

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций  
Российской Федерации  
ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Московский технический университет связи и информатики»  
Волго-Вятский филиал

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
естественнонаучных  
и гуманитарных дисциплин  
28 августа 2025 года, протокол № 1

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

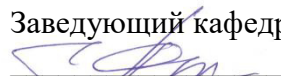
**для специальности**

**11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания**

Нижний Новгород  
2025

**УТВЕРЖДЕНО**  
**на заседании кафедры**  
**естественнонаучных и гуманитарных**  
**дисциплин**

**Протокол №1**  
**от 28 августа 2025 года**

Заведующий кафедрой ЕНиГД  
 В.А. Оринчук

Разработано на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 11.02.18 - Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. № 963.

Разработано в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины СГЦ.03 Физическая культура образовательной программы специальности среднего профессионального образования по специальности среднего профессионального образования 11.02.18 - Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания

Организация-разработчик:  
ВВФ МТУСИ, г. Нижний Новгород

Разработчик:  
Преподаватель ВВФ МТУСИ: *к.п.н., доцент Оринчук В.А.,*  
*преподаватель Оринчук А.В.*

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФОС ОПОП специальности 11.02.18 - Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания составлен в соответствии с рабочей программой дисциплины СГЦ.03 Физическая культура.

Целью создания ФОС является установление соответствия уровня подготовки студентов требованиям Федерального государственного образовательного стандарта, основной профессиональной образовательной программы и требований работодателей.

Для проверки уровня усвоения общих используются следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная аттестация.

В результате освоения дисциплины СГЦ.03 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 11.02.18 - Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями.

### 1.1. Результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины СГЦ.03 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС специальности 11.02.18 - Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями:

Код	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

### Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

## 2. Оценка освоения дисциплины

### 2.1. Формы и методы оценивания

Проверка личностных, метапредметных и предметных результатов обучения осуществляется различными формами контроля и методами оценивания.

Проверка сформированности личностных и метапредметных результатов осуществляется в рамках защиты обучающимися индивидуальных проектов и рефератов, предметных – в устной форме (на знание теоретических и ценностно-смысловых основ по теме здорового образа жизни), посредством тестирования выполнения упражнений и нормативов, оценкой выполнения практических заданий.

Разделы, темы дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Показатели оценки результата	Форма и метод контроля
Раздел 1 Легкая атлетика	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10	-освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). -умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. -метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	Сдача контрольного норматива. Бег на короткие дистанции, метание гранаты, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.
Раздел 2. Баскетбол	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10	-согласование своих движения с траекторией и скоростью полета мяча; - расположение игроков на площадке (своих и соперников); -определение действий других игроков; быстро анализировать игровую обстановку; -умение выполнять технические приемы.	Сдача контрольного норматива. По приему мяча Бросок со штрафной линии, бросок с двух шагов
Раздел 3. Волейбол	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10	-согласование своих движения с траекторией и скоростью полета мяча; - расположение игроков на площадке (своих и соперников); -определение действий других игроков; быстро анализировать игровую обстановку; -умение выполнять технические приемы.	Сдача контрольного норматива. По приему мяча Бросок со штрафной линии, бросок с двух шагов
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04	-знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.  -умение осуществлять контроль за состоянием	Сдача контрольного норматива.

	ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10	здоровья. Освоение техники безопасности занятий	
Раздел 5 ОФП	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10	-знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.  -умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	Сдача контрольных нормативов (ГТО)
Раздел 6. Гимнастика	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10	-знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.  -умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	Сдача контрольного норматива.

## 2.2. Контроль и оценка освоения учебного предмета по темам (разделам)

Элемент учебного предмета	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация			
	Форма контроля	Проверяемые компетенции	Форма контроля	Проверяемые компетенции		
Раздел 1. Легкая атлетика			Дифференцированный зачет	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Устный опрос Тестирование выполнения упражнений	ОК 01				
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции		ОК 02				
Тема 1.3. Бег на средние дистанции		ОК 03				
Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		ОК 04				
		ОК 05				
		ОК 06				
		ОК 07				
		ОК 08				
		ОК 09				
		ОК 10				
Раздел 2. Баскетбол						
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Устный опрос Тестирование выполнения упражнений	ОК 01				
Тема 2.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок		ОК 02				
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		ОК 03				
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		ОК 04				
		ОК 05				
		ОК 06				
		ОК 07				
		ОК 08				
		ОК 09				
		ОК 10				
Раздел 3. Волейбол						
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Устный опрос Тестирование выполнения упражнений Реферат	ОК 01				
Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё		ОК 02				
Тема 3.3.Техника прямого нападающего удара		ОК 03				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		ОК 04				
		ОК 05				
		ОК 06				
		ОК 07				
		ОК 08				
		ОК 09				
		ОК 10				
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика						
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Устный опрос Тестирование выполнения упражнений	ОК 01				
		ОК 02				
		ОК 03				
		ОК 04				
		ОК 05				
		ОК 06				
		ОК 07				
		ОК 08				
		ОК 09				
		ОК 10				
Раздел 5. Подготовка к ГТО						

<b>Тема 5.1. Подготовка к ГТО</b>	Устный опрос Тестирование выполнения упражнений	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 05 OK 06 OK 07 OK 08 OK 09 OK 10		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>				
<b>Тема 6.1. Совершенствование и закрепление техники выполнения акробатических упражнений.</b>	Устный опрос Тестирование выполнения упражнений	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 05 OK 06 OK 07 OK 08 OK 09 OK 10		
<b>Тема 6.2. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок</b>				

### 3. Комплект оценочных средств по дисциплине СГЦ.03 Физическая культура для обучающихся (3 семестр) и преподавателя (текущий контроль)

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Студенты неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Контрольные нормативы	5 баллов зачет	4 балла зачет	3 балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши).	11	9	8
Прыжки через скакалку (девушки).	100	90	80
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши).	30	27	25
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	15	13	11

#### Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально-биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.



24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

#### **4. Комплект оценочных средств по дисциплине СГЦ.03 Физическая культура для обучающихся (4 семестр) и преподавателя (текущий контроль)**

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Студенты неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Контрольные нормативы	5 баллов зачет	4 балла зачет	3 балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки через скакалку (девушки).	11 100	9 90	8 80
2. Поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши). Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	30 15	27 13	25 11

#### **Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

### **5. Комплект оценочных средств по дисциплине СГЦ.03 Физическая культура для обучающихся (5 семестр) и преподавателя (текущий контроль)**

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Студенты неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Контрольные нормативы	5 баллов зачет	4 балла зачет	5 балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки через скакалку (девушки).	11 100	9 90	8 80
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши). Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	30 15	27 13	25 11

### **Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.

11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

**6. Комплект оценочных средств по дисциплине СГЦ.03 Физическая культура  
для обучающихся (6 семестр) и преподавателя  
(текущий контроль)**

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Студенты неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Контрольные нормативы	6 баллов зачет	6 балла зачет	4 балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки через скакалку (девушки).	11 100	9 90	8 80
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши). Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	30 15	27 13	25 11

**Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.

3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

**7. Комплект оценочных средств по дисциплине СГЦ.03 Физическая культура для обучающихся (7-8 семестр) и преподавателя  
Дифференцированный зачет**

Для студентов, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Студенты неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Контрольные нормативы	7 баллов зачет	7 балла зачет	5 балла зачет
1. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки через скакалку (девушки).	11 100	9 90	8 80
2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).	30	27	25

3.Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши).	30	27	25
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки).	15	13	11

### **Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (серечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).