

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ЭФ

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

02.02.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.2.8 Общая физическая подготовка

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

38.03.01 Экономика

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Экономика, финансы и учет в малом и среднем бизнесе

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	166	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	166	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	162	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 38.03.01 Экономика

Программу составили:

доцент	ФК	СОГЛАСОВАНО	М.З. Федосеева
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

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

		(наименование кафедры)	
12.01.2022	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	Л.В. Смоленникова
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	О.Е. Иванов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Жубрин Алексей Анатольевич, помощник генерального директора ОАО «ММЗ» по информатизации – начальник управления информационных технологий

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 07.02.2022 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> Знать нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения <b>умения:</b> Уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; Уметь обеспечить в результате целенаправленной физической подготовки овладение широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения; <b>навыки:</b> Владеть навыками формирования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> Знать социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на различных этапах жизнедеятельности; <b>умения:</b> Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>навыки:</b> Использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой 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: 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: практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения. Разминка по Венбергу. Дыхательная гимнастика по Бутейко.	40	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата

#### Формы самостоятельных занятий

Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой

Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

#### Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей. Контроль

<p>физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.</p> <p>Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся.</p> <p>Для самоконтроля используются такие показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	32	
Иная контактная работа:	0	

### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Общая физическая подготовка	36	
Общеразвивающие упражнения.		
Разминка по Венбергу.		
Дыхательная гимнастика по Бутейко.		

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата

#### Формы самостоятельных занятий

Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

#### Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей. Контроль

<p>физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.</p> <p>Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся.</p> <p>Для самоконтроля используются такие показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	36	
Иная контактная работа:	0	

#### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Общая физическая подготовка	36	
Общеразвивающие упражнения.		
Разминка по Венбергу.		
Дыхательная гимнастика по Бутейко.		



Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата

#### Формы самостоятельных занятий

Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

#### Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей. Контроль

<p>физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.</p> <p>Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся.</p> <p>Для самоконтроля используются такие показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	36	
Иная контактная работа:	0	

### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Общая физическая подготовка	36	
Общеразвивающие упражнения.		
Разминка по Венбергу.		
Дыхательная гимнастика по Бутейко.		

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата

#### Формы самостоятельных занятий

Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

#### Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей. Контроль

<p>физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.</p> <p>Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся.</p> <p>Для самоконтроля используются такие показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	36	
Иная контактная работа:	0	

### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	УК-7
Практическое занятие. Общая физическая подготовка	18	
Общеразвивающие упражнения.		
Разминка по Венбергу.		
Дыхательная гимнастика по Бутейко.		

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата

#### Формы самостоятельных занятий

Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

#### Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей. Контроль

<p>физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.</p> <p>Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся.</p> <p>Для самоконтроля используются такие показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	22	
Иная контактная работа:	0	

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

Изучение дисциплины 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, 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, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. **Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.**

Изучение дисциплины включает выполнение реферат. Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Условия аттестации приведены в технологической карте, входящей в состав рабочей программы дисциплины .

Краткие требования к написанию реферата

Структура реферата

Прежде чем описывать требования к реферату по ГОСТу в 2023 году, напомним [структуру](#) этой работы:

1. [Титульный лист](#).
2. [Содержание](#).
3. [Введение](#).
4. [Основная часть](#) (2-3 раздела).
5. [Выводы](#).
6. [Список литературы](#).
7. [Приложения](#).

Требования к реферата по ГОСТу

Чтобы сделать правильное оформление реферата по ГОСТу в 2023 году, изучите следующие

стандарты:

- ГОСТ 7.32-2001 «Отчёт о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления»;
- ГОСТ 2.105-95 «Общие требования к текстовым документам».

Если не хотите погружаться в эти документы, вот вкратце правила оформления реферата.

### Правильное оформление реферата

Как оформить реферат по ГОСТу? Нужно соблюдать основные стандарты оформления реферата:

1. Выбирайте шрифты, которые принято использовать в научном и деловом мире: Times New Roman, Arial или Calibri.
2. Стандартный размер шрифта для реферата — 14 пт, но в некоторых вузах студентам предлагают использовать шрифт размером 12 пт.
3. Выравнивание текста по ширине.
4. Каждый новый абзац начинается с отступа в 1.25 см.
5. Межстрочный интервал — полуторный, но если вы используете шрифт 12 пт, допустим и одинарный.
6. Поля слева — 3 см, справа — 1 см, сверху и снизу — по 2 см.
7. Нумерация страниц зависит от конкретного учебного заведения, чаще всего используют вариант размещения внизу страницы, посередине или справа.
8. Названия разделов располагаются посередине страницы, обычно пишутся прописными буквами, выделяются жирным шрифтом и оформляются как заголовки первого уровня (как это сделать, мы рассказываем чуть ниже).
9. Названия подразделов просто выделяются жирным, оформляются как заголовки второго уровня.
10. Используется автособираемое оглавление.
11. Списки делают автоматические (нумерованные или маркированные).

Формат реферата — **.docx (doc) или .pdf**, поэтому писать такие работы лучше всего в программе Microsoft Office Word. Мы расскажем, как правильно оформлять реферат в Ворде 2019.

