

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Комин Андрей Эдуардович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.05.2023 15:05:45  
Уникальный программный идентификатор:  
f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Приморская государственная сельскохозяйственная академия»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
методические указания для организации самостоятельной работы  
обучающихся всех направлений подготовки

Уссурийск 2022

Физическая культура и спорт: методические указания к практическим занятиям для организации самостоятельной работы обучающихся всех направлений подготовки [Электронный ресурс]: / сост. Т.В. Пинчук; ФГБОУ ВО Приморская ГСХА. – Электрон. текст. дан. – Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2022. – 19 с. – Режим доступа: <http://de.primacad.ru/>

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины (модуля).

Включают общие методические указания по освоению дисциплины (модуля), материалы для организации самостоятельной работы, вопросы к промежуточной аттестации, список литературы.

Предназначены для обучающихся всех направлений подготовки ФГБОУ ВО ПГСХА

*Электронное издание*

## РАЗДЕЛ 1 Общие методические указания по освоению дисциплины (модуля)

### Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

– формирование понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;

– освоение научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическим упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
<b>Универсальная компетенция</b>			
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической	ИД -1 УК 7.1	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции
	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
		ИД - 3 УК 7.3	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**знать:**

место физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке; социально-биологические основы физической культуры и спорта; средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности; место общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания (ИД-1 УК 7.1);

– основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; теорию спорта; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений; особенности профессиональноприкладной физической подготовки (ИД-2 УК 7.3)

**уметь:**

– самостоятельно заниматься физическими упражнениями; осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; осуществлять самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (ИД-1 УК 7.1);

– использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД-1 УК 7.3).

**Содержание тем дисциплины (модуля)**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2. Социальнобиологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни обучающегося.
4. Физическая культура в обеспечении здоровья.

5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
10. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
12. Профессиональноприкладная физическая подготовка обучающихся.
13. Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся.

## РАЗДЕЛ 2 Материалы для организации самостоятельной работы

### Тестовые задания для проведения текущего контроля знаний

№ п/п	Наименование оценочного средства	
1	2	3
1	Тест 1	<p>1. К какому виду спорта относится толкание ядра: А) тяжелая атлетика; Б) гимнастика; В) легкая атлетика.</p> <p>2. К какому виду спорта относится прыжки в высоту с шестом: А) акробатика; Б) легкая атлетика; В) гимнастика.</p> <p>3. К какому виду спорта относится прыжок через «коня»: А) акробатика; Б) легкая атлетика; В) гимнастика.</p> <p>4. К какому виду дистанций относится бег на 800 м: А) короткая; Б) средняя; В) длинная.</p> <p>5. Марафонская дистанция равна: А) 43 км 200 м; Б) 42 км 195 м; В) 100 км.</p> <p>6. В финал бега на 100 м включают число участников, показавших лучшие результаты: А) 6; Б) 8; В) 10.</p> <p>7. Сколько дается попыток для «взятия» каждой высоты в прыжках в высоту: А) 2 попытки; Б) 3 попытки; В) 5 попыток.</p> <p>8. Как определяется победитель в прыжках в длину: А) по сумме 2<sup>х</sup> лучших результатов из 3<sup>х</sup> попыток; Б) по сумме 3<sup>х</sup> лучших результатов из 3<sup>х</sup> попыток; В) по одному лучшему результату из 3<sup>х</sup> попыток.</p> <p>9. Как выполняется тройной прыжок в длину с разбега: А) на одной ноге; Б) одновременно на двух ногах; В) на двух поочередно.</p> <p>10. С какой беговой дистанции спортсмены используют высокий старт: А) 400 м;</p>

