



Автономное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«Вологодский колледж связи и информационных технологий»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ И
ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Разработчик В.А. Мясникова

для специальности 46.02.02 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» .

Вологда
2018

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин Протокол № 04 от 11 мая 2018 г.
Председатель предметно-цикловой комиссии
Смирнова / Н. Ю. Смирнова/

Заместитель директора по методическому сопровождению и инновационной деятельности
Потылицына / С.В. Потылицына/
11 мая 2018 г.

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации предназначены для организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине « Физическая культура».

Учебная дисциплина « Физическая культура» входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических.

Учебная дисциплина « Физическая культура» осваивается на специальности 46.02.02

«Документационное обеспечение управления и архивоведение»

Самостоятельная работа студентов является обязательным условием овладения учебной дисциплины « Физическая культура» и направлена на формирование общих компетенций.

Целью самостоятельной работы является обучение навыкам работы с учебной и иной литературой и практическими материалами, необходимыми для углубленного изучения дисциплины, а также развитие у них устойчивых способностей к самостоятельному изучению и изложению полученной информации.

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В процессе изучения учебной дисциплины формируются общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Виды заданий для самостоятельной внеаудиторной работы

Для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к основной и подготовительным медицинским

группам:

- Отслеживания динамики уровня физического развития путём ведения индивидуального паспорта физического здоровья;
- Отслеживания динамики уровня физических качеств;
- Разработка персональной оздоровительно – профилактической программы, позволяющую целенаправленно устранить слабые звенья и повысить резервные возможности. Как отдельных физиологических систем, так и организмов в целом.

Для студентов отнесённых к специальной медицинской группе есть освобожденных от занятий:

- Ведение рабочей тетради по физической культуре;
- Профилактические мероприятия по коррекции заболеваний;
- Контрольные работы.
- Выполнение рефератов

Объем внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» 126 часов.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная
- внеаудиторная

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без непосредственного участия.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов по физической культуре:

- подготовка докладов и информационных сообщений на заданные темы
- занятия в секциях по видам спорта

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельной работе студентов, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Критериями оценки результатов самостоятельной внеаудиторной работы студентов является:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- соответствие содержания выполненной работы заявленной теме;
- глубина проработки материала;
- сформированность общеучебных умений и навыков;
- правильность и полнота использования источников и др.

2. Содержание заданий для самостоятельной работы

Тема 1.1. Легкая атлетика

Время выполнения: 36 часов

Задание 1. Выполнить тестовое задание по теме: «Легкая атлетика»

1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...

- А. бег на 5000м
- В. бег на 100м
- Б. кросс
- Г. марафонский бег

2. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок...

- А. «с разбега»
- В. «перекатом»
- Б. «перешагиванием»
- Г. «ножницами»

3. «Королевой спорта» называют...

- А. спортивную гимнастику
- В. шахматы
- Б. лёгкую атлетику
- Г. лыжный спорт

4. Кросс – это?

- А. бег с ускорением
- В. бег по пересечённой местности
- Б. бег по искусственной дорожке стадиона
- Г. разбег перед прыжком

5. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

- А. 100м
- В. 400м
- Б. 200м
- Г. 500м

6. В лёгкой атлетике ядро:

- А. метают
- В. толкают
- Б. бросают
- Г. запускают

7. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:

- А. в лёгкой атлетике
- В. в борьбе и боксе
- Б. в плавании
- Г. в хоккее

8. К видам лёгкой атлетики не относится ...

- | | |
|----------------------|----------------------|
| A. прыжки в длину | B. прыжки с шестом |
| B. спортивная ходьба | Г. прыжки через коня |
- 9. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?**
- | | |
|------------|------------|
| A. бег | B. прыжки |
| B. лазание | Г. метания |

10. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| A. с низкого старта | B. с полунизкого старта |
| B. с высокого старта | Г. из положения «упор лёжа» |

11. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- | | |
|-------------|-----------------|
| A. быстрота | B. выносливость |
| B. сила | Г. ловкость |

12. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- | | |
|--------------|--------------|
| A. «марш!» | B. «вперёд!» |
| B. «начать!» | Г. «хоп!» |

13. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...

- A. бег 4 по 100 м
B. бег 4 по 400 м
B. бег 4 по 1000 м

14. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...

- A. начальная скорость вылета снаряда
B. угол вылета снаряда
B. высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя
Г. температура воздуха при метании

15. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике?

