

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического  
воспитания и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Методические указания к выполнению контрольных работ  
по дисциплинам  
«Физическая культура и спорт» и  
«Элективные дисциплины (модули) по физической  
культуре и спорту»  
для обучающихся заочной и очно-заочной формы обучения

Мурманск  
2021

Составители: Ключников Сергей Алексеевич, ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта Мурманского  
государственного  
технического университета;  
Федоренко Мария Сергеевна, ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта Мурманского  
государственного  
технического университета

Рецензент: М.В. Шелков, канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой  
физического воспитания и спорта МГТУ.

*Печатается в авторской редакции*

Электронная верстка

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	4
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.....	11
5. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.....	12
6. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ.....	16

## 1 ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Настоящие методические указания составлены в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и предназначены для обучающихся заочной и очно-заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки для выполнения контрольных работ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

**Целью дисциплин** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, самостоятельного применения методов и средств и оптимизации работоспособности.

Процесс изучения дисциплин направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО, т.е. обучающийся должен обладать «способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (ОК-8).

В результате обучающийся, прошедший обучение по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» должен:

**Знать:** основы общефизической подготовки, основы здорового образа жизни, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, особенности использования средств физической культуры для профессиональной деятельности в обычных и в экстремальных условиях, основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применимых при различных условиях;

**Уметь:** организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни, разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма,

использовать личный опыт физкультурно-спортивной и профессионально - прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.

**Владеть:** навыками общей физической культуры, технико-тактическими двигательными действиями в предлагаемых видах спортивной деятельности, методами физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьёзным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях, осуществлением индивидуального выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в предлагаемых условиях, способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных условиях, оказывать первую медицинскую помощь.

Общая трудоемкость освоения основной образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с ФГОС ВО составляет 2 зачетные единицы (72 часа), «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» - 328 часов.

Учебным планом по указанным дисциплинам предусматриваются лекции, как правило, в объеме 20 академических часов, самостоятельные занятия в объеме 370 академических часов, контроль самостоятельной работы в объеме 10 часов.

Форма аттестации: контрольная работа, зачет.

Изучать материал дисциплины следует в соответствии с тематическим планом.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

Таблица 1

№ п\п	Содержание тем дисциплины «Физическая культура и спорт»	Количество часов, выделяемых на виды учебной подготовки				
		Лек-ции	ПР	ЛР	СР	КСР
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	-	-	10	1
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	2	-	-	10	1
3.	Основы здорового образа жизни.	2	-	-	10	1
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	-	-	10	-
5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	-	-	8	-
6.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	2	-	-	10	1
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>			<b>58</b>	<b>4</b>

Таблица 2

№ п\п	Содержание тем дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	Количество часов, выделяемых на виды учебной подготовки				
		Лек-ции	ПР	ЛР	СР	КСР
1.	<b>Атлетическая гимнастика</b> Атлетическая гимнастика как вид физической нагрузки. Принципы тренировки. Теоретические основы силовых упражнений Профилактика травматизма при занятиях с отягощениями.	1	-	-	42	1
2.	<b>Баскетбол</b> Правила игры в баскетбол. Организация и судейство соревнований. Обучение технике игры в нападении: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение). Обучение технике игры в защите.	1	-	-	42	1
3.	<b>Волейбол</b> Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований. Обучение технике игры. Техника стоек и перемещений (разновидности ходьбы, бега, прыжков и падений). Техника владения мячом (передача	1	-	-	42	1

	сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, нападающий удар, разновидности подач, прием мяча в падении, блокирование). Обучение тактике игры.					
4.	<b>Легкая атлетика</b> Обучение правильному выполнению общеразвивающих упражнений. Обучение технике спринтерского бега. Обучение технике исполнения низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств способом круговой тренировки. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	1			44	1
5.	<b>Настольный теннис</b> Техника безопасности при проведении занятий в зале настольного тенниса. Подготовительные упражнения для занятий настольным теннисом. Обучение правильным способам хваток ракетки (горизонтальный, вертикальный). Обучение технике стоек (основная стойка), техника перемещений, подачи и приёма в личной игре, атакующих ударов (толчок, подставка).	1	-	-	44	-
6.	<b>Плавание</b> Обучение технике плавания способом кроль на груди (юноши, девушки). Обучение технике плавания способом брасс (юноши, девушки). Обучение технике кроль на спине. Обучение технике стартов и поворотов. Развитие скоростно-силовых качеств пловца. Прикладное плавание.	2			46	1
7.	<b>Футбол</b> Основы владения мячом. Обучение приему мяча стопами ног, на бедро, на грудь. Техника передачи мяча. Техника удара по мячу. Удары по мячу на дальность, точность. Взаимодействия двух, трех и более игроков. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных схемах нападения, защиты. Тактика игры вратаря. Индивидуальные тактические действия.	1			44	1
8.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	2			8	-
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>			<b>312</b>	<b>6</b>

\*Распределение часов по темам дисциплин является примерным и варьируется в зависимости от УП специальности

Дополнительно к самостоятельным теоретическим занятиям (чтение литературы по тематике физической культуры, спорта, здорового образа жизни, просмотр спортивных передач и т.п.) рекомендуются практические занятия в форме утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, занятий физической культурой и спортом.

### **3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **I. Основная литература:**

1. Шелков М.В. Методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях: учеб.-метод. пособие / М.В. Шелков, Е.Ф. Минин, Ю.Ф. Щербина, С.А. Ключников, М.В. Уханов, А.В. Козин, А.Ф. Щербина, Ф.А. Щербина, О.К. Беляева, С.А. Лузина. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2015. – 284 с.
2. Шелков М.В., Попов Ю.А., Щербина Ф.А. Терминологический словарь (физическая культура, спорт, теория и методика физического воспитания): Учебно-справочное издание для студентов всех специальностей и направлений подготовки. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2014. – 157с.
3. Шелков М.В. Физическая культура: курс лекций: учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата/ М.В.Шелков, Ф.А.Щербина, А.Ф.Щербина.-Мурманск: Изд-во МГТУ, 2017. – 98 с.
4. Шелков, М.В. Теория и методика физического воспитания и спорта в вузе: монография / М.В. Шелков, А.Г. Горельцев, А.Г. Кассиров. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2013. – 172с.
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Изд-во Кно-Рус, 2012. – 238с.
6. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / М.: Академия, 2011. – 185с.



7. Федоренко М.С. [и др.] Методика проведения учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» для преподавателей высших учебных заведений, студентов и курсантов всех специальностей и направлений/Мурманск: Изд-во МГТУ, 2016г.
8. Щербина А.Ф., Щербина Ю.Ф., Шелков М.В. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки (для всех форм обучения): [электронный ресурс]. Мурманск: МГТУ, 2018.

## **II. Дополнительная литература:**

1. Адеев С.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [текст]: методические рекомендации для всех специальностей / Федеральное агентство по рыболовству, Мурман. гос. техн. ун-т, каф. физического воспитания и спорта; сост. С.А. Адеев. – Мурманск: МГТУ, 2012г.
2. Уханов М. В. Баскетбол. Методические указания к практическим занятиям. [Электронный ресурс] / Мурманск: Изд-во МГТУ, 2013г.
3. Пьянова И.А. Волейбол. Методические указания к практическим занятиям. [Электронный ресурс] / Мурманск: Изд-во МГТУ, 2012г.
4. Коротаева О.В. Черлидинг. Методические указания к практическим занятиям. [Электронный ресурс] / Мурманск: Изд-во МГТУ, 2012г.
5. Жолобова А.С., Беляева О.К. Подвижные игры как средство развития физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Методические указания к практическим занятиям. [Электронный ресурс] / Мурманск: Изд-во МГТУ, 2012г.
6. Беляков А.С. Плавание. Методические указания к практическим занятиям. [Электронный ресурс] / Мурманск: Изд-во МГТУ, 2012г.
7. Кондратьева Н.А. Методические указания к самостоятельному изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей и направлений подготовки: [электронный ресурс]. Мурманск: МГТУ, 2013.

