

Тесты

Для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Вид упражнений	Семестр	Оценка юноши			Оценка девушки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	1	14,0	14,4	14,8	16,8	17,2	17,6
	2	13,8	14,2	14,6	16,6	17,0	17,4
Бег 2000 м. (мин. сек) Бег 3000 м. (мин. сек)	1	13,20	13,40	14,00	11,20	11,40	12,00
	2	13,10	13,30	13,50	11,10	11,30	11,50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	200	190	180	160	150	140
	2	210	200	190	170	160	150
Подскоки со скакалкой (раз мин)	1	130	120	110	130	120	110
	2	140	130	120	135	125	115
Подтягивание на высокой перекладине. (юн.)	1	10	8	6	30	25	20
	2	11	9	7	35	30	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз мин)	1	40	32	28	46	36	30
	2	45	37	32	51	41	35
Плавание 25м (сек)	1	26,0	28,0	30,0	30,0	33,0	38,0
	2	24,0	26,0	28,0	28,5	31,5	36,5
Бег на лыжах (мин. сек) 3 км. (дев.) 5 км. (юн.)	1	27,00	28,30	30,30	20,00	21,30	22,30
	2	26,00	27,30	29,30	19,00	21,30	22,30
Бег 500 м (мин. сек) дев. Бег 1000 м (мин. сек) юн.	1	3,30	3,35	3,40	2,10	2,15	2,25
	2	3,25	3,30	3,35	2,03	2,10	2,20
Метание гранаты 500 г (мет) дев. 700 г (мет) юн.	1	35	32	27	18	16	13
	2	38	33	28	19	17	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1				14	12	10
	2				14	12	10
Марш бросок 3 км (мин. сек) дев. 5 км (мин. сек) юн.	1	32,00	34,00	36,00	20,00	22,00	24,00
	2	31,00	33,00	35,00	19,00	21,00	23,00
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня пола)	1	+11	+6	+4	+14	+7	+5
	2	+13	+8	+6	+16	+9	+7

Тесты

Для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы

Вид упражнений	Семестр	Оценка юноши			Оценка девушки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	1	14,6	15,0	15,4	17,4	17,8	18,2
	2	14,4	14,8	15,2	17,2	17,6	18,0
Бег 2000 м. (мин. сек) Бег 3000 м. (мин. сек)	1	14,00	14,30	15,00	12,00	12,20	12,40
	2	13,45	14,15	14,45	11,45	12,05	12,25
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	180	170	160	145	135	120
	2	190	180	170	150	140	130
Подскоки со скакалкой (раз мин)	1	115	105	95	115	105	95
	2	125	115	105	120	110	100
Подтягивание на высокой перекладине. (юн.)	1	5	4	3	20	15	10
	2	7	6	5	25	20	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз мин)	1	37	29	25	43	33	27
	2	42	34	29	48	38	32
Плавание 25 м (сек)	1	30,0	32,0	34,0	34,0	37,0	40,0
	2	28,0	30,0	32,0	32,5	35,5	38,5
Бег на лыжах (мин. сек) 3 км. (дев.) 5 км. (юн.)	1	30,00	31,30	33,30	23,00	24,30	26,30
	2	29,00	30,30	32,30	22,00	23,30	25,30
Бег 500 м (мин. сек) дев. Бег 1000 м (мин. сек) юн.	1	3,43	3,45	3,50	2,25	2,30	2,35
	2	3,35	3,40	3,45	2,20	2,25	2,30
Метание гранаты 500 г (мет) дев. 700 г (мет) юн.	1	32	29	27	16	14	12
	2	33	30	28	17	15	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1				12	10	8
	2				14	12	10
Марш бросок 3 км (мин. сек) дев. 5 км (мин. сек) юн.	1	34,0	36,0	38,0	22,0	24,0	26,0
	2	33,0	35,0	37,0	21,0	23,0	25,0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня пола)	1	+9	+4	+2	+12	+5	+3
	2	+11	+6	+4	+14	+7	+7

Тесты
Для оценки уровня физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы (юноши и девушки)

Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
Заболевание органов дыхания	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4. Стигание и разгибание рук в упоре лежа (юн. от пола, дев. от скамейки в течении 30 сек.)	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий.
Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Наклон вперед. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Верхние приём и передача волейбольного мяча над собой.	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, кол. раз.
Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 2.Бег с умеренной интенсивностью 3.Бег на лыжах 3км. 4.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 5.Наклон вперед.	Количество раз. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Время Кол-во попаданий Глубина наклона.
Заболевание желудочно-кишечного тракта	1.Наклон вперед 2.Бег с умеренной интенсивностью 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4. Верхние приём и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона Расстояние, преодолеваемое до первой остановки, количество попаданий, кол. раз.
Андексит (дев.), пиелонефрит	1.Наклон вперед 2.Бег с умеренной интенсивностью 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4. Верхние приём и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона Расстояние, преодолеваемое до первой остановки, количество попаданий, кол. раз.
Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1.Наклон вперед 2.Бег с умеренной интенсивностью 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)	Глубина наклона Расстояние, преодолеваемое до первой остановки, количество попаданий, кол. раз.

Примечания:

1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны различные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
24. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.
25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.

32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в колледже.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в колледже.
40. Организация и проведение смотра спортивной работы.
41. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
42. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
43. Медицинское обеспечение соревнований