		<p>Б) 800 м; В) 1500 м.</p> <p>11. В каком направлении необходимо выходить из круга после выполнения метания диска или толкания ядра:</p> <p>А) вперед; Б) в сторону; В) назад.</p> <p>12. Какова длина круга стандартного стадиона:</p> <p>А) 300 м; Б) 400 м; В) 500 м.</p> <p>13. Какое из перечисленных названий техники прыжков является способом прыжка в длину с разбега:</p> <p>А) «перекидной»; Б) «ножницы»; В) «волна».</p> <p>14. Какое из перечисленных названий техники прыжков является способом прыжка в высоту:</p> <p>А) «ножницы»; Б) «прогнувшись»; В) «перешагивание».</p> <p>15. Чем отличается техника бега от спортивной ходьбы:</p> <p>А) работой рук; Б) положением тела; В) наличием фазы полета.</p> <p>16. Стартовый разбег в беге на короткие дистанции, отрезок, на котором бегун развивает максимальную скорость равен:</p> <p>А) 8-12 м; Б) 25-30 м; В) 40-50 м.</p> <p>17. Сколько участников выходит в финал соревнований в прыжках в длину с разбега:</p> <p>А) 5; Б) 8; В) 9.</p> <p>18. Какая команда подается в беге с высокого старта:</p> <p>А) на старт, внимание, марш! Б) на старт, марш! В) приготовиться к старту, марш!</p> <p>19. В прыжках в длину с разбега результат измеряется:</p> <p>А) от края бруска по дальней точке приземления; Б) от края бруска по ближней точке приземления; В) с места отталкивания по дальней точке приземления; Д) с места отталкивания по ближней точке приземления.</p> <p>20. В беге на 400 м стандартного стадиона участники преодолевают дистанцию:</p> <p>А) каждый по своей дорожке; Б) все участники бегут по общей дорожке; В) каждый по своей дорожке- половина дистанции, вторую половину дистанции по общей.</p>
--	--	---

2	Тест 2	<p>1. Под физической культурой понимается:</p> <p>А) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;</p> <p>Б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;</p> <p>В) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.</p> <p>2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):</p> <p>А) спорт;</p> <p>Б) система физического воспитания;</p> <p>В) физическая культура.</p> <p>3. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается так:</p> <p>А) развитие;</p> <p>Б) закаленность;</p> <p>В) тренированность;</p> <p>Г) подготовленность.</p> <p>4. К показателям физической подготовленности относятся:</p> <p>А) сила, быстрота, выносливость;</p> <p>Б) рост, вес, окружность грудной клетки;</p> <p>В) артериальное давление, пульс;</p> <p>Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.</p> <p>5. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другими умениями и навыками, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как :</p> <p>А) тренировка;</p> <p>Б) методика;</p> <p>В) система занятий;</p> <p>Г) педагогическое воздействие.</p> <p>6. Какая страна является родиной Олимпийских игр:</p> <p>А) Рим;</p> <p>Б) Китай;</p> <p>В) Греция;</p> <p>Г) Италия.</p> <p>7. Где проводились Древнегреческие Олимпийские игры:</p> <p>А) в Олимпии;</p> <p>Б) в Спарте;</p> <p>В) в Афинах.</p> <p>8. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:</p> <p>А) 5 лет;</p> <p>Б) 4 года;</p> <p>В) 2 года</p> <p>Г) 3 года.</p> <p>9. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:</p> <p>А) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;</p> <p>Б) регулярное обращение к врачу;</p>
---	--------	---

