

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан ЭФ

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

15.03.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.10 Занятия в спортивных секциях

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

38.03.01 Экономика

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Финансы и кредит

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)	
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	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 17.03.2025 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: Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения, основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения умения: Умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности, обеспечить в результате целенаправленной физической подготовки овладение широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения навыки: Владеет 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	знания: Знает социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на различных этапах жизнедеятельности умения: Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и иной деятельности; навыки: Обладает практическими навыками формирования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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: 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
Занятия в спортивных секциях	72	УК-7
<p>Практическое занятие. Основой учебного процесса занятий в спортивных секциях является учебно-тренировочное занятие, которое строится с учетом реализации методических принципов спортивной подготовки состоит из четырех или трех частей. Из четырех частей строятся занятия со студентами имеющих невысокую спортивную подготовленность и направленные на базовую физическую подготовку. Такие занятия состоят из вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.</p> <p>Тренировочные занятия с подготовленными студентами и самостоятельные занятия состоят из трех частей, где две объединяются в разминку. Рекомендуется следующее распределение времени по частям занятий:</p> <ul style="list-style-type: none">- в первом случае вводная часть 3-5 минут, разминка – 20-25 минут, основная 50-60 минут, заключительная – 5-10 минут, всего 90 минут.- во втором – разминка 20-30 минут, основная 50-60 минут, заключительная 5-10 минут, всего 90 минут. <p>Вводная часть направлена на организацию занятия, включая построение, проверку, информирования о задачах и содержании занятия.</p> <p>Подготовительная часть базируется на общей и специальной подготовке (разминке) перед основной частью. Задача разминки: подготовить опорно-двигательный аппарат и системы обеспечения (ССС, ДС, нервно-мышечная) к повышенной физической нагрузке. Возможно, использование в подготовительной части упражнений сходных по координации движений и психоэмоциональному напряжению с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.</p> <p>Основная часть занятий бывает простой и комбинированной. Простая характеризуется однонаправленной деятельностью (например, аэробика, кроссовый бег, футбол, прогулка в лесу и т.д.).</p> <p>При комбинированной организации основной части применяются упражнения различного характера и направленности. Порядок сочетания упражнений и последовательность выполнения части определяются этапом подготовки и задачами конкретного занятия.</p>	40	

<p>В заключительной части снижается функциональная и психо-эмоциональная нагрузка, и организм приводится в спокойное состояние. Это достигается с помощью спокойного бега, ходьбы, упражнений релаксационного характера и стретчинг гимнастики.</p>		
---	--	--

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 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 физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

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. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> • частота сердечных сокращений • масса тела • тестовые и спортивные результаты. 	32	
Иная контактная работа:	0	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	72	УК-7
<p>Практическое занятие. Основой учебного процесса занятий в спортивных секциях является учебно-тренировочное занятие, которое строится с учетом реализации методических принципов спортивной подготовки состоит из четырех или трех частей.</p> <p>Из четырех частей строятся занятия со студентами имеющих невысокую спортивную подготовленность и направленные на базовую физическую подготовку. Такие занятия состоят из вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.</p> <p>Тренировочные занятия с подготовленными студентами и самостоятельные занятия состоят из трех частей, где две объединяются в разминку. Рекомендуются следующее распределение времени по частям занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в первом случае вводная часть 3-5 минут, разминка – 20-25 минут, основная 50-60 минут, заключительная – 5-10 минут, всего 90 минут. - во втором – разминка 20-30 минут, основная 50-60 минут, заключительная 5-10 минут, всего 90 минут. <p>Вводная часть направлена на организацию занятия, включая построение, проверку, информирования о задачах и содержании занятия.</p> <p>Подготовительная часть базируется на общей и специальной подготовке (разминке) перед основной частью. Задача разминки: подготовить опорно-двигательный аппарат и системы обеспечения (ССС, ДС, нервно-мышечная) к повышенной физической нагрузке. Возможно, использование в подготовительной части упражнений сходных по координации движений и психоэмоциональному напряжению с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.</p> <p>Основная часть занятий бывает простой и комбинированной. Простая характеризуется однонаправленной деятельностью (например, аэробика, кроссовый бег, футбол, прогулка в лесу и т.д.).</p> <p>При комбинированной организации основной части применяются упражнения различного характера и направленности. Порядок сочетания упражнений и</p>	36	

<p>последовательность выполнения части определяются этапом подготовки и задачами конкретного занятия.</p> <p>В заключительной части снижается функциональная и психо-эмоциональная нагрузка, и организм приводится в спокойное состояние. Это достигается с помощью спокойного бега, ходьбы, упражнений релаксационного характера и стретчинг гимнастики.</p>		
---	--	--

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 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 физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

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. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> • частота сердечных сокращений • масса тела • тестовые и спортивные результаты. 	36	
Иная контактная работа:	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	72	УК-7
<p>Практическое занятие. Основой учебного процесса занятий в спортивных секциях является учебно-тренировочное занятие, которое строится с учетом реализации методических принципов спортивной подготовки состоит из четырех или трех частей.</p> <p>Из четырех частей строятся занятия со студентами имеющих невысокую спортивную подготовленность и направленные на базовую физическую подготовку. Такие занятия состоят из вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.</p> <p>Тренировочные занятия с подготовленными студентами и самостоятельные занятия состоят из трех частей, где две объединяются в разминку. Рекомендуются следующее распределение времени по частям занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в первом случае вводная часть 3-5 минут, разминка – 20-25 минут, основная 50-60 минут, заключительная – 5-10 минут, всего 90 минут. - во втором – разминка 20-30 минут, основная 50-60 минут, заключительная 5-10 минут, всего 90 минут. <p>Вводная часть направлена на организацию занятия, включая построение, проверку, информирования о задачах и содержании занятия.</p> <p>Подготовительная часть базируется на общей и специальной подготовке (разминке) перед основной частью. Задача разминки: подготовить опорно-двигательный аппарат и системы обеспечения (ССС, ДС, нервно-мышечная) к повышенной физической нагрузке. Возможно, использование в подготовительной части упражнений сходных по координации движений и психоэмоциональному напряжению с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.</p> <p>Основная часть занятий бывает простой и комбинированной. Простая характеризуется однонаправленной деятельностью (например, аэробика, кроссовый бег, футбол, прогулка в лесу и т.д.).</p> <p>При комбинированной организации основной части применяются упражнения различного характера и направленности. Порядок сочетания упражнений и</p>	36	

<p>последовательность выполнения части определятся этапом подготовки и задачами конкретного занятия.</p> <p>В заключительной части снижается функциональная и психо-эмоциональная нагрузка, и организм приводится в спокойное состояние. Это достигается с помощью спокойного бега, ходьбы, упражнений релаксационного характера и стретчинг гимнастики.</p>		
--	--	--

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 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 физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

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. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> • частота сердечных сокращений • масса тела • тестовые и спортивные результаты. 	36	
Иная контактная работа:	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	72	УК-7
<p>Практическое занятие. Основой учебного процесса занятий в спортивных секциях является учебно-тренировочное занятие, которое строится с учетом реализации методических принципов спортивной подготовки состоит из четырех или трех частей.</p> <p>Из четырех частей строятся занятия со студентами имеющих невысокую спортивную подготовленность и направленные на базовую физическую подготовку. Такие занятия состоят из вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.</p> <p>Тренировочные занятия с подготовленными студентами и самостоятельные занятия состоят из трех частей, где две объединяются в разминку. Рекомендуются следующее распределение времени по частям занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в первом случае вводная часть 3-5 минут, разминка – 20-25 минут, основная 50-60 минут, заключительная – 5-10 минут, всего 90 минут. - во втором – разминка 20-30 минут, основная 50-60 минут, заключительная 5-10 минут, всего 90 минут. <p>Вводная часть направлена на организацию занятия, включая построение, проверку, информирования о задачах и содержании занятия.</p> <p>Подготовительная часть базируется на общей и специальной подготовке (разминке) перед основной частью. Задача разминки: подготовить опорно-двигательный аппарат и системы обеспечения (ССС, ДС, нервно-мышечная) к повышенной физической нагрузке. Возможно, использование в подготовительной части упражнений сходных по координации движений и психоэмоциональному напряжению с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.</p> <p>Основная часть занятий бывает простой и комбинированной. Простая характеризуется однонаправленной деятельностью (например, аэробика, кроссовый бег, футбол, прогулка в лесу и т.д.).</p> <p>При комбинированной организации основной части применяются упражнения различного характера и направленности. Порядок сочетания упражнений и</p>	36	

<p>последовательность выполнения части определятся этапом подготовки и задачами конкретного занятия.</p> <p>В заключительной части снижается функциональная и психо-эмоциональная нагрузка, и организм приводится в спокойное состояние. Это достигается с помощью спокойного бега, ходьбы, упражнений релаксационного характера и стретчинг гимнастики.</p>		
--	--	--

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 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 физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

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. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> • частота сердечных сокращений • масса тела • тестовые и спортивные результаты. 	36	
Иная контактная работа:	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	40	УК-7
<p>Практическое занятие. Основой учебного процесса занятий в спортивных секциях является учебно-тренировочное занятие, которое строится с учетом реализации методических принципов спортивной подготовки состоит из четырех или трех частей.</p> <p>Из четырех частей строятся занятия со студентами имеющих невысокую спортивную подготовленность и направленные на базовую физическую подготовку. Такие занятия состоят из вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.</p> <p>Тренировочные занятия с подготовленными студентами и самостоятельные занятия состоят из трех частей, где две объединяются в разминку. Рекомендуются следующее распределение времени по частям занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в первом случае вводная часть 3-5 минут, разминка – 20-25 минут, основная 50-60 минут, заключительная – 5-10 минут, всего 90 минут. - во втором – разминка 20-30 минут, основная 50-60 минут, заключительная 5-10 минут, всего 90 минут. <p>Вводная часть направлена на организацию занятия, включая построение, проверку, информирования о задачах и содержании занятия.</p> <p>Подготовительная часть базируется на общей и специальной подготовке (разминке) перед основной частью. Задача разминки: подготовить опорно-двигательный аппарат и системы обеспечения (ССС, ДС, нервно-мышечная) к повышенной физической нагрузке. Возможно, использование в подготовительной части упражнений сходных по координации движений и психоэмоциональному напряжению с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.</p> <p>Основная часть занятий бывает простой и комбинированной. Простая характеризуется однонаправленной деятельностью (например, аэробика, кроссовый бег, футбол, прогулка в лесу и т.д.).</p> <p>При комбинированной организации основной части применяются упражнения различного характера и направленности. Порядок сочетания упражнений и</p>	18	

<p>последовательность выполнения части определятся этапом подготовки и задачами конкретного занятия.</p> <p>В заключительной части снижается функциональная и психо-эмоциональная нагрузка, и организм приводится в спокойное состояние. Это достигается с помощью спокойного бега, ходьбы, упражнений релаксационного характера и стретчинг гимнастики.</p>		
--	--	--

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 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 физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

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. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> • частота сердечных сокращений • масса тела • тестовые и спортивные результаты. 	22	
Иная контактная работа:	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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.**

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе.

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.	Особенности силовой подготовки студентов специализации "Аэробика" [Текст] : метод. указания для студентов и преподавателей / [сост. М. З. Федосеева]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 27 с. Экземпляры: всего 24.	24 / https://portal.volgatech.net/books/metodichka_Marina_finish.pdf
2.	Кардиотренировка для студентов специальной медицинской группы [Текст] : методические указания / М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т"; [сост.: М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко]. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 26 с. Экземпляры: всего 35.	35 / https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenerovka_2016.pdf
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.	15 / https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_metodicheskie_osnovi_fitnes_aerobiki_2018.pdf

	всего 15.	
4.	Ястребов, Александр Викторович. Специализированная подготовка студентов строительных специальностей по баскетболу [Текст] : [учеб. пособие для студентов по направлению 270100 "Стр-во", преподавателей каф. физ. воспитания и спорта, тренеров по баскетболу] / А. В. Ястребов, Л. В. Золотова; М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО "Мар. гос. техн. ун-т". Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 97, [1] с. ISBN 978-5-8158-0825-6. Экземпляры: всего 71.	71 / https://portal.volgatech.net/books/JAstrebov_special_podg_studentov.pdf
5.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2021. - 67 с. ISBN 978-5-8158-2261-0. Экземпляры: всего	15 / https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf
6.	Обучение технике игры в регби [Текст] : метод. указания для студентов и преподавателей / [сост. : А. А. Смойлов, С. В. Желудкин]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2006. - 38 с. Экземпляры: всего 71.	71
7.	Смойлов, Андрей Александрович. Начальное обучение индивидуальной технике регби [Текст] : учеб-метод. пособие / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 77 с. Экземпляры: всего 19.	19 / https://portal.volgatech.net/books/smoylov_rugby.pdf
8.	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.	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251
9.	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.	https://e.lanbook.com/book/351980

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)	Громкоговоритель колонна настенный SHOW CS 620 WP 40Вт 100/70/25 белый (10), Кольца б/б (2), Музыкальный центр TECHNICS SC-EH590 (1), Степ - платформа REEBOK (7), Стол для настольного тенниса DXC1223 (5), Стол для настольного тенниса ДХС 1223 (3).	Microsoft Windows Enterprise, Агент Dr.Web, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Office Standard

		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 НАТА100 (1)	
2.	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, Агент Dr.Web, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Office Standard
3.	стадион (ФОК "Политехник")	Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Агент Dr.Web, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Office Standard

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.

Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для оценки результатов высокого и продвинутого уровней

в отделении специализированной подготовки по волейболу

	16	26	46	66	86	106
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола	Марий Эл	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выпад силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
жен. - отжим от пола за 1?	30	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
7. Верхняя подача мяча в определенную зону (из 10)	2	5	7	9	10	-
8. Передача двумя руками на точность (6-7) из 10	2	5	7	9	10	-
9. Нападающий удар из зон 4.3.2 (по 3 удара)	2	5	6	8	9	-
10. Прием мяча снизу –справа –слева - спереди в окружности 1,5 метра (по 3 удара)	2	5	6	8	9	-

**7.1.3 Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для
оценки результатов высокого и продвинутого уровней**

в отделении специализированной подготовки по баскетболу	16	26	46	66	86	106
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Факультет	ПГТУ	г.Й-Ола	РМЭ	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выход силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
жен. - отжим от пола за 1?	30	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
7. Штрафные броски (из 10) за 1?	5	6	7	8	9	10
8. Средние броски 5бр. х 5 точность	8	12	17	20	22	25
9. Выполнение технических приемов с мячом						
мужчины	12.0	11.4	10.8	10.3	9.5	9.0
женщины	13.0	12.5	12.0	11.0	10.5	10.0
10. Реализация «быстрого прорыва» (4х25м)						
мужчины	40	35	30	25	22	20
женщины	45	40	35	30	25	22

**7.1.4 Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для
оценки результатов высокого и продвинутого уровней**

в отделении специализированной подготовки по легкой атлетике	16	26	46	66	86	106
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола	РМЭ	ПФО	РФ

3. Подтверждение спортивных разрядов	111	11	1			КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выпад силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
жен. - отжим от пола за 1?	35	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Бег 300 метров						
мужчины	47.0	46.0	43.3	41.4	39.9	37.2
женщины	57.0	55.0	52.9	49.9	47.9	43.9
7. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
8. Гибкость:	до 30 см	до 20 см	до 10см	полнос		
продольный шпагат				тью		
9. Тройной прыжок с места						
мужчины	7.60	8.10	8.40	8.70	9.00	9.30
женщины	6.50	7.0	7.30	7.60	7.90	8.20
10. Прыжок в высоту						
мужчины	140	145	150	155	160	175
женщины	120	125	130	135	140	155

**7.1.5 Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для
оценки результатов высокого и продвинутого уровней
в отделении специализированной подготовки по регби**

	16	26	46	66	86	106
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Факультет	ПГТУ	г.Й-Ола	РМЭ	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Выход силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
5. Бег на 100 метров со страта	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
6. Кросс 2 км мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
7. Передача мяча на дальность	10м	15м	20м	25м	30м	40м
8. Удар с рук на дальность	25м	30м	35м	40м	45м	50м
9. «Взятие города» из положения						

«Схватка» в центре поля (сек.)	30	25	20	18	16	14
10. Взятие города из положения «вбрасывание» в центре поля (сек.)	20	18	15	13	12	10

**7.1.6 Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для
оценки результатов высокого и продвинутого уровней
в отделении специализированной подготовки по аэробике**

	1б	2б	4б	6б	8б	10б
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Факультет	ПГТУ	г.Й-Ола	Марий Эл	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Кросс 2 км						
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
5. Отжимания от пола за 1 мин.	20	30	40	50	60	70
6. Упражнение на средний отдел брюшного пресса за 1 мин.	30	40	50	60	70	80
7. Гибкость: продольный шпагат	До 30 см	до 20 см	до 10см			
				полностью		
8.Базовые движения руками	1	2	3	4	5	6
9. Базовые шаги в классической аэробике	1	2	3	4	5	6
10. Комбинация по базовой аэробике	1	2	3	4	5	6

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 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

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

!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 в 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