**Кстати!** Для наших читателей сейчас действует скидка 10% на **любой вид работы**

### Как оформляются разделы реферата

Расскажем об особенностях оформления разных частей реферата.

#### Титульный лист

Оформление первой страницы реферата зависит от требований конкретного учебного заведения, но в любом случае на ней надо указать:

- название учебного заведения;
- предмет;
- тему работы;
- ФИО и номер группы студента;
- звание, учёную степень и ФИО преподавателя, который проверит работу;
- город и год написания реферата.

Иногда на титульном листе также указывают факультет и кафедру.

#### Оглавление

Содержание можно написать вручную, но лучше использовать функцию автособираемого оглавления. Расскажем, как выбрать эту команду в Microsoft Office Word в следующем пункте.

В отличие от титульного листа, страница с оглавлением уже нумеруется.

## Введение

Название этого раздела пишут жирным шрифтом прописными буквами посередине на странице после содержания. Далее идет текст вступления, где указывается **актуальность темы, объект и предмет, цели и задачи**.

## Основная часть

Обычно она содержит от двух до четырёх разделов, которые нумеруются арабскими цифрами, точка после которых не ставится. Если какой-то раздел разбит на несколько глав, применяют внутреннюю нумерацию: 1.1, 1.2 и т. д.

Названия разделов также пишутся прописными буквами, выделяются жирным и располагаются посередине.

## Выводы

Заключение — важная часть, которая должна быть в каждом реферате. Слово «Выводы» также стоит набрать прописными буквами, выделить жирным и разместить посередине страницы. Оптимальный объём этого раздела — такой же, как у введения или чуть меньше.

## Список литературы

Заглавие этого раздела тоже пишут жирным шрифтом и прописными буквами, размещают посередине.

Для самого списка литературы обычно используют команду «нумерованный список». В методичке кафедры должно быть указано, по какому принципу составляется библиографический список: в алфавитном порядке или по мере указания **ссылок на источники**.

Правила оформления источников указаны в ГОСТе **7.1-2003** «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

## Приложения

Страницы с приложениями, хоть и нумеруются, в общее количество страниц реферата не входят. Там размещают объёмные графики, большие таблицы и схемы, опросники и другой эмпирический материал.

Подробнее: <https://zaochnik.ru/blog/kak-pravilno-oformit-referat-po-gostu/>

## СПИСОК ПРИМЕРНЫХ ТЕМ РЕФЕРАТОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

### II курс

1. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе, её цели и задачи. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 3. Гигиенические основы физического воспитания. 4. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека. 4. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья. 5. Физические упражнения -



основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений. 6. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи. 7. Социально - биологические основы физической культуры. 8. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья. 9. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья. 10. Основы занятий оздоровительной ходьбой. 11. Основы занятий оздоровительным бегом. 12. Плавание как средство укрепления здоровья. 13. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. 14. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК. 15. Методы исследования физического развития. 16. Методы исследования физической подготовленности. 17. Методы исследования функционального состояния организма. 18. Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля. 19. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой. 20. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». 21. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни. 22. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма. 23. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности. 24. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 25. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. 26. Влияние физических нагрузок на организм человека. 27. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма. 28. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния. 29. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня). 30. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи. 31. Цели, задачи и средства общей физической подготовки. 32. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

### III курс

1. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. 2. Методика оценки физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. 3. Методика оценки функционального состояния студенческой молодежи. 4. Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека. 5. Оценка соматического здоровья. 6. Основные понятия о подвижных играх, цели и задачи. 7. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов. 8. Подвижные игры как средство формирования физических качеств. 9. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. 10. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма. 11. Турпоход как средство воспитания морально-волевых и патриотических качеств. 12. Активный отдых в режиме выходного дня. 13. Факторы, определяющие интерес молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности. 14. Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья. 15. Основы организации соревнований по массовым видам спорта. 16. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом. 17. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера. 18. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа. 19. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм женщин. 19. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

## 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.	Железняк, Юрий Дмитриевич. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : [учеб. пособие для студентов вузов по специальности 033100 "Физ. культура"] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. Москва: ACADEMIA, 2002. - 260 с. ISBN 5-7695-0571-0. Экземпляры: всего 17.	17
2.	Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : [учеб. пособие для студентов по направлению "Педагогика"] / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. Москва: Academia, 2006. - 525 с. ISBN 5-7695-2421-9. Экземпляры: всего 14.	14
3.	Методические основы фитнес-аэробики [Текст : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 54 с. ISBN 978-5-8158-2023-4. Экземпляры: всего 15.	15 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_metodicheskie_osnovi_fitnes_aerobiki_2018.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_metodicheskie_osnovi_fitnes_aerobiki_2018.pdf</a>
4.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	7 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf</a>
5.	Скандинавская ходьба на занятиях по физической 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.	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.	Тихомиров, Геннадий Александрович. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов [Текст] : учеб.-метод. пособие / Г. А. Тихомиров. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 63 с. Экземпляры: всего 24.	24 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Tixomirov.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Tixomirov.pdf</a>
7.	Физическая культура [Текст] : [учеб. пособие] / Н. В. Решетников [и др.]. 9-е изд., стер. Москва: Academia, 2009. - 173, [1] с. ISBN 978-5-7695-6352-2. Экземпляры: всего 5.	5
8.	Королев, А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Королев А. С., Барышникова О. Г., Андронов С. А.; Барышникова О. Г., Андронов С. А. Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 68 с. ISBN 978-5-507-46733-4.	<a href="https://e.lanbook.com/book/351980">https://e.lanbook.com/book/351980</a>
9.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И. Москва: Прометей"" (Московский Государственный Педагогический Университе, 2012 ISBN 978-5-7042-2355-9.	<a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251</a>