	<p>В) физическую и интеллектуальную активность;  Г) рациональное питание и закаливание.</p> <p>10. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:</p> <p>А) образ жизни;  Б) наследственность;  В) климат.</p> <p>11. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:</p> <p>А) ожог;  Б) тепловой удар;  В) перегревание;  Г) солнечный удар.</p> <p>12. Основными источниками энергии для организма являются:</p> <p>А) белки и минеральные вещества;  Б) углеводы и жиры;  В) жиры и витамины;  Г) углеводы и белки.</p> <p>13. Рациональное питание обеспечивает:</p> <p>А) правильный рост и формирование организма;  Б) сохранение здоровья;  В) высокую работоспособность и продление жизни;  Г) все вышеперечисленное.</p> <p>14. Физическая работоспособность – это:</p> <p>А) способность человека быстро выполнять работу;  Б) способность разные по структуре типы работ;  В) способность к быстрому восстановлению после работы;  Г) способность выполнять большой объем работы.</p> <p>15. Что понимается под закаливанием:</p> <p>А) посещение бани, сауны;  Б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;  В) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;  Г) укрепление здоровья.</p> <p>16. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:</p> <p>А) самочувствие, аппетит, работоспособность;  Б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;  В) нарушение режима, наличие болевых ощущений.</p> <p>17. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:</p> <p>А) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;  Б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;  В) все вышеперечисленное.</p> <p>18. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</p> <p>А) переоценивают свои возможности;  Б) следуют указаниям учителя;  В) владеют навыками выполнения движений;  Г) не умеют владеть своими эмоциями.</p> <p>19. Какими показателями характеризуется физическое развитие:</p> <p>А) антропометрическими показателями;</p>
--	---

		<p>Б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;  В) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.</p> <p>20. Формирование человеческого организма заканчивается к:</p> <p>А) 14-15 годам;  Б) 17-18 годам;  В) 19-20 годам;  Г) 22-25 годам.</p>
3	Тест 3	<p>1. Ловкость – это:</p> <p>А) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;  Б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;  В) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p> <p>2. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов)</p> <p>А) стойкость;  Б) гибкость;  В) ловкость;  Г) бодрость;  Д) выносливость;  Е) быстрота;  Ж) сила.</p> <p>3. Быстрота – это:</p> <p>А) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;  Б) способность человека быстро набирать скорость;  В) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p> <p>4. Под гибкостью как физическим качеством понимается:</p> <p>А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;  Б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;  В) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;  Г) эластичность мышц и связок.</p> <p>5. Сила – это:</p> <p>А) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;  Б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;  В) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p> <p>6. Под выносливостью как физическим качеством понимается:</p> <p>А) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;  Б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;</p>

	<p>В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>Г) способность сохранять заданные параметры работы.</p> <p>7.Активный отдых – это:</p> <p>А) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;</p> <p>Б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;</p> <p>В) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.</p> <p>8.Бег на дальние дистанции относится к:</p> <p>А) легкой атлетике;</p> <p>Б) спортивным играм;</p> <p>В) спринту;</p> <p>Г) бобслею.</p> <p>9.В переводе с греческого «гимнастика» означает:</p> <p>А) гибкий;</p> <p>Б) упражняю;</p> <p>В) преодолевающий.</p> <p>10.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:</p> <p>А) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;</p> <p>Б) генетикой и наследственностью человека;</p> <p>В) влиянием социальных и экологических факторов;</p> <p>Г) двигательной активностью человека.</p> <p>11.Простейший комплекс ОРУ (общие развивающие упражнения) начинается с упражнения:</p> <p>А) для мышц ног;</p> <p>Б) типа потягивания;</p> <p>В) махового характера;</p> <p>Г) для мышц шеи.</p> <p>12.Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</p> <p>А) 3 минуты;</p> <p>Б) 7 минут;</p> <p>В) 5 минут;</p> <p>Г) 10 минут.</p> <p>13.Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</p> <p>А) из зоны нападения;</p> <p>Б) с любой точки площадки;</p> <p>В) из зоны защиты;</p> <p>Г) с любого места внутри трех очковой линии.</p> <p>14.Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):</p> <p>А) 2;</p> <p>Б) 4;</p> <p>В) 3;</p> <p>Г) 5.</p> <p>15.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</p>
--	--

