель директора ООО "Пайн"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 12.03.2024 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знания:</b> знает социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности <b>умения:</b> умеет обеспечить в результате целенаправленной подготовки овладения широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения <b>навыки:</b> владеет навыками здорового образа и спортивного стиля жизни.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека; основы профилактики вредных привычек и здорового образа жизни. <b>умения:</b> умеет применять на практике средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; использовать полученные навыки для профессионально-личностного развития <b>навыки:</b> владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Выполнение и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

## Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: информационные

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Темы самостоятельной работы		
1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.		
2. Социальные аспекты здоровья человека.		
3. Православные каноны здоровья.		
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.		
5. Языческие каноны здоровья.		
6. Мусульманские каноны здоровья.		
7. Семья и формирование ЗОЖ.		
8. Семья и семейные фитнес.		
9. Семья и здоровье детей.		
10. Биоритмы и здоровье.		
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.		
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.		
13. Народные средства оздоровления.		
14. Лечебные свойства древесины.		
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.		
16. Репродуктивное здоровье молодежи.		
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.		
18. Водные процедуры и здоровье.		
19. Методика самостоятельного развития выносливости.		
20. Методика самостоятельного развития силы.		
21. Методика самостоятельного развития быстроты.		
22. Методика самостоятельного развития ловкости.		
23. Методика самостоятельного развития гибкости.		
24. Стретчинг в режиме дня студента.		
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.		
26. Пассивное курение и здоровье		
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.		
28. Мышечный корсет и здоровье.		
29. Гигиена тела и здоровье.		
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.		
31. Легкие наркотики и здоровье.		
32. Осанка и здоровье.		
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.		
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.		
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.		
36. Сексуальное здоровье молодежи.		
37. Природные факторы оздоровления.		
38. Спорт в жизни молодежи.		
39. Спорт и будущая профессия.		
40. Акмеология спортивной деятельности.		
41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная	72	
Иная контактная работа:	0	

### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Темы самостоятельной работы		
1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.		
2. Социальные аспекты здоровья человека.		
3. Православные каноны здоровья.		
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.		
5. Языческие каноны здоровья.		
6. Мусульманские каноны здоровья.		
7. Семья и формирование ЗОЖ.		
8. Семья и семейные фитнес.		
9. Семья и здоровье детей.		
10. Биоритмы и здоровье.		
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.		
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.		
13. Народные средства оздоровления.		
14. Лечебные свойства древесины.		
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.		
16. Репродуктивное здоровье молодежи.		
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.		
18. Водные процедуры и здоровье.		
19. Методика самостоятельного развития выносливости.		
20. Методика самостоятельного развития силы.		
21. Методика самостоятельного развития быстроты.		
22. Методика самостоятельного развития ловкости.		
23. Методика самостоятельного развития гибкости.		
24. Стретчинг в режиме дня студента.		
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.		
26. Пассивное курение и здоровье		
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.		
28. Мышечный корсет и здоровье.		
29. Гигиена тела и здоровье.		
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.		
31. Легкие наркотики и здоровье.		
32. Осанка и здоровье.		
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.		
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.		
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.		
36. Сексуальное здоровье молодежи.		
37. Природные факторы оздоровления.		
38. Спорт в жизни молодежи.		
39. Спорт и будущая профессия.		
40. Акмеология спортивной деятельности.		
41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная	72	
Иная контактная работа:	0	

#### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Темы самостоятельной работы 1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация. 2. Социальные аспекты здоровья человека. 3. Православные каноны здоровья. 4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза. 5. Языческие каноны здоровья. 6. Мусульманские каноны здоровья. 7. Семья и формирование ЗОЖ. 8. Семья и семейные фитнес. 9. Семья и здоровье детей. 10. Биоритмы и здоровье. 11. Родовая культура семьи и ЗОЖ. 12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ. 13. Народные средства оздоровления. 14. Лечебные свойства древесины. 15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл. 16. Репродуктивное здоровье молодежи. 17. Режим труда и отдыха в учебном процессе. 18. Водные процедуры и здоровье. 19. Методика самостоятельного развития выносливости. 20. Методика самостоятельного развития силы. 21. Методика самостоятельного развития быстроты. 22. Методика самостоятельного развития ловкости. 23. Методика самостоятельного развития гибкости. 24. Стретчинг в режиме дня студента. 25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период. 26. Пассивное курение и здоровье 27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов. 28. Мышечный корсет и здоровье. 29. Гигиена тела и здоровье. 30. Слабоалкогольные напитки и здоровье. 31. Легкие наркотики и здоровье. 32. Осанка и здоровье. 33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ. 34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок. 35. Потенциальная гимнастика и здоровье. 36. Сексуальное здоровье молодежи. 37. Природные факторы оздоровления. 38. Спорт в жизни молодежи. 39. Спорт и будущая профессия. 40. Акмеология спортивной деятельности. 41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная	72	
Иная контактная работа:	0	

### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
---------------------	------------------	-------------------------

Занятия в спортивных секциях		УК-7
<p>Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Темы самостоятельной работы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.</li> <li>2. Социальные аспекты здоровья человека.</li> <li>3. Православные каноны здоровья.</li> <li>4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.</li> <li>5. Языческие каноны здоровья.</li> <li>6. Мусульманские каноны здоровья.</li> <li>7. Семья и формирование ЗОЖ.</li> <li>8. Семья и семейные фитнес.</li> <li>9. Семья и здоровье детей.</li> <li>10. Биоритмы и здоровье.</li> <li>11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.</li> <li>12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.</li> <li>13. Народные средства оздоровления.</li> <li>14. Лечебные свойства древесины.</li> <li>15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.</li> <li>16. Репродуктивное здоровье молодежи.</li> <li>17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.</li> <li>18. Водные процедуры и здоровье.</li> <li>19. Методика самостоятельного развития выносливости.</li> <li>20. Методика самостоятельного развития силы.</li> <li>21. Методика самостоятельного развития быстроты.</li> <li>22. Методика самостоятельного развития ловкости.</li> <li>23. Методика самостоятельного развития гибкости.</li> <li>24. Стретчинг в режиме дня студента.</li> <li>25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.</li> <li>26. Пассивное курение и здоровье</li> <li>27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.</li> <li>28. Мышечный корсет и здоровье.</li> <li>29. Гигиена тела и здоровье.</li> <li>30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.</li> <li>31. Легкие наркотики и здоровье.</li> <li>32. Осанка и здоровье.</li> <li>33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.</li> <li>34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.</li> <li>35. Потенциальная гимнастика и здоровье.</li> <li>36. Сексуальное здоровье молодежи.</li> <li>37. Природные факторы оздоровления.</li> <li>38. Спорт в жизни молодежи.</li> <li>39. Спорт и будущая профессия.</li> <li>40. Акмеология спортивной деятельности.</li> <li>41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная</li> </ol>	<p>72</p>	
Иная контактная работа:	0	