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
2.	Информационно-правовой портал Гарант	<a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>
3.	Профессиональные справочные системы Техэксперт	<a href="http://www.cntd.ru">http://www.cntd.ru</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 (III)	Видеокамера Sony HDR-CX190 EB (2), Видеокамера UBUQUITI UVC-G3 (1), Громкоговоритель колонна настенный SHOW CS 620 WP 40Вт 100/70/25 белый (10), Кольца б/б (2), Микрофон SHURE PG 58 XLR (1), Микрофон SHURE PG58-XLR (2), Микшерный пульт Invotone MX12 (1), Монитор Samsung 17 TFT 710 N (1), Монитор 17" LCD PROVIEW VA-796KN (1), Музыкальный центр TECHNICS SC-EH590 (1), Насос электрический (1), Ноутбук ASUS K501J T4500 15,6" (1), Ноутбук ASUS K53SC 15,6" (1), ПК S404,2 400W/Intel Core i3 540/клав.,мышь,монит. 21,5" VA2248-LED (1), Принтер HP Laser Jet 1020 (1), Принтер HP LaserJet Professional P1102 (1), Р/система Invotone 2х антен. с 2мя микрофонами (1), Систем.блок Cel D352/256Mb*2/160Gb/DVD-RW/FDD клав.мышь.ковр. (2), Системный блок RAY P360.3 ,клав,мышь оптич, коврик+монитор 19" ViewSonic VA916 (1), Степ - платформа REEBOK (7), Стол для настольного тенниса DXC1223 (5), Стол для настольного тенниса ДХС 1223 (3), Стол для настольного тенниса зеле (1), Усилитель мощности 240 Вт. SHOW SAD 2240 4 mic+1 AUX, 4 зоны (1), Щит баскетбольный с кольцом и сеткой (2), ЭЛЕКТРОТАБЛО HATA100 (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, 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. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/ или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

### 7.2. 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.

## 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 (женщины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
				1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог

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			+

### 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	итог

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					+	+

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

## **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

Трапециевидной 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 альвеоляционного 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

Переваривание 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

!TRUE

Крещенские купания

!FALSE

Посещение солярия

!FALSE

Купание в термальных источниках

!FALSE

Тренировки в условиях высокогорья

**!Task34**

Спортивная подготовка это:

!TRUE

Обучение и тренировка для повышения спортивного мастерства и улучшения результатов

!FALSE

Занятия в группах здоровья

!FALSE

Участие в сдаче норм ГТО

!FALSE

Посещение мастер-классов

**!Task35**

Средства спортивной подготовки:

!TRUE

Физические упражнения направлены на достижение цели спортивной подготовки

!FALSE

Особенности отношений тренер-спортсмен

!FALSE

Средства фармакологической поддержки спортсмена

!FALSE

Реабилитация после спортивных травм

**!Task37**

Общая физическая подготовка

!TRUE

Комплексное развитие физических качеств и физических способностей

!FALSE

Развитие отдельных двигательных качеств

!FALSE

Подготовка к участию в соревнованиях

!FALSE

Подготовка в период реабилитации после перелома

**!Task38**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам

!TRUE

Удар по воротам с разной дистанции

!FALSE

Бег по пересеченной местности

!FALSE

Упражнения со штангой

!FALSE

Удары по мячу на дальность

**!Task39**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

!TRUE

Броски в кольцо с разных точек

!FALSE

Броски набивного мяча

!FALSE

Дриблины с мячом

!FALSE

Броски мяча в парах

**!Task40**

Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

!TRUE

Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю

!FALSE

Тренировки один раз месяц

!FALSE

Тренировки от случая к случаю

!FALSE

Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

**!Task41**

Культура здоровой жизни

!TRUE

Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

!FALSE

Соблюдение режима питания

!FALSE

Соблюдение режима труда и отдыха

!FALSE

Употребление алкогольных напитков по праздникам

**!Task42**

Как просто оценить свое физическое состояние

!TRUE

Замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд)

!FALSE

Догнать уходящий автобус

!FALSE

Поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу

!FALSE

Попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга

**!Task43**

Как оценить свое физическое развитие

!TRUE

Оценить свои показатели по правилу «Золотого сечения»

!FALSE

Замерить размер стопы

!FALSE

Замерить длину ноги

!FALSE

Замерить длину руки