

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**Ярославский государственный медицинский университет  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Вологодский филиал ФГБОУ ВО ЯГМУ Минздрава России**

**Рабочая программа  
элективной дисциплины  
по физической культуре и спорту**

**Специальность 31.05.01 Лечебное дело**

**Форма обучения ОЧНАЯ**

**Рабочая программа разработана  
в соответствии с требованиями ФГОС ВО**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело и входит в состав Образовательной программы высшего образования – программы специалитета – по специальности 31.05.01 Лечебное дело (относится к Вариативной части Блока 1 «Дисциплины»).

Реализация рабочей программы осуществляется в Вологодском филиале ФГБОУ ВО ЯГМУ Минздрава России

Рабочая программа разработана на кафедре физической культуры и спорта.

Заведующий кафедрой – Гудимов С.В., доцент, к.б.н.

Разработчики:

Гудимов С.В., доцент кафедры физической культуры и спорта, канд. биол. наук, доцент

Шаймарданов В.М., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Титова А.С., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Николаев Р.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Утверждено Советом по управлению образовательной деятельностью «17» июня 2024 года, протокол № 4.

Председатель Совета по управлению образовательной деятельностью, проректор по образовательной деятельности и цифровой трансформации, доцент  
«17» июня 2024 года

Смирнова А.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## **1. Вводная часть**

**1.1. Цель освоения дисциплины** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи дисциплины:**

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть 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;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобрести опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- приобрести знания по закаливанию, основам теории, методики самостоятельных занятий, организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- совершенствовать спортивное мастерство студентов-спортсменов;
- закрепить навыки общения в коллективе.

### **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Преподавание дисциплины направлено на формирование

#### **универсальных компетенций:**

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1.  
Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс и номер компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций	Виды контроля
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 – выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИД-2 - умеет применять на практике разнообразные методы и средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма	Текущий контроль успеваемости (контроль текущей успеваемости при проведении учебных занятий и рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарных модулей), промежуточная аттестация

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, образовательной программы.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые в ходе изучения дисциплин:

### **Физическая подготовка (базовая часть)**

**Знания:**

- основные понятия и их принципиальные различия;
- влияние регулярных физических нагрузок, конкретных видов спорта на органы и системы человека, на организм в целом;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

**Умения:**

- определять уровень развития своих физических качеств и правильно выбирать средства для их формирования;
- определять и оценивать своё физическое развитие и состояние опорно-двигательного аппарата;
- определять функциональное состояние своих дыхательной и сердечно-сосудистой систем с применением простых и доступных тестов;
- определять доступными методами свою физическую работоспособность;
- правильно построить оздоровительно-тренировочный процесс с учётом состояния здоровья человека и его профессиональной деятельности;
- вести дневник планируемой и выполняемой физической нагрузки с ежемесячным её анализом по результатам самоконтроля;
- выполнять санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями, использовать естественные факторы для укрепления иммунитета.

**Навыки:**

- доступными методами оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, общей физической работоспособности и физического состояния пациентов;
- методами коррекции физического состояния пациентов с учётом их пола, возраста и отклонений в состоянии здоровья.

## **Нормальная физиология**

### **Знания:**

- влияние физических нагрузок на органы и системы человека, на организм в целом;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями;
- физиометрические параметры функционирования организма.

### **Умения:**

- определять функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой систем;
- определять физическую работоспособность и иные физиометрические параметры функционирования организма;

### **Навыки:**

- измерять артериальное давление, частоту сердечных сокращений в состоянии мышечного покоя и после физических нагрузок.

## **Анатомия**

### **Знания:**

- основные закономерности физического развития;
- основные параметры строения тела человека;
- строение опорно-двигательного аппарата;

### **Умения:**

- измерять антропометрические показатели;
- определять и оценивать физическое развитие;
- определять и оценивать состояние опорно-двигательного аппарата;

### **Навыки:**

- измерять рост, вес тела, объемы различных частей тела.