8. Шелков, М.В. Заполярный олимп: Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области / М.В. Шелков. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2010. - 252 с.

9. Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / М.: Академия, 2012. – 247с.

### **III. Электронный ресурс:**

1. CD – ROM: Физическая культура и физическая подготовка: Электронный учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России – («Электронный учебник PDF») /Кикотя В.Я., Барчуков И.С. – ЮНИТИ-ДАНА 2011.

### **IV. Базы данных, информационно-справочные системы:**

1. <http://lib.mstu.edu.ru/MegaPro/Web/>- электронный каталог библиотеки МГТУ.

2. <http://biblioclub.ru/> - ЭБС “Университетская библиотека Online”.

3. <http://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС “Консультант студента”

4. <http://ibooks.ru/>-ЭБС

5. <http://e.lanbook.com/> - ЭБС “Издательство “Лань”

### **V. Интернет – ресурсы**

1. [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru) - Национальный цифровой ресурс Руконт – межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум.

2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

3. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

4. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольная работа является одной из форм контроля знаний обучающихся, предусмотренной учебными планами специальностей и направлений университета, должна быть выполнена в соответствии с настоящими рекомендациями и представлена на проверку в сроки, установленные графиком учебного процесса.

Содержание письменной работы должно свидетельствовать о свободном владении материалом по выбранной теме.

Контрольная работа состоит из двух вопросов, выполняется по теме из приведенного перечня. Порядок выбора тем определяется по таблице:

Последняя цифра номера зачетной книжки	Предпоследняя цифра номера зачетной книжки									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1, 50	2, 49	3, 48	4, 47	5, 46	6, 45	7, 44	8, 43	9, 42	10, 41
1	11, 40	12, 39	13, 38	14, 37	15, 36	16, 35	17, 34	18, 33	19, 32	20, 31
2	21, 30	22, 29	23, 28	24, 27	25, 26	2, 50	3, 49	4, 48	5, 47	6, 46
3	7, 45	8, 44	9, 43	10, 42	11, 41	12, 40	13, 39	14, 38	15, 37	16, 36
4	17, 35	18, 34	19, 33	2, 26	3, 27	4, 46	5, 29	7, 46	8, 45	9, 44
5	10, 43	11, 42	12, 41	13, 40	14, 39	15, 38	16, 37	15, 36	16, 35	17, 32
6	18, 30	19, 27	20, 31	19, 30	20, 29	21, 28	22, 27	23, 27	24, 28	24, 26
7	23, 27	22, 28	21, 29	20, 30	19, 31	18, 32	17, 33	16, 34	15, 35	14, 34
8	13, 35	12, 36	11, 37	10, 38	9, 39	8, 40	7, 41	6, 42	5, 43	4, 44
9	3, 45	2, 46	1, 47	2, 48	3, 28	4, 50	5, 30	6, 48	7, 47	8, 46

Контрольная работа, выполненная не по своей теме, на проверку не принимается.

Список литературы, составленный на основании существующих в библиотеке университета изданий, является рекомендательным, т.е. студент может использовать и иные, относящиеся к данной теме источники.

Контрольная работа должна быть выполнена с соблюдением следующих требований:

- на бумаге формата А 4 с книжной ориентацией страницы;
- поля: - левое – 3 см., правое, верхнее и нижнее – 2 см.;
- междустрочный интервал – 1,5;
- кегль шрифта основного текста – 14;
- шрифт – Times New Romans;
- выравнивание текста по ширине страницы;
- нумерация страниц вверху по центру, шрифтом № 10 (титульный лист и лист оглавления не нумеруются, но учитываются в общем количестве страниц).