		<p>А) гимнастикой;  Б) соревнованием;  В) видом спорта.</p> <p>16. Назовите способы передвижения человека (несколько вариантов):</p> <p>А) ползание;  Б) лазанье;  В) прыжки;  Г) метание;  Е) группировка;  Ж) упор.</p> <p>17. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, являются:</p> <p>А) биологический возраст;  Б) календарный возраст;  В) скелетный и зубной возраст.</p> <p>18. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:</p> <p>А) асоциальное поведение;  Б) респективную привычку;  В) вредную привычку.</p> <p>19. Игры, проведенные в Москве, были посвящены олимпиаде:</p> <p>А) 20-ой;  Б) 21-ой;  В) 22-ой;  Г) 23-ей.</p> <p>20. Гиподинамия – это:</p> <p>А) пониженная двигательная активность человека;  Б) повышенная двигательная активность человека;  В) нехватка витаминов в организме;  Г) чрезмерное питание.</p>
4	Тест 4	<p>1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:</p> <p>А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей  Б) совершенствовании природных, физических свойств людей  В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности</p> <p>2. Под физическим развитием понимается:</p> <p>А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;  Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;  В) размер мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения</p> <p>3. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:</p> <p>А) от технической и физической подготовленности занимающихся;  Б) от особенностей реакции систем организма в ответ на выполняемые упражнения;  В) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе</p>

	<p>определенных мышечных групп;</p> <p>4. Что называется осанкой человека:</p> <p>А) вертикальное положение тела человека;  Б) форма позвоночника  В) привычная поза человека в вертикальном положении</p> <p>5. Что является объективным показателем состояния здоровья</p> <p>А) частота сердечных сокращений;  Б) крепкий сон;  В) аппетит;</p> <p>6. С какой целью планируется режим дня:</p> <p>А) с целью организации рационального режима питания;  Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;  В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений;</p> <p>7. Физическими упражнениями принято называть:</p> <p>А) определенным образом организованные двигательные действия;  Б) движения, способствующие повышению работоспособности;  В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме;</p> <p>8. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:</p> <p>А) двигательный режим;  Б) рациональное питание;  В) личная и общественная гигиена.</p> <p>9. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?</p> <p>А) 120-130 уд/мин  Б) 40-50 уд/мин  В) 70-80 уд/мин</p> <p>10. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?</p> <p>А) 90 уд/мин  Б) 150 уд/мин  В) 180 уд/мин</p> <p>10. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?</p> <p>А) беспокойный сон;  Б) жизнерадостное настроение;  В) вялость, постоянное желание спать.</p> <p>12. Что является субъективным показателем здоровья?</p> <p>А) жизненная емкость легких;  Б) хорошее самочувствие;  В) частота сердечных сокращений.</p> <p>13. Что необходимо сделать при ушибах?</p> <p>А) наложить стерильную повязку;  Б) наложить холодный компресс на 20-30 мин;  В) массировать место ушиба.</p> <p>14. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на :</p> <p>А) сохранение и укрепление здоровья;  Б) развитие физических качеств человека;  В) поддержание высокой работоспособности людей.</p> <p>15. Что означает принцип закаливания – систематичность?</p>
--	--

		<p>А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;</p> <p>Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;</p> <p>В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи.</p> <p>16. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:</p> <p>А) правила соревнований;</p> <p>Б) программа соревнований;</p> <p>В) положение соревнований.</p> <p>17. Каков один из главных принципов закаливания?</p> <p>А) постепенность;</p> <p>Б) решительность;</p> <p>В) однообразие.</p> <p>18. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:</p> <p>А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;</p> <p>Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;</p> <p>В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.</p> <p>19. Личная гигиена включает в себя:</p> <p>А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;</p> <p>Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, уход за телом и полостью рта;</p> <p>В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.</p> <p>20. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?</p> <p>1- прыжки, бег;</p> <p>2- потягивания;</p> <p>3- упражнения для мышц ног;</p> <p>4- упражнения для мышц туловища;</p> <p>5- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;</p> <p>6- дыхательные упражнения, спокойная ходьба.</p> <p>А) 1,2,3,4,6,5</p> <p>Б) 3,5,1,4,2,6</p> <p>В) 2,5,4,3,1,6</p>
--	--	--

### Вопросы к зачету

1. История развития физической культуры как дисциплины.
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
3. Физическая культура и спорт – органическая часть общечеловеческой культуры.
4. Физическое воспитание. Цель, средства и задачи.