Знания, умения и навыки, формируемые в ходе освоения данной дисциплины, необходимы при изучении следующих дисциплин образовательной программы: Психология здоровья, Клиническая психофизиология, Психосоматика.

## **3. Объем дисциплины**

### **3.1 Общий объем дисциплины**

Общий объем дисциплины – 330 академ. часов,

в том числе:

контактная работа обучающихся с преподавателем – 330 академ. часов;

самостоятельная работа обучающихся – 0 академ. часов;

### 3.2 Распределение часов по семестрам

Распределение часов контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся по семестрам

Вид учебной работы	Всего академ. часов	Распределение часов по семестрам							
		Сем . 1	Сем . 2	Сем . 3	Сем . 4	Сем . 5	Сем . 6	Сем . 7	Сем . 8
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная), всего</b>	<b>330</b>	42,5	40	42,5	40	42,5	40	42,5	40
Практические занятия	330	42,5	40	42,5	40	42,5	40	42,5	40

Общий объем дисциплины – 82,5 академических часа: 33 практических занятия в учебном году продолжительностью 2,5 академических часа каждое.

Курсовые работы не предусмотрены.

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)	Индекс и номер формируемых компетенций
1.	Скоростная выносливость. Скоростно-силовая подготовка	Бег на средние дистанции. Прыжково-беговые упражнения. (15 часов)	УК-7
2.	Общая физическая подготовка. Развитие силовых качеств	Общеразвивающие упражнения без предметов. Атлетическая гимнастика с использованием внешних отягощений и собственного веса тела (22,5 часов)	УК-7
3	Игровая подготовка	Футбол. Волейбол (20 часов)	УК-7
4	Развитие общей выносливости	Кроссовая подготовка (10 часов)	УК-7
5	Спринтерская подготовка	Бег на короткие дистанции (10 часов)	УК-7
6	ОФП	Эстафеты с предметами. Подвижные игры (5 часов)	УК-7

### 4.2. Тематический план лекций

№	Название тем лекций	Семестры	
		№ __	№ __
		часов	часов
1.			

2.			
		ИТОГО часов:	

Занятия лекционного типа не предусмотрены.

### 4.3. Тематический план практических занятий

№	Название тем практических занятий	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
		часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов
1.	Определение правильного положения тела во время бега	2,5		2,5		2,5		2,5	
2.	Правильная работа стопы во время бега	2,5		2,5		2,5		2,5	
3.	Специальные прыжково-беговые упражнения	2,5		2,5		2,5		2,5	
4.	Скоростная выносливость	2,5		2,5		2,5		2,5	
5.	Эстафета 10 по 300 метров	2,5		2,5		2,5		2,5	
6.	Контрольный бег	2,5		2,5		2,5		2,5	
7.	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для подготовки к занятию (разминка)	2,5		2,5		2,5		2,5	
8.	Комплекс силовых упражнений (КСУ) с собственным весом	2,5		2,5		2,5		2,5	
9.	Комплексы упражнений для развития силовых способностей мышц ног, грудных мышц с использованием гантелей	2,5		2,5		2,5		2,5	
10.	Комплексы упражнений для развития силовых способностей мышц спины, рук, брюшного пресса с использованием гантелей	2,5		2,5		2,5		2,5	
11.	Комплексы упражнений для развития силовых способностей основных мышечных групп с использованием тренажеров	2,5		2,5		2,5		2,5	
12.	Изучение техники соревновательных упражнений в	2,5		2,5		2,5		2,5	



	пауэрлифтинге, приседание со штангой на плечах								
13.	Изучение техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, штанги лежа жим	2,5		2,5		2,5		2,5	
14.	Изучение техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, тяга становая	2,5		2,5		2,5		2,5	
15.	Контрольные нормативы для определения силовой выносливости	2,5		2,5		2,5		2,5	
16.	Футбол. Остановка мяча подоймой на месте. Ведение мяча подоймой по прямой. Остановка мяча подоймой в процессе ведения	2,5		2,5		2,5		2,5	
17.	Футбол. Совершенствование остановки мяча подоймой на месте, ведения мяча подоймой по прямой, остановки мяча подоймой в процессе ведения	2,5		2,5		2,5		2,5	
18.	Основные элементы волейбола		2,5		2,5		2,5		2,5
19.	Основные элементы волейбола. Совершенствование верхней и нижней передачи		2,5		2,5		2,5		2,5
20.	Перемещения в волейболе		2,5		2,5		2,5		2,5
21.	Введение в игру		2,5		2,5		2,5		2,5
22.	Передачи мяча в движении		2,5		2,5		2,5		2,5
23.	Знакомство с правилами		2,5		2,5		2,5		2,5
24.	Общая выносливость, аэробная зона, смешанный режим		2,5		2,5		2,5		2,5
25.	Развитие общей выносливости		2,5		2,5		2,5		2,5
26.	Совершенствование развития общей выносливости		2,5		2,5		2,5		2,5

27.	Контрольный норматив для определения общей выносливости		2,5		2,5		2,5		2,5
28.	Спринтерский бег		2,5		2,5		2,5		2,5
29.	Развитие быстроты. Дистанции 30 м, 60 м, 100 м.		2,5		2,5		2,5		2,5
30.	Развитие быстроты. Совершенствование техники бега на короткие дистанции		2,5		2,5		2,5		2,5
31.	Контрольный норматив: бег 100 м.		2,5		2,5		2,5		2,5
32.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с использованием мячей, обручей и др.		2,5		2,5		2,5		2,5
33.	Подвижные игры.		2,5		2,5		2,5		2,5
ИТОГО часов:		42,5	40	42,5	40	42,5	40	42,5	40

#### 4.4. Тематический план семинаров

№	Название тем семинаров	Семестры	
		№ __	№ __
		часов	часов
1.			
2.			
ИТОГО часов:			

Занятия семинарского типа не предусмотрены.

#### 4.5. Тематический план лабораторных работ, практикумов

№	Название практикумов	Семестры	
		№ __	№ __
		часов	часов
1.			
2.			
ИТОГО часов:			

Лабораторные работы не предусмотрены.

#### 4.6. Занятия, проводимые в интерактивных формах

№	Название тем занятий	Интерактивные формы проведения занятий
1.		
2.		

Занятия, проводимые в интерактивных формах не предусмотрены.

#### 4.7. План самостоятельной работы студентов

№	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.		
2.		

Самостоятельная работа не предусмотрена, т.к. по семестровому плану на самостоятельную работу не отводятся часы.

#### 4.8. Научно-исследовательская работа студентов (НИРС)

Примерная тематика и формы НИРС:

1. Изучение специальной литературы об истории развития, современных методиках тренировки и достижениях в области легкой атлетики, тяжелой атлетики, спортивных игр, фитнеса. Сбор, обработка, анализ и систематизация полученных данных, написание и защита рефератов;
2. Участие в анализе динамики показателей физической подготовленности студентов, занимающихся в элективных группах по общей физической подготовке;
3. Участие в написании статей, тезисов;
4. Участие в подготовке докладов, выступления с докладами на конференциях.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине включает:

- методические указания для обучающихся
- методические рекомендации для преподавателей
- учебно-методические разработки по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол).

#### 6. Библиотечно-информационное обеспечение

##### 6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629> (дата обращения: 12.09.2022).

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814> (дата обращения: 12.09.2022).
3. Гансбургский М. А. Врачебно-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие по физическому воспитанию для студентов, обучающихся по специальности 31.05.01 — Лечебное дело, 31.05.02 — Педиатрия. — Ярославль: ЯГМУ, 2019. — 22 с. [http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/vpn\\_fz.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/vpn_fz.pdf)
4. Гудимов, С. В. Атлетическая гимнастика для девушек [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт», обучающихся по всем направлениям подготовки. / С. В. Гудимов, А. В. Кознов; Ф — Ярославль: Б. и., 2020. — 27 с. [http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/atl\\_gim.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/atl_gim.pdf)
5. Шаймарданов, В. М. Подготовка обучающихся к сдаче беговых контрольных нормативов [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, обучающихся по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия», «Клиническая психология», «Стоматология», «Фармация» и «Медицинская биохимия». — Ярославль: Б.и., 2020. — 21 с. [http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/597.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/597.pdf)

