



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

Вопросы для самостоятельной подготовки, самопроверки к опросам, диспутам на занятиях лекционного, практического типов:

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
10. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
11. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
12. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
13. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
14. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
15. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
16. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
17. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
20. Баскетбол. Техника игры в нападении.

Занятие №1,4,7,10 по темам 1,4,7,10

Подготовить презентации по темам:

1. Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
2. Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
3. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
4. Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.
5. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

6. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
8. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
9. Упражнения для повышения функционального состояния организма.
10. Основы техники бега на средние дистанции.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности.
12. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
13. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
14. Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
15. Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
16. Легкая атлетика: техника прыжка в длину с места.
17. Бег в сочетании с ходьбой.
18. Баскетбол. Тактика игры: групповые взаимодействия.
19. Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
20. Комплекс производственной гимнастики.
21. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

Занятие №2,5,8,11 по темам: 2,5,8,11

Решить следующие варианты тестовых заданий:

1. Согласно Устава Всемирной Организации здравоохранения, здоровье – это:

- А) полноценное осуществление приспособительных функций
- Б) состояние полного гармоничного физического, духовного и социального благополучия
- В) способность сохранять устойчивость в условиях резких изменений внешних воздействий
- Г) отсутствие болезней и физических дефектов.

2. Здоровье человека зависит (допишите):

- А) на 50-55% от _____
- Б) на 20-30% от _____
- В) на 15-20% от _____
- Г) на 8-10% от _____

3. Физическая культура – это:

- А) гармония силы, интеллекта и духовно-нравственных качеств
- Б) совокупность знаний человека об окружающей действительности и самом себе
- В) выполнение физических упражнений
- Г) совокупность средств, методов и условий всестороннего гармоничного развития личности.

4. Систематические занятия доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья характерны для:

- А) спортсменов
- Б) физкультурников
- В) пациентов, в период восстановления после болезни
- Г) всех категорий.

5. Основным условием для укрепления, сохранения и формирования здоровья является:

- А) высокая материальная обеспеченность
- Б) квалифицированная помощь тренера
- В) собственные усилия человека
- Г) медицинское обеспечение.

6. Комплексная оценка уровня здоровья включает в себя (определить соответствие):

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| I ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ | А) артериальное давление |
| II ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА | Б) курение |

III ОБРАЗ ЖИЗНИ
IV СОСТОЯНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

- В) ловкость
- Г) частота сердечных сокращений
- Д) выносливость
- Е) частота простудных заболеваний
- Ж) стаж занятий физ.культурой
- З) наличие хронических заболеваний

7. Разделите показатели самоконтроля

а) сон; б) вес; в) потоотделение; г) рост; д) самочувствие; е) пульс; ж) настроение; з) артериальное давление; и) частота дыхания; к) аппетит; л) желание заниматься по группам:

1. Субъективные показатели

2. Объективные показатели.

8. Что присуще человеческому организму как саморегулирующейся системе:

- А) полная зависимость от внешних условий окружающей среды
- Б) наличие автоматически отработанной сохранный системы – способности к адаптации
- В) приспособление к колебаниям внешней среды
- Г) всё перечисленное.

9. Определите соответствие физиологических характеристик стадиям общего адаптационного синдрома:

I Стадия тревоги

А) повышение артериального давления

II Стадия резистентности

Б) синтез белковых структур

III Стадия истощения

В) гибель

Г) перенапряжение систем

Д) учащение сердцебиений

Е) увеличение продуктов энергообмена АТФ

10. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на опорно-двигательный аппарат:

- А) ограничение подвижности суставов
- Б) усиление кровотока в мышцах
- В) увеличение количества мышечных волокон
- Г) увеличение объема мышечной ткани.

11. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на сердечно-сосудистую систему:

- А) гипертрофия миокарда
- Б) учащение дыхания
- В) повышение ЧСС и ударного объема крови
- Г) изменения в составе форменных элементов крови.

12. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на дыхательную систему:

- А) учащение дыхания
- Б) увеличение глубины дыхания
- В) увеличение объема легочной вентиляции
- Г) всё перечисленное.

13. Для того, чтобы функциональные возможности человека превратились в функциональные способности необходимо:

- А) достижение определённого возраста
- Б) создание оптимальных комфортных условий
- В) тренировочный процесс
- Г) это происходит само собой.

14. Целью совершенствования механизмов адаптации является:

- А) лечение заболевания
- Б) удовлетворение потребности человека в движении

- В) повышение функционального резерва организма
Г) всё перечисленное.
15. Двигательная деятельность в жизни человека является главным образом:
А) фактором активной биологической стимуляции
Б) способом времяпрепровождения
В) фактором физического развития
Г) не играет существенной роли.
16. Здоровый образ жизни – это:
А) правильное, разумное поведение
Б) благоприятные социальные условия труда и быта
В) стиль поведения, обеспечивающий желаемую продолжительность и качество жизни человека
Г) отсутствие вредных привычек.
17. Определите соответствие:
- | | |
|------------------------------|----------------------|
| I Витальные потребности | А) движение |
| II Эмоциональные потребности | Б) самостоятельность |
| III Рациональные потребности | В) любовь |
| | Г) пища, вода |
| | Д) достижения |
| | Е) признание |
18. Определите, какому конституциональному типу соответствует следующая характеристика: «легко возбудим, склонен к гипотонии, малая мышечная масса, чересчур подвижные суставы, как правило, плохая осанка»
А) нормостенический тип
Б) астенический тип
В) гиперстенический тип
Г) ни к одному из перечисленных.
19. На что направлены в первую очередь занятия физической культурой у людей гиперстенического типа телосложения:
А) на укрепление мышц и выработку выносливости
Б) на ускорение обменных процессов в организме
В) на улучшение подвижности и координации
Г) на наращивание мышечной массы.
20. Понятие «низкая двигательная активность» включает в себя:
А) отказ от занятий спортом
Б) занятия в группах здоровья
В) малоподвижную деятельность
Г) постельный режим.
21. Гиподинамия – это:
А) ограничение двигательной активности
Б) «сидячий образ жизни»
В) нехватка положительного воздействия мышечной работы на жизнеспособность организма
Г) всё перечисленное.
22. Предрасполагающим психологическим фактором, усиливающим подверженность людей депрессии, является:
А) хроническая боль
Б) генетическая конституция
В) низкая самооценка
Г) сложившиеся обстоятельства.
23. Основным требованием к здоровому питанию является:

- А) соблюдение правил раздельного питания
 - Б) применение только растительной пищи
 - В) сбалансированность по энергоёмкости с учётом потребностей организма и вида деятельности
 - Г) полное исключение животных жиров.
24. Аэробикой называют:
- А) упражнения под музыку
 - Б) занятия не менее 20 минут без пауз
 - В) упражнения с отягощениями
 - Г) упражнения до полного утомления.
25. Физическое развитие - это:
- А) комплекс показателей, определяющий физическую работоспособность и уровень возрастного развития
 - Б) приобщение к физической культуре
 - В) процесс физического образования и воспитания
 - Г) потребность в движении.
26. Понятие «телосложение» включает:
- А) размеры частей тела
 - Б) формы частей тела
 - В) пропорции и особенности взаимного расположения частей тела
 - Г) особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.
27. Перечислите основные методы исследования физического развития:
- А) соматоскопия
 - Б) антропометрия
 - В) рентгенография
 - Г) ультразвуковое исследования
 - Д) томография.
28. Спирометрия определяет:
- А) размеры и пропорции тела
 - Б) особенности физического развития
 - В) жизненную ёмкость лёгких
 - Г) соотношение веса мышц, жира и костной ткани.
29. Экскурсия грудной клетки – это:
- А) деление веса (г) на рост (см)
 - Б) разница между вдохом и выдохом
 - В) соотношение (длина ног / рост сидя) x100
 - Г) станова́я сила минус рост.
30. Как измеряется окружность грудной клетки:
- А) при максимальном вдохе
 - Б) во время паузы
 - В) при максимальном выдохе
 - Г) в любом из перечисленных состояний.

Занятие № 3,6,9 по темам 3,6,9:

Подготовить доклады по следующим темам:

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..

Занятие № 11 по теме 11:

Выполнить контрольную работу:

Контрольные вопросы:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Ценности физической культуры и спорта.
2. «Федеральный закон» - о физической культуре и спорте в РФ.
3. Содержание программы дисциплины «физическая культура» для студентов ВУЗ-ов.
4. Физкультурно-оздоровительная работа в ВУЗ-ах.
5. Спорт в ВУЗ-ах.
6. Охрана здоровья граждан при занятиях физической культурой и спортом.
7. Пропаганда физической культуры и спорта.
8. Статьи ТК РФ о применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.
9. Содержание наставления по физической подготовке в таможенных органах РФ.
10. Физическая подготовка должностных лиц таможенных органов.
11. Особенности организации, проведения занятий по физической культуре в подготовительной группе. Объемные требования и их оценка.
12. Особенности организации, проведения занятий по оздоровительной физической культуре в специальной медицинской группе. Объемные требования и их оценка.
13. Проверка и оценка физического развития и функциональной подготовленности студентов.

14. Основные понятия в физической культуре: физическая культура; спорт; физическое развитие; физическая подготовка; физическая подготовленность; физическое образование, совершенство.

**Тематика письменных (контрольных) работ
(В целом по всей дисциплине)**

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания и практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Главные факторы здоровья человека.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
9. Особенности применения методов обучения и воспитания на комплексных занятиях по физической культуре (на примере одного метода).
10. Теоретическое обоснование отдельных компонентов системы физической культуры и спорта в эпоху реформирования общества.
11. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
12. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
13. Исследование особенностей физической культуры в вузах зарубежных стран и использование их результатов в обучении и воспитании студентов.
14. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
15. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
16. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
17. Деятельность международного Олимпийского комитета.
18. Международные федерации по различным видам спорта и их деятельность.
19. Возможности дистанционного обучения дисциплине «Физическая культура».

Перечень тестовых и типовых заданий:

1. Физическая культура представляет собой
 - А) учебный предмет в школе
 - Б) выполнение физических упражнений
 - В) процесс совершенствования возможностей человека
 - Г) часть общей культуры общества
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
 - А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
 - Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
 - В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
 - Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
3. Под физическим развитием понимается:
 - А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на

протяжении жизни

Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений

Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование

А) физических и психических качеств людей

Б) техники двигательных действий

В) работоспособности человека

Г) природных физических свойств человека

5. Отличительным признаком физической культуры является:

А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям

Б) физическое совершенство

В) выполнение физических упражнений

Г) занятия в форме уроков

6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к

А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества

Б) общим принципам образования и воспитания

В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания

Г) принципам обучения

7. Физическими упражнениями называются:

А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье

Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия

Б) величиной их воздействия на организм

В) временем и количеством повторений двигательных действий

Г) напряжением отдельных мышечных групп

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

В) утомлением, возникающим при их выполнении

Г) частотой сердечных сокращений

10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка

А) мала и ее следует увеличить

Б) переносится организмом относительно легко

В) достаточно большая и ее можно повторить

- Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить
11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений
- А) 120-130 уд/мин
 - Б) 130-140 уд/мин
 - В) 140-150 уд/мин
 - Г) свыше 150 уд/мин
12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
 - Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
 - В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
 - Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
13. Что понимают под закаливанием:
- А) купание в холодной воде и хождение босиком
 - Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
 - В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
 - Г) укрепление здоровья
14. Во время индивидуальных занятий закалывающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:
- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
 - Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
 - В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
 - Г) после занятия надо принять холодный душ
15. Правильное дыхание характеризуется:
- А) более продолжительным выдохом
 - Б) более продолжительным вдохом
 - В) вдохом через нос и выдохом через рот
 - Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха
16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
- А) вращений и поворотов тела
 - Б) наклонах туловища назад
 - В) возвращение в исходное положение после наклона
 - Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны
17. Что называется осанкой?
- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
 - Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
 - В) привычная поза человека в вертикальном положении
 - Г) силуэт человека

18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
- А) затылком, ягодицами, пятками
 - Б) лопатками, ягодицами, пятками
 - В) затылком, спиной, пятками
 - Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
 - Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
 - В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
 - Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
 - Б) снимает утомление нервных клеток организма
 - В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
 - Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма
21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как
- А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
 - Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
 - В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
 - Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям
22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?
- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
 - В) выделение частей в уроке требует Министерства образования России
 - Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них
23. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.
- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
 - Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
 - В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
 - Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

24. Под силой как физическим качеством понимается:
- А) способность поднимать тяжелые предметы
 - Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
 - В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
 - Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
25. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.
- А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
 - Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
 - В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
 - Г) 2,1, 3, 4, 5, 6
26. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.
- А) 1, 2, 3, 4
 - Б) 2,3,1,4
 - В) 3, 2, 4, 1
 - Г) 4,2 ,3, 1
27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения
- А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
 - Б) упражнения, способствующие снижению массы тела
 - В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
 - Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений
28. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:
- А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
 - Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
 - В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
 - Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе
29. Под быстротой как физическим качеством понимается:
- А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
 - Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
 - В) способность быстро набирать скорость
 - Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и

- выполнять движения с большой частотой
30. Для развития быстроты используют:
- А) подвижные и спортивные игры
 - Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
 - В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
 - Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
- А) подвижных и спортивных игр
 - Б) челночного бега
 - В) прыжков в высоту
 - Г) метаний

Перечень вопросов для подготовки к зачёту:

1. Средства лечебной физической культуры.
2. Основные правила проведения утренней гигиенической гимнастики.
3. Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки у студентов.
4. Тесты для определения функционального состояния организма занимающихся.
5. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
6. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
7. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
8. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях центральной нервной системы.
10. Упражнения для сохранения и развития гибкости плечевых и тазобедренных суставов.
11. Основы техники бега на короткие дистанции.
12. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
13. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
14. Нетрадиционные виды гимнастики.
15. Баскетбол. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении.
16. Правила игры в стритбол.
17. Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.
18. Бадминтон. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
19. Методы контроля функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
20. Упражнения, способствующие развитию выносливости.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник. – М.: КНОРУС, 2013.
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие. [Электронный ресурс] /М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945&sr=1>

Дополнительная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебник. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012.
2. Шулятьев В. М., Побыванец В. С. Физическая культура студента. [Электронный ресурс] /М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786&sr=1>

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет",
необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://biblioclub.ru> Университетская библиотека он-лайн
2. www.economy.gov.ru – сайт Министерства экономического развития РФ.
3. www.unstats.un.org/unsd/mbs – сайт журнала Monthly Bulletin of Statistics.
4. <http://www.hist.msu.ru/ER/index.html> - Библиотека электронных ресурсов МГУ им. М.В. Ломоносова.
5. <http://www.encyclopedia.ru> - Мир энциклопедий.
6. www.gks.ru – сайт Федеральной службы государственной статистики.