6 семестр



Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Темы самостоятельной работы		
1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация. 2. Социальные аспекты здоровья человека. 3. Православные каноны здоровья. 4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза. 5. Языческие каноны здоровья. 6. Мусульманские каноны здоровья. 7. Семья и формирование ЗОЖ. 8. Семья и семейные фитнес. 9. Семья и здоровье детей. 10. Биоритмы и здоровье. 11. Родовая культура семьи и ЗОЖ. 12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ. 13. Народные средства оздоровления. 14. Лечебные свойства древесины. 15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл. 16. Репродуктивное здоровье молодежи. 17. Режим труда и отдыха в учебном процессе. 18. Водные процедуры и здоровье. 19. Методика самостоятельного развития выносливости. 20. Методика самостоятельного развития силы. 21. Методика самостоятельного развития быстроты. 22. Методика самостоятельного развития ловкости. 23. Методика самостоятельного развития гибкости. 24. Стретчинг в режиме дня студента. 25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период. 26. Пассивное курение и здоровье 27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов. 28. Мышечный корсет и здоровье. 29. Гигиена тела и здоровье. 30. Слабоалкогольные напитки и здоровье. 31. Легкие наркотики и здоровье. 32. Осанка и здоровье. 33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ. 34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок. 35. Потенциальная гимнастика и здоровье. 36. Сексуальное здоровье молодежи. 37. Природные факторы оздоровления. 38. Спорт в жизни молодежи. 39. Спорт и будущая профессия. 40. Акмеология спортивной деятельности. 41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная	40	
Иная контактная работа:	0	

## Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (**модуля**) рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности.

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины (**модуля**), оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины (**модуля**), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

## Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>
2.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf</a>
3.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf</a>
4.	Рыбаков, Иван Иванович. Варианты развития силовых способностей зимних полиатлонистов-мужчин в различные периоды подготовки [Текст] : учебно-методическое пособие : [для преподавателей, студентов, тренеров] / И. И. Рыбаков; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 54 с. ISBN 978-5-8158-1296-3. Экземпляры: всего 23.	23 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiya_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiya_2014.pdf</a>
5.	Скандинавская ходьба на занятиях по физической	14 /

культуре [Текст] : методические указания для студентов всех направлений подготовки / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т"; составитель И. И. Рыбаков. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 19 с. Экземпляры: всего 14.	<a href="https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_skandinavskai_a_hodba_na_zanaitiaih_po_fizicheskoi_kulture_2018.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_skandinavskai_a_hodba_na_zanaitiaih_po_fizicheskoi_kulture_2018.pdf</a>
--	---

## 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

## Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

### 7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

#### **Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)**

Упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60м (сек)	7,9	8,6	9,0
или 100 м ( сек.)	13,1	14,1	14,4
Бег 1000 м (мин., сек.)	3.10	3.28	3.44
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10
или Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28
или упражнение Бёрпи			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6
Челночный бег 3x10м (сек)	7.1	7.7	8.0
Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	2.40	2.25	2.10
Метание гранаты (м) 700 гр	37	35	33
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33
Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0

#### **Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)**

Упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60м (сек)	9,6	10,5	10,9
или 100 м ( сек.)	16,4	17,4	17,8
Бег 500 м (мин., сек.)	1.42	2.11	2.23
или 2000 м (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	17	12	10
или упражнение «планка» (мин.,сек.)	1.30	1.00	0.40
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+8
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0
Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	195	180	170

Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32
Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	17,30	18,30	19,15

#### Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
2. Социальные аспекты здоровья человека.
3. Православные каноны здоровья.
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
5. Языческие каноны здоровья.
6. Мусульманские каноны здоровья.
7. Семья и формирование ЗОЖ.
8. Семья и семейные фитнес.
9. Семья и здоровье детей.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
13. Народные средства оздоровления.
14. Лечебные свойства древесины.
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
16. Репродуктивное здоровье молодежи.
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
18. Водные процедуры и здоровье.
19. Методика самостоятельного развития выносливости.
20. Методика самостоятельного развития силы.
21. Методика самостоятельного развития быстроты.
22. Методика самостоятельного развития ловкости.
23. Методика самостоятельного развития гибкости.
24. Стретчинг в режиме дня студента.
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
26. Пассивное курение и здоровье
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.

28. Мышечный корсет и здоровье.
29. Гигиена тела и здоровье.
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
31. Легкие наркотики и здоровье.
32. Осанка и здоровье.
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.
36. Сексуальное здоровье молодежи.
37. Природные факторы оздоровления.
38. Спорт в жизни молодежи.
39. Спорт и будущая профессия.
40. Акмеология спортивной деятельности.
41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.
42. Активный отдых зимой.