- | | |
|-----------|----------|
| A. стрела | B. молот |
| B. копье | Г. мяч |

Задание 2. Разработать рефераты и презентации на темы:

1. История развития легкой атлетики;
2. Виды бега и их влияние на здоровье человека;
3. Оздоровительный бег;
4. Бег, как средство укрепления здоровья;
5. История спортивной ходьбы;
6. Легкая атлетика (история возникновения, значение, виды легкой атлетики);
7. Почему легкая атлетика считается королевой спорта?;
8. Прыжки. Виды прыжков;
9. Метания;
10. Классификация легкоатлетических упражнений;
11. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, будущее);
12. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития;
13. Современные виды спорта и спортивные увлечения студентов моего колледжа;
14. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни;
15. Личности в современном олимпийском движении;
16. Физическая нагрузка. Индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий по развитию скоростных качеств;
17. История, девиз и ритуалы Олимпийских игр;
18. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

Задание 3. Составить кроссворд по теме «Легкая атлетика» (15 вопросов)

Тема 1.2. Гимнастика

Время выполнения: 18 часов

Задание 1. Выполнить тестовое задание по теме: «Гимнастика»

1. Кто впервые употребил термин «гимнастика»?

- А. древние греки В. древние славяне
Б. древние римляне Г. Пьер де Кубертен

2. На каких по счету Олимпийских играх современности впервые появилась гимнастика?

- А. на первых Б. на вторых В. на третьих Г. на четвертых

3. Укажите ряд, в котором перечислены ВСЕ СПОРТИВНЫЕ виды гимнастики:

- А. художественная гимнастика, спортивная гимнастика, аэробика, акробатика
Б. утренняя гимнастика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика
В. спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика
Г. зарядка, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика

4. Найдите термин, соответствующий данному определению: Женский олимпийский вид спорта, включающий в себя упражнения танцевального характера с предметами.

- А. аэробика В. акробатика
Б. спортивные танцы Г. художественная гимнастика

5. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

- А. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений
Б. Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости.
В. Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов.
Г. При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

6. На какие группы делятся гимнастические прыжки?

- А. опорные и неопорные В. через коня и прыжки на месте
Б. прыжки с разбега и прыжки с места Г. со скакалкой и без скакалки

7. Какие прыжки в гимнастике выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд?

- А. прыжки с места В. неопорные
Б. прыжки без скакалки Г. прыжки на месте

8. Закончите определение: Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется

- А. упором Б. висом В. лазанием Г. приземлением

9. К какому виду гимнастики относятся кувырки?

- А. аэробика В. акробатика
Б. зарядка Г. кувырки относятся к легкой атлетике

10. Напишите (кратко), что означает термин абсолютный чемпион по спортивной (художественной) гимнастике?

11. Какие виды включает в себя мужское и женское многоборье по спортивной гимнастике?

Заполните таблицу, распределив данные виды в соответствующие колонки: опорный прыжок, конь с ручками, кольца, перекладина, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок. ОТДЕЛЬНО (в третью колонку таблицы) запишите вид (виды), относящийся (относящиеся) и к мужскому, и к женскому многоборью.

Женское многоборье	Мужское многоборье	Женское и мужское многоборье
--------------------	--------------------	------------------------------

--	--	--

12. В левом столбике перечислены имена советских и российских гимнастов, в различные годы прославивших свою страну на мировых аренах, а в правом □ интересные факты из их жизни. Соотнесите имена и факты, записав ответ в таблицу (одна из граф останется пустой):

Корбут Ольга	А. Знаменитый тренер по художественной гимнастике современности,
Хоркина Светлана	воспитавшая немало олимпийских чемпионов и чемпионов мира
Шугурова Галима	Б. Первая абсолютная чемпионка Европы по художественной гимнастике
Винер Ирина	В. Двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике,
Кабаева Алина	уроженка Белгородчины
	Г. Первая в истории спортивной гимнастики смогла выполнить сальто на бревне

Корбут О.	Хоркина С.	Шугурова Г.	Винер И.	Кабаева А.

13. В каком ряду правильно указаны все фазы опорного прыжка?

- А. разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление
- Б. разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление
- В. разбег, отталкивание ногами, полет, приземление
- Г. разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление

14. Как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок?

- А. правая и левая
- В. толчковая и маховая
- Б. передняя и задняя
- Г. подъемная и отталкивающаяся

15. Перечислите известные вам разновидности простых упоров:

16. Как по-другому в гимнастике называют прыжки с высоты?

17. Что значит «простые висы можно соединять в связки»?

18. К какому виду гимнастики относятся стойки на голове и руках?