5. Физическое воспитание и его роль в подготовке обучающегося к будущей профессии.
6. Воздействие природных и социально – экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Оздоровительная роль производственной физической культуры.
8. Врачебный контроль за физическим воспитанием обучающихся и методы обследований.
9. Самоконтроль. Цель, задачи и методы исследований.
10. Физиологические основы лечебно – оздоровительных тренировок.
11. Влияние физических упражнений на системы организма человека (пищеварительная, нервная, сердечно – сосудистая, выделительная и т.п.)
12. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
13. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при естественном старении человека и оздоровительная роль физических упражнений.
14. Лечебная физическая культура. Понятие. Формы и методы лечебной физкультуры.
15. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
16. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Травматизм на занятиях физической культурой. Его предупреждение.
19. Валеология – наука о здоровье. Валеологические знания в системе образования.
20. Здоровый образ жизни. Основные его составляющие.
21. Образ жизни обучающегося и его влияние на здоровье.
22. Роль физического труда и физической культуры в формировании здорового образа жизни.
23. Рациональный труд и отдых – основная составляющая здорового образа жизни (ЗОЖ).
24. Рациональное питание – необходимое условие ЗОЖ.
25. Влияние экологических факторов на ЗОЖ.
26. Физическая культура и спорт в семье.

27. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
28. Основные виды спортивных игр.
29. Спорт в современном обществе.
30. Физическое воспитание. Принципы, средства, методы.
31. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
32. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
33. Гигиена спортивных сооружений.
34. Физическая культура и спорт в свободное время.
35. Современные популярные системы физических упражнений.
36. Классификация физических упражнений.
37. Нетрадиционные системы физических упражнений.
38. Физические качества человека. Средства и методы их развития и воспитания.
39. Физическое качество – сила. Формы проявления силовых качеств.
40. Методы развития силовой выносливости. Средства развития силы.
41. Основы развития скоростных способностей.
42. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм человека.
43. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости.
44. Гибкость. Методика и методы развития.
45. Понятие ловкости. Виды. Методические приёмы развития.
46. Определение профессионально – прикладной физической подготовленности, её цели и задачи.
47. Производственная физическая культура, её цель и задачи.
48. Производственная гимнастика.
49. ППФП в свободное время.
50. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.— М.: Юрайт, 2016.— 493 с.: ил. - ISBN 978-5-9916-6934-4.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2019. — 160 с. — ISBN 978-5-534-10524-7.— URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716> (дата обращения: 25.12.2019). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2019. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 25.12.2019). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст : электронный

### Дополнительная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2012. – 528 с. - ISBN 978-5-7695-9023-8.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 444 с. - ISBN 978-5-222-19464-5.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю.П. Кобяков.— Ростов н/Д.: Феникс, 2012.— 252 с. - ISBN 978-5-222-19021-0.
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Юрайт, 2019. — 493 с. — ISBN 978-5-534-09116-8. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 25.12.2019). — Режим доступа: по подписке ПримГСХА. — Текст : электронный.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1 Общие методические указания по освоению дисциплины (модуля)	3
РАЗДЕЛ 2 Материалы для организации самостоятельной работы	6
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16

Пинчук Татьяна Валериевна

Физическая культура и спорт: методические указания к практическим занятиям для организации самостоятельной работы обучающихся всех направлений подготовки

*ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ*

ФГБОУ ВО Приморская ГСХА

Адрес: 692510, г. Уссурийск, пр-т Блюхера, 44

ФГБОУ ВО Приморская ГСХА

Адрес: 692510, г. Уссурийск, пр-т Блюхера, 44

Участок оперативной полиграфии ФГБОУ ВО Приморская ГСХА

692519, г. Уссурийск, ул. Раздольная, 8а