Первым листом письменной работы является титульный лист, оформленный по образцу (Приложение 1).

После титульного листа следует оглавление, включающее в себя введение, пункты, подпункты, заключение и библиографический список, оформленный в соответствии с правилами составления библиографического описания (могут использоваться рисунки, таблицы, схемы, графики, диаграммы).

Контрольная работа выполняется и сдается на проверку до экзаменационной сессии, защищается обучающимся на зачете.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества: [1], [2], [3], [4], [5]. [6]
2. Система физического воспитания: [1], [2], [3], [4], [5]. [6].
3. Уровень современного состояния физической культуры и спорта: [1], [2], [3], [4], [5]. [6].
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: [1], [2], [3], [4], [5]. [6]
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта: [6], Электронный ресурс.

6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система: [1], [2], [3], [4]. [5]

7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования функциональных возможностей организма под воздействием направленной физической тренировки: [1], [2], [3], [4], [5].

8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека, [1], [2], [3], [4], [5]. [6]

9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма [1], [2], [3 ], [7], [8]. [9], [10], [11 ], [12], [13]. [14].

10. Гипокинезия и гиподинамия:[1], [2], [3], [7], [8]. [9], [10], [11 ], [12], [13]. [14].

11. Методические принципы и методы физического воспитания: [1], [4], [7], [9], [10], [11 ], [12]

12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта: [1], [2], [6], [10].

13. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи: [1], [2], [6], [10].

14.Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи: [1], [2],[6],[10].

15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: [1], [2], [3], [5]. [7], [8]. [9], [10], [11 ], [12], [13]. [14].

16. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой: [1], [2], [3], [4]. [5], [6]

17. Формы, средства и основное содержание самостоятельных занятий физической культурой: [1], [2], [6], [10].

18. Врачебный и педагогический контроль при занятии физическими упражнениями и спортом: [1], [2], [3], [4]. [5].

19.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, его цель, задачи: [1], [2], [3], [4]. [5]

20. Методики самоконтроля и их оценка: [1], [2], [3], [4]. [5].

21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи: [4], [7], [8]. [9], [10], [11], [12], [13]. [14].
22. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений: [4], [7], [8]. [9], [10], [11 ], [12], [13]. [14].
23. Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм: [4], [7], [8]. [14].
24. Олимпийские игры: [4], [5].
25. Студенческий спорт и его организационные особенности: [1],[2], [3] , [5]. [7], [8]. [9], [10], [11], [12]
- 26.Силовые способности и методика их развития: [1], [2], [3], [10].
27. Скоростные способности и методика их развития: [1], [2], [3], [7], [14].
28. Координационные способности и методика их развития: [1], [2], [3], [12], [14]
29. Выносливость и методика ее развития: [1], [2], [3], [7], [10]
- 30.Гибкость и методика ее развития: [1], [2], [3], [8], [11]
31. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой: [1], [2], [3], [9],
32. Требования безопасности при проведении соревнований по спортивным играм: баскетболу, футболу, волейболу: [1], [2], [3], [14]
33. Действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями: [1], [2], [3], [4]
- 34.Физическая культура как средство борьбы с вредными привычками: [1],[2],[3],[5],[9].
- 35.Цели и задачи разминки: [1], [2], [3], [7], [8]. [9], [10], [11], [12],
- 36.Цели и задачи основной части занятия. [1], [2], [3], [7], [8]. [9], [10], [11], [12],
- 37.Цели и задачи заключительной части занятия: [1], [2], [3], [7], [8]. [9], [10], [11], [12],
- 38.Медицинские группы для занятий физической культурой: [1], [2], [3], [5],[9]

39. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале: [1], [2], [3], [5],[9], [10].

40. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию: [1], [2], [3], [13]

41. Требования безопасности перед началом и после окончания занятий по легкой атлетике.: [1], [2], [3], [7]

42.Характеристики циклических видов спорта: [1], [2], [3], [7], [8]. [10], [11], [13]

43.Характеристики ациклических видов спорта: [1], [2], [3], [7],

44.Характеристики игровых видов спорта: [1], [2], [3], [14],

45.Физическая культура и спорт в мурманской области.

46.Рациональное питание при занятиях физической культурой: [1], [2], [3], [5],[9]

47.Характеристики физической подготовки: [1], [2], [3], [8]. [10],

48. Характеристики тактической подготовки : [1], [2], [3], [7], [8]. [10], [11],

49. Характеристики технической подготовки: [1], [2], [3], [7], [8]. [12], [14],

50.Физическая культура как составляющая здорового образа жизни: [1], [2], [3], [5],[9]

## **6. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ**

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры: [1], [2], [6], [10].
2. Система физического воспитания: [1], [2], [6], [10].
3. Компоненты физической культуры: [1], [2], [6], [10].
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: [1], [2], [6], [7], [10].
5. Изменения в опорно-двигательном аппарате при занятиях физической культурой : [1], [2], [6], [10].
6. Изменения в сердечнососудистой системе при занятиях физической культурой: [1], [2], [6], [10].
7. Изменения в дыхательной системе при занятиях физической культурой: [1], [2], [6], [10].
8. Влияние физической культуры на нервную систему [1], [2], [6], [10].
9. Методические принципы и методы физического воспитания: [1], [2], [6], [10].
10. Средства и методы развития силы, быстроты и ловкости: [1], [2], [6], [10].
11. Средства и методы развития выносливости, гибкости: [1], [2], [6], [10].
12. Физическая подготовка и ее виды: [1], [2], [6], [10].
13. Формы и организация самостоятельных занятий: [1], [2], [6], [10].
14. Врачебный и педагогический контроль: [1], [2], [6], [10].
15. Субъективные и объективные показатели самоконтроля: [1], [2], [6], [10].
16. Граница интенсивности физической нагрузки: [1], [2], [6], [10].
17. Характеристика видов спорта: баскетбол, волейбол: [1], [2], [6], [10].
18. Характеристика видов спорта: настольный теннис, бадминтон: [1], [2], [6], [10].
19. Характеристика видов спорта: легкая атлетика, плавание: [1], [2], [6], [10].
20. Олимпийские игры: [1], [2], [6], [10].
21. Спорт, многообразие видов спорта. Системы физических упражнений: [1], [2], [6], [10].
22. Основные составляющие здорового образа жизни: [2], [7], [9].
23. Гигиеническая физическая культура - основа здорового образа жизни: [2], [4], [7], [9].
24. История развития спорта в Заполярье.
25. Рациональное питание при занятиях физической культурой. [2], [4], [7], [9].
26. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
27. В чем заключаются признаки утомления и переутомления на занятиях по физической культуре Меры по их предупреждению.



28. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
29. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
30. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
31. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
32. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
33. Разминка. Цели, средства, задачи.
34. Основная часть занятия. Цели, средства, задачи.
35. Заключительная часть занятия. Цели, средства, задачи.
36. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам проведения занятий физической культурой и спортом.
37. Режим питания при занятиях физической культурой.
38. Необходимые витамины и минералы при занятиях физической культурой
39. Контроль массы тела, сгонка веса и набор массы. [2], [5], [7], [9].
40. Объясните, с какой целью используется массаж (самомассаж) в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляются к процедуре массажа.
41. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Направление подготовки **11.03.01 «Радиотехника»**  
(специальность)

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вопрос № 3: Физическая культура в общекультурной и  
профессиональной подготовке студентов.

**ВЫПОЛНИЛ:**

Студент

Яковлев А.Е.

Курс \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№ зачетной книжки \_\_\_\_\_

М.Т. \_\_\_\_\_

**ПРОВЕРИЛ:**

Преподаватель

С.А. Ключников

Мурманск

20\_\_\_\_\_

---