19. Для чего висы и упоры надо соединять в связки? Обоснуйте свой ответ:

Задание 2. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости

Задание 3. Составить комплекс упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание

Задание 4. Разработать рефераты и презентации на темы:

1. Значение гимнастики в физическом воспитании;
2. Гимнастика. История возникновения. Виды;
3. Методы и средства гимнастики;
4. Спортивная гимнастика;
5. Художественная гимнастика;
6. Утренняя гигиеническая гимнастика
7. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Тема 1.3. Атлетическая гимнастика

Время выполнения: 12 часа

Задание 1. Разработать рефераты и презентации на темы:

1. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека;
2. Виды физических нагрузок, их интенсивность;
3. Влияние физических упражнений на мышцы;
4. Тяжелая атлетика. История развития;

Задание 2. Составить комплекс упражнений с отягощениями

Тема 1.4. Лыжная подготовка

Время выполнения: 20 часов

Задание 1. Выполнить тестовое задание по теме: « Лыжная подготовка»

Внимательно прочитайте текст. Выберите правильные варианты ответов

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

А. Франция, Бельгия, Германия **Б.** Швеция, Норвегия, Финляндия **В.** Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

А. 1956г, Италия **Б.** 1924г, Франция **В.** 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

А. попеременный двухшажный Б. попеременный четырехшажный В. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

А. Коньковый Б. Классический В. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

А. Слалом, лыжные гонки Б. Прыжки с трамплина, биатлон

В. Фристайл, скоростной спуск Г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

А. 70 Б. 50 В. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

А. 30 Б. 50 В. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

А. ног Б. туловища В. рук Г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

А. двухшажный Б. трехшажный В. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

А. поворота на месте Б. подъемов и спусков В. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

А. «елочка» Б. «лесенка» В. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

А. крутизны склона Б. длины палок В. длины лыж

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

А. «лесенкой» Б. «елочкой» В. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

А. √ Б. \ В. =

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

А. армреслинг Б. биатлон В. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

А. Голкипер Б. Гандикап В. Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

А. нет, обязан уступить в любом случае Б. можно
В. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

А. касанием рукой лыжника Б. касание палкой лыж соперника
В. наездом на пятки лыж соперника Г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

А. одиночным Б. парным В. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

А. коньковый Б. классический

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

А. лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
Б. лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
В. длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

А. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
Б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
В. одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

- А. увеличить скорость Б. сохранить скорость В. сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

- А. впереди креплений Б. на уровне креплений В. позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

- А. попеременный двухшажный ход Б. попеременный четырехшажный ход
В. одновременный бесшажный ход Г. одновременный двухшажный ход

26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- А. общий Б. одиночный или парный В. групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- А. быстроту Б. силу В. выносливость

28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:

- А. физические упражнения ациклического характера
Б. комбинированные физические упражнения
В. физические упражнения циклического характера

Задание 2. Разработать рефераты и презентации на темы:

1. Лыжная подготовка, значение;
2. Техника лыжных ходов;
3. Одновременный бесшажный ход;
4. Одновременный одношажный ход;
5. Коньковый ход;
6. Попеременный четырехшажный ход;
7. Лыжные гонки;
8. Зимние виды спорта и их влияние на развитие физических качеств человека;

Задание 3. Составить кроссворд по теме «Лыжная подготовка » (15 вопросов)

:

Тема 1.5. Спортивные игры

Время выполнения: 18 часов

Задание 1. Выполнить тестовое задание по теме: « Спортивные игры»

1. Центральный круг в баскетболе должен быть окрашен в тот же цвет, что и ограничительные зоны и иметь радиус:

А. 1,65 м; **Б.** 1,70 м; **В.** 1,80 м; **Г.** 1,85 м.

2. В баскетболе термин «дриблинг» означает _____

3. Игровое время в баскетболе состоит из:

А. 4 периодов по 10 минут; **Б.** 3 периодов по 8 минут;

В. 4 периодов по 12 минут; **Г.** 6 периодов по 10 минут.

4. В баскетболе спорный бросок между двумя игроками соперников производится:

А. только в начале игры;

Б. в начале каждой четверти;

В. в начале 1-й и 3-й четверти;

Г. в новых правилах понятие «спорный бросок» отсутствует

5. В баскетболе персональный контакт, когда игрок насильно сдвигает соперника, называется

6. В баскетболе по окончании игры, если счёт ничейный:

А. игра прекращается;

Б. играется дополнительно один 5-минутный период;

В. игра не останавливается и автоматически продлевается на 5 минут;

Г. играется столько дополнительных периодов, пока не будет нарушено равновесие в счёте

7. Каким мячом игрался самый первый баскетбольный матч:

А. волейбольным мячом;

Б. мячом для регби;

В. футбольным мячом.

8. Игровое время в волейболе состоит:

А. из 2 партий по 20 минут **Б.** из 3 партий по 15 минут;

В. из 5 партий по 15 минут;

Г. из 5 партий без ограничения времени

9. В волейболе в каждой партии команде предоставляется право на:

А. 1 тайм-аут;

Б. 2 тайм-аута;

В. 3 тайм-аута;

Г. 4 тайм-аута.