#### Дополнительная литература:

1. Гансбургский, М. А. Большой теннис: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки. [Электронный ресурс] / М. А. Гансбургский, А. С. Титова; ФГБОУ ВО ЯГМУ Минздрава России, Кафедра физической культуры и спорта. — — Ярославль: ЯГМУ, 2020. — 74 с.: ил. [http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/589.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/589.pdf)
2. Климова, Г. Ф. Метод круговой тренировки, как форма физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки. [Электронный ресурс] / Г. Ф. Климова, С. В. Гудимов; — Ярославль: Б. и., 2020. — 50 с.: ил., табл. [http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/met\\_tren.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/met_tren.pdf)
3. Гудимов, С. В. Атлетическая гимнастика для девушек [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт», обучающихся по всем направлениям подготовки. /

С. В. Гудимов, А. В. Кознов; Ф — Ярославль: Б. и., 2020. — 27 с.  
[http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical\\_literature/atl\\_gim.pdf](http://gw.yma.ac.ru/elibrary/methodical_literature/atl_gim.pdf)

### **Перечень информационных технологий:**

1. База данных «Электронная коллекция учебных и учебно-методических материалов ЯГМУ»  
[http://lib.yma.ac.ru/buki\\_web/bk\\_cat\\_find.php](http://lib.yma.ac.ru/buki_web/bk_cat_find.php)
2. База данных «Электронная коллекция учебных и учебно-методических материалов ЯГМУ»  
[http://lib.yma.ac.ru/buki\\_web/bk\\_cat\\_find.php](http://lib.yma.ac.ru/buki_web/bk_cat_find.php)
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [www.urait.ru](http://www.urait.ru)

### **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины:**

Журнал Физкультура и спорт <http://fis1922.ru/>

## **7. Оценочные средства**

Примеры оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в Приложении 1.

## Приложение 1

### Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Текущий контроль складывается из оценки 33-х практических занятий по 1,2 балла. Итого максимум за текущий контроль 40 баллов.

Рубежный контроль складывается из 8-ми нормативов по физической подготовке – максимальный балл – 5. Итого максимум за рубежный контроль 40 баллов.

Промежуточная аттестация в виде зачета. Конспект проведения подготовительной части занятия – 10 баллов. Собеседование по теме физическая культура и спорт – 10 баллов.

Всего: ТК (40 баллов) + РК (40 баллов) + ПА (20 баллов) = 100 баллов

### Нормативы по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

#### ЮНОШИ

Упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1) бег 100 м (с)	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0
2) 12-минутный тест Купера (км)	2,8 и больше	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	Менее 1,6
3) прыжок в длину с места (см)	240	230	220	215	200
4) бег 1000 м (мин, с)	3.20	3.40	4.00	4.20	4.30
5) подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	3
6) в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) или в висе на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла (кол-во раз)	10 15	8 13	6 9	4 6	2 3
7) приседания (кол-во раз за мин.)	70	60	50	40	30
8) профессионально-прикладная подготовка	умения и навыки в проведении утренней гигиенической гимнастики; ведение дневника самоконтроля				

#### ДЕВУШКИ

Упражнения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1) бег 100 м (с)	16,0	17,0	18,0	19,0	24,0
2) 12-минутный тест Купера (км)	2,65 и больше	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	Менее 1,5
3) прыжок в длину с места (см)	180	175	170	160	150
4) бег 500 м (мин, с)	1.55	2.00	2.05	2.10	2.15

5) сед из положения лежа на спине, руки за голову (кол-во раз)	40	35	30	20	15
6) прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	130	110	90	70	50
7) приседания (кол-во раз за мин.)	60	50	40	30	20
8) профессионально-прикладная подготовка	умения и навыки в проведении и утренней гигиенической гимнастики; ведение дневника самоконтроля				

### **Примерные контрольные вопросы по физической культуре и спорту**

1. Формы физического воспитания в вузе.
2. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
3. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
4. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
5. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
6. Виды тренажеров (по направленности воздействия). Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
7. Характеристика аэробных упражнений. Методика применения 12-ти минутного теста К. Купера.
8. Физическая подготовленность студентов. Обоснование нормативных показателей вузовской учебной программы.
9. Индивидуальный подход и выбор средств для направленного развития отдельных физических качеств.
10. Принципы физического воспитания.
11. Структура учебно-тренировочного занятия в вузе: вводная, подготовительная, основная, заключительная части. Физиологическое обоснование разделения занятия на части.
12. Физическая культура: цели и задачи, нормативные требования по возрасту и полу.
13. Легкая атлетика. Беговые виды. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.

14. Легкая атлетика. Прыжки. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
15. Легкая атлетика. Метания. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
16. Лыжный спорт. Изменения в организме под влиянием занятий.
17. Плавание. Изменения в организме под влиянием занятий.
18. Футбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
19. Волейбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
20. Баскетбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
21. Спортивные единоборства: бокс, борьба. Изменения в организме под влиянием занятий.
22. Гимнастика: спортивная, художественная. Изменения в организме под влиянием занятий.
23. Конькобежный спорт. Изменения в организме под влиянием занятий.
24. Фигурное катание. Изменения в организме под влиянием занятий.
25. Теннис, настольный теннис. Изменения в организме под влиянием занятий.
26. Физическое развитие человека: определение, основные показатели, методики измерений.
27. Частота сердечных сокращений как показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
28. Дозирование физических нагрузок по частоте сердечных сокращений в циклических видах спорта. 4 зоны мощности тренировочных нагрузок.
29. Ортостатическая и клиностатическая пробы: методика проведения и оценка получаемых результатов.
30. Физическая работоспособность человека. Тест PWC<sub>170</sub>.
31. Артериальное давление и факторы, влияющие на его уровень.
32. Показатели нормотонического, гипертонического и гипотонического типов реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную мышечную нагрузку.
33. Максимальное потребление организмом кислорода. Косвенные методы определения.
34. Понятие о физическом состоянии человека. Показатели физического состояния. Современные методы оценки физического состояния, компьютерные технологии.
35. Показатели, характеризующие функциональное состояние нервной системы: чувствительность вестибулярного анализатора, состояние двигательного анализатора, мышечный тонус, функциональные пробы.
36. Показатели, характеризующие функциональное состояние вегетативной нервной системы. Функциональные пробы.



37. Теппинг-тест, тест на быстроту реакции, корректурная проба в оценке функционального состояния нервной системы.
38. Влияние различных факторов на функциональное состояние центральной нервной системы.
39. Морфологические и функциональные показатели развития дыхательной системы.
40. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы.
41. Формирование дыхательного аппарата с помощью физических упражнений.
42. Выбор физических упражнений для формирования грудной клетки.
43. Определение состояния позвоночного столба.
44. Определение состояния плечевого пояса и верхних конечностей. Выбор физических упражнений для их формирования.
45. Определение состояния суставов и костей нижних конечностей, стопы в целом. Выбор физических упражнений для их формирования.
46. Факторы риска для опорно-двигательного аппарата.
47. Физиологическая характеристика мышечной деятельности различной мощности.
48. Утомление. Средства восстановления физического и умственного утомления.
49. Методы контроля за восстановлением организма после физической нагрузки.
50. Возрастные особенности восстановления организма после физической нагрузки.
51. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.
52. Подготовка к тестированию и соревнованиям.
53. Личная гигиена студентов
54. Значение режима питания и сна для восстановления работоспособности студентов
55. Самоконтроль и самооценка человеком своего физического и психического состояния
56. Внешние признаки утомления при умственном труде.
57. Факторы риска у студенческой молодёжи. Значение диспансеризации в период обучения в вузе.
58. Формирование здорового образа жизни.
59. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов.