

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФУП

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

17.02.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.1.1 Физическая культура и спорт

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

27.03.02 Управление качеством

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Управление качеством в производственно-
технологических системах

Курс 1
Семестр 1

Распределение учебного времени

| | | |
|--|---------------|-----------------------|
| Трудоемкость по учебному плану | <u>72 / 2</u> | часов/зачетных единиц |
| Лекции | <u>2</u> | часов |
| Лабораторные работы | <u>-</u> | часов |
| Практические занятия | <u>2</u> | часов |
| Иная контактная работа | <u>-</u> | часов |
| Всего контактной работы (без учета экз.) | <u>4</u> | часов |
| Контактная работа по экзамену | <u>-</u> | часов |
| Курсовой проект (работа) | <u>-</u> | семестр |
| Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.) | <u>68</u> | часов |
| Самостоятельная работа по подготовке к экзамену | <u>-</u> | часов |
| Экзамен | <u>-</u> | семестр |
| Зачет | <u>1</u> | семестр |
| БРК, ДЗ | <u>-</u> | семестр |

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 27.03.02 Управление качеством

Программу составили:

| | | | |
|-----------------------|-----------|-------------|----------------|
| старший преподаватель | ФК | СОГЛАСОВАНО | Н.В. Гафиятова |
| (должность) | (кафедра) | | (И.О. Фамилия) |

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

| | | | |
|------------|------------|------------------------|--|
| | | (наименование кафедры) | |
| 15.01.2025 | протокол № | 4 | |
| (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 | Т.В. Ялялиева |
| | | (И.О. Фамилия) |

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

| | |
|-------------|----------------|
| СОГЛАСОВАНО | И.А. Сбоева |
| | (И.О. Фамилия) |

Эксперт(ы): Поздеев Сергей Валерьевич, Директор АНО "РЦК в сфере производительности труда РМЭ"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 18.02.2025 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 | знания: для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. умения: инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда навыки: Владеть и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. |
| | УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | знания: К здоровьесберегающим относятся педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе. умения: обеспечивать уважение к личности каждого студента, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. навыки: Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения. К таким методам относятся методы свободного выбора. |

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты 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: лекционные занятия, практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: классическая лекция

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 семестр

| Виды и темы занятий | Количество часов | Формируемые компетенции |
|---|------------------|-------------------------|
| Физическая культура и спорт | 72 | УК-7 |
| Лекция. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | |
| Практическое занятие. ору, легкая атлетика | 2 | |
| Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений. | 68 | |
| 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.

Занятия лекционного типа дают систематизированные знания по дисциплине (**модулю**), концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации. (**при наличии**)

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.

Изучение дисциплины (**модуля**) включает выполнение **реферата** (реферат должен содержать анализ по исследуемой теме, оформлен по ГОСТу и пройти проверку на антиплагиат), **написание эссе** и т.д.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине (**модулю**) является **зачёт**.

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 |
|---|---|--|
| УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ | | |
| 1. | Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11. | 11 / https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_dухovnogo_telesnog_o_2016.pdf |
| 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 / https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf |
| 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 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf |
| 4. | Парсаева, Ирина Вениаминовна. Пилатес [Текст] : для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие для студентов основных и специальных медицинских групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2015. - 31 с. ISBN 978-5-8158-1486-8. Экземпляры: всего 22. | 22 / https://portal.volgatech.net/books/Parsaeva_Pilatas_2015.pdf |
| 5. | Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2024. - 65, [1] с. ISBN 978-5-8158-2407-2. Экземпляры: всего 2. | 2 / https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnykh_zanyatii_po_izbrannym_vidam_sporta_a_2024.pdf |
| 6. | Бокач, Вера Михайловна. Отжимание как средство силовой подготовки студентов [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач, Л. Н. Васенева; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 39 с. ISBN 978-5-8158-1294-9. Экземпляры: всего 23. | 23 / https://portal.volgatech.net/books/Bokach_otzhimanie_2014.pdf |
| 7. | Бокач, Вера Михайловна. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных | 15 / https://portal.volgatech.net/b |

| | |
|---|--|
| медицинских групп [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 79 с. ISBN 978-5-8158-1994-8. Экземпляры: всего 15. | ooks/Bokach_metodika_provedenia_zanjtii_so_studentami_medezinskih_grupp_2018.pdf |
|---|--|

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 |
|--------|---|---------------------------------|-------------------------|
|--------|---|---------------------------------|-------------------------|

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 | | | Аттестация | | | Аттестация | | |
|------------|-----------------|---|---|------------|---|------|------------|---|-----|
| | | | | 1 семестр | | | 2 семестр | | |
| | 5 | 4 | 3 | 1 | 2 | итог | 1 | 2 | ито |

| | | | | | | | |
|-----|---|------|-------|-------|---|---|---|
| 1. | 1. Бег 60м (сек) | 7,9 | 8,6 | 9,0 | + | | |
| | или 100 м (сек.) | 13,1 | 14,1 | 14,4 | + | | + |
| 2. | Бег 1000 м (мин., сек.) | 3.10 | 3.28 | 3.44 | + | | |
| | или 3000 м (мин., сек.) | 12.0 | 13.40 | 14.30 | | | + |
| 3. | 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 | | | | + | | + |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | +13 | +8 | +6 | + | | + |
| 5. | Челночный бег 3x10м (сек) | 7.1 | 7.7 | 8.0 | + | | + |
| 6. | Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см) | 2.40 | 2.25 | 2.10 | + | | + |
| 7. | Метание гранаты (м) 700 гр | 37 | 35 | 33 | | | + |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 48 | 37 | 33 | + | | |
| 1. | Бег на лыжах 5 км (мин., сек) | 22.0 | 25.0 | 26.0 | | | + |
| 1. | Посещение | | | | + | + | + |
| 1. | Участие в спортивных мероприятиях | | | | + | + | + |
| 1. | Участие в конференциях | | | | + | + | + |
| 13. | Дополнительные занятия в спортивных секциях | | | | + | + | + |

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

| | Упражнения | Оценка в баллах | | | Аттестация | | | Аттестация | | |
|----|------------------|-----------------|------|------|------------|---|------|------------|---|-----|
| | | | | | 1 семестр | | | 2 семестр | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 1 | 2 | итог | 1 | 2 | ито |
| 1. | 1. Бег 60м (сек) | 9,6 | 10,5 | 10,9 | + | | | | | |

| | | | | | |
|--|-------|-------|-------|---|---|
| или 100 м (сек.) | 16,4 | 17,4 | 17,8 | + | + |
| 2. Бег 500 м (мин., сек.) | 1.42 | 2.11 | 2.23 | + | |
| или 2000 м (мин., сек.) | 10.50 | 12.30 | 13.10 | + | + |
| 3. 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 | + | + |
| 4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | +16 | +11 | +8 | + | + |
| 5.Челночный бег 3х10м (сек) | 8,2 | 8,8 | 9,0 | + | + |
| 6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см) | 195 | 180 | 170 | + | + |
| 7.Метание гранаты (м) 500 гр. | 21 | 17 | 14 | | + |
| 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 43 | 35 | 32 | + | + |
| 1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек) | 17,30 | 18,30 | 19,15 | | + |

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

!SPEC= шифр специальности

!COMP=ОКсвой

!COURSE=1

!DISC=Физическая культура и спорт

!TYPE=2

!Task1

Термин «Физическая культура» - это:

!TRUE

Часть общей культуры человека

!FALSE

Подготовка к участию в соревнованиях

!FALSE

Разновидность развлекательной деятельности

!FALSE

Стремление к высшим достижениям

!Task2

Предмет «Физическая культура» в вузе направлен:

!TRUE

На укрепление здоровья

!FALSE

На улучшение рельефа мускулатуры

!FALSE

На подготовку и сдачу норм ГТО

!FALSE

На спортивное совершенствование в избранном виде спорта

!Task3

Кого считают основоположником Олимпийских игр современности

!TRUE

Пьера де Кубертена

!FALSE

Томаса Баха

!FALSE

Альберта Эйнштейна

!FALSE

Петра Францевича Лесгафта

!Task4

Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр

!TRUE

Легкая атлетика

!FALSE

Формула1

!FALSE

Биатлон

!FALSE

Прыжки с парашютом

!Task5

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр

!TRUE

хоккей

!FALSE

триатлон

!FALSE

Стрельба из лука

!FALSE

Рафтинг

!Task6

Судейский термина «авсайт» используется

!TRUE

В футболе

!FALSE

В лыжных гонках

!FALSE

В плавании

!FALSE

В баскетболе

!Task7

Судейский термин «Пробежка» используется в:

!TRUE

баскетболе

!FALSE

Легкой атлетике

!FALSE

бильярде

!FALSE

Теннисе

!Task8

Укажите количество игроков футбольной команды

!TRUE

11

!FALSE

5

!FALSE

6

!FALSE

15

!Task9

Укажите количество игроков баскетбольной команды

!TRUE

5

!FALSE

15

!FALSE

6

!FALSE

11

!Task10

Укажите количество игроков волейбольной команды

!TRUE

6

!FALSE

15

!FALSE

11

!FALSE

21

!Task11

Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

!TRUE

Охладить (лед, хлорэтил)

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Приложить грелку

!FALSE

Наложить жгут

!Task12

Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует:

!TRUE

Наложить жгут выше места кровотечения

!FALSE

Охладить

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Заклеить рану пластырем

!Task13

Кости скелета являются:

!TRUE

Твердой опорой для мягких тканей и мышц

!FALSE

Опорой для сердца

!FALSE

Опорой для желудка

!FALSE

Опорой системы кровообращения

!Task14

Мышечный аппарат обеспечивает:

!TRUE

Передвижение костей скелета в пространстве

!FALSE

Продвижение пищи в кишечник

!FALSE

Проведение нервных импульсов

!FALSE

Сохраняет гомеостаз

!Task15

Мышечный корсет обеспечивает

!TRUE

Вертикальное положение туловища (осанку)

!FALSE

Продвижение пищи по кишечнику

!FALSE

Остроту зрения

!FALSE

Мелкую моторику пальцев руки

!Task16

Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает сокращение

!TRUE

Бицепса

!FALSE

Прямой мышцы живота

!FALSE

Большой ягодичной мышцы

!FALSE

Трапецевидной мышцы

!Task17

Сердце как мышца при сокращении обеспечивает

!TRUE

Систолический выброс крови в систему кровообращения

!FALSE

Переваривание пищи

!FALSE

Передвижение человека в пространстве

!FALSE

Сокращение скелетной мускулатуры

!Task18

Межреберные мышцы обеспечивают

!TRUE

Расширение и сужение грудной клетки при вдохе и выдохе

!FALSE

Продвижение крови по системе кровообращения

!FALSE

Сгибание и разгибание туловища

!FALSE

Удерживают оболочку легких

!Task19

Как одеться для лыжной прогулки при ветре и температуре -16 градусов

!TRUE

Одеть термобелье, сверху не продуваемую куртку и брюки

!FALSE

Одеть лосины и ветровку

!FALSE

Одеть ватные брюки и куртку

!FALSE

Одеть полушубок

!Task20

Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода

!TRUE

Рука вытянута в сторону, палка упирается в подмышечную впадину

!FALSE

Высота уровня глаз

!FALSE

Рост человека

!FALSE

На уровне кисти рук, согнутых по 90 градусов

!Task21

Какую обувь нужно одеть для пробежки

!TRUE

Кроссовки на гелевой подошве

!FALSE

Резиновые сапоги

!FALSE

чешки

!FALSE

Кеды

!Task22

Адаптация это:

!TRUE

Приспособление организма человека к изменяющимся условиям внешней среды

!FALSE

Резкий скачок артериального давления

!FALSE

Ускорение обменных процессов организма

!FALSE

Учащение дыхания

!Task23

Биологический возраст это:

!TRUE

Понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения

!FALSE

Возраст от зачатия до родов

!FALSE

Возраст от рождения до 18 лет

!FALSE

Возраст после 70-ти лет

!Task24

Вентиляция легких это:

!TRUE

Обновление состава альвеолярного воздуха посредством доставки кислорода тканям и выведения углекислого газа из организма

!FALSE

Увеличение объема вдоха

!FALSE

Увеличение частоты дыхания

!FALSE

Увеличение времени вдоха и выдоха.

!Task25

Дыхание это:

!TRUE

Процесс обмена газом (кислород и углекислый газ) между организмом и внешней средой

!FALSE

Увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха

!FALSE

Общий объем легких

!FALSE

Остаточный объем воздуха в легких.

!Task26

Пищеварение это:

!TRUE

Пережевывание пищи до растворимых соединений, который могут усваиваться организмом

!FALSE

Продвижение пищи по кишечнику

!FALSE

Доставка пищи к желудку

!FALSE

Выделение ферментов в пищеварительном тракте.

!Task27

Мозг это:

!TRUE

Центральный отдел нервной системы, расположенный в коре больших полушарий

!FALSE

Нервный узел, обеспечивающий сокращения сердца

!FALSE

Периферическая нервная система

!FALSE

Нервная клетка, состоящая из тела (рецепторный и интегрирующий аппарат нейрона) и аксона (его афферентная часть).

!Task28

Кровообращение это:

!TRUE

Перемещение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ в тканях организма

!FALSE

Доставка венозной крови в легкие

!FALSE

Доставка гемоглобина тканям организма

!FALSE

Потеря крови при ранении.

!Task29

Какие упражнения развивают силу:

!TRUE

Упражнения со штангой

!FALSE

Плавание

!FALSE

Прыжки на скакалке

!FALSE

Стретчинг

!Task30

Какие упражнения развивают скорость бега

!TRUE

Бег под уклоном 60-100м

!FALSE

Кроссовый бег 40-60 минут

!FALSE

Жонглирование с гирей

!FALSE

Кросс-фит

!Task31

Какие упражнения развивают выносливость

!TRUE

Длительный бег по пересеченной местности

!FALSE

Повторный бег на отрезке 60 и 100 метров

!FALSE

Прыжки на батуте

!FALSE

Синхронное плавание

!Task32

Какие упражнения развивают гибкость

!TRUE

Стретчинг, наклоны и пассивные растягивания мышц

!FALSE

Упражнения на тренажерах

!FALSE

Упражнения с эспандером

!FALSE

Прыжковые упражнения

!Task33

Что можно использовать для закаливания