10. Смена площадок в волейболе происходит:

А. после каждой партии;

Б. после того, как какая-либо команда первой наберёт 25 очков;

В. после каждых разыгранных 10 и 20 очков.

11. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу:

А. 8 секунд;

Б. 3 секунды;

В. 10 секунд;

Г. 7 секунд.

12. пляжный волейбол отличается от волейбола:

- А. условием проведения игры;
- Б. количеством игроков на площадке;
- В. покрытием игровой площадки;
- Г. всем перечисленным.

13. Ввод мяча в игру с боковой линии в мини-футболе производится по правилам ФИФУСА:

- А. двумя руками; Б. одной рукой; В. ударом

14. Какие термины не относятся к футболу:

- А. свободный удар; Б. тайм-аут; В. 11-метровый удар;
- Г. вне игры; Д. штрафной удар; Е. пробежка

Задание 2. Разработать рефераты и презентации на темы:

1. Спортивные игры. История возникновения и развитие;
2. Основные виды спортивных игр;
3. Волейбол (история возникновения, содержание и правила игры);
4. Техника и тактика в игре Волейбол;
5. Развитие физических качеств при занятиях спортивными играми;
6. Требования безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.

Тема 1.6. Общая физическая подготовка (ОФП)

Время выполнения: 10 часов

Задание 1. Разработать рефераты и презентации на темы:

1. ОФП: цели и задачи;
 2. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 3. ОФП и реабилитация после физических упражнений;
 4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания;
- Диагностика физического развития и подготовленности студентов;

Задание 2. Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки (по станциям) с направленностью на развитие силовых способностей (5-10)

Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)

Время выполнения: 12 часов

Задание 1. Система контроля ППФК студентов. Выполните функциональные пробы и оцените уровень своего физического развития.

№	Пробы	Результат	Уровень физического развития
1.	проба Руфье		
2.	проба Ромберга		
3.	тест Купера (12 мин.)		
4.	проба Штанге		

Задание 2. Разработать рефераты и презентации на темы:

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов;
2. Основы профессионально-прикладной физической подготовки;
3. Физическое воспитание - как компонент ППФП студентов;
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
5. Физическая культура и спорт в системе профессиональной подготовки сотрудников и студентов;
6. Теоретико-методические основы профессионально-прикладного спорта: содержание и особенности спортивной деятельности студентов в условиях профессионального образования;
7. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие;
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

3. Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету

1. Что понимается под физической культурой личности, ее связь с общей культурой человека
2. Правила личной гигиены
3. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, занятия в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями)
4. Охарактеризовать физические упражнения, способствующие регулированию массы тела
5. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по физической подготовке
6. Динамика общей работоспособности человека в течение дня и особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, минутки, подвижные и спортивные игры)
7. Скоростно-силовые качества человека и с помощью каких упражнений они развиваются
8. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки и какие упражнения для этого используются
9. В чем различие между общей и специальной выносливостью, с помощью каких упражнений они развиваются
10. Основные формы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)
11. Значение современного олимпийского движения в развитии дружбы и мира между народами, его приверженности идеям справедливости и гуманизма.
12. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости.
13. Собственно-силовые качества человека и с помощью каких упражнений они развиваются?
14. Что понимается под индивидуальным режимом дня, какие задачи он решает и что необходимо учитывать при его организации.
15. Меры безопасности при физических нагрузках,
16. Индивидуальные закаляющие процедуры и особенности их проведения.
17. Что понимается под физической нагрузкой? Охарактеризуйте индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий по развитию скоростных качеств.
18. Плавание, его значение, виды плавания, меры безопасности на воде.
19. Задача физического воспитания.
20. Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями
21. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
22. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
23. Основы здорового образа жизни.
24. Игровые виды спорта и их влияние на развитие физических качеств человека.
25. Влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания) и предупреждение нарушения норм общественной жизни.
26. Зимние виды спорта и их влияние на развитие физических качеств человека.
27. Почему легкая атлетика считается королевой спорта? Назовите виды легкой атлетики.
28. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор мест занятий, контроль за физической нагрузкой, подбор инвентаря; оборудования, формы одежды, гигиена тела и одежды).
29. Значение занятий физической культурой для подготовки женщин к материнству. Раскройте основные формы физических упражнений во время беременности.
30. Тяжелая атлетика. Виды (двоеборье, гиря). Бабаево – центр гиревого спорта в РФ. Назовите представителей Вологодской области, показавших выдающиеся результаты в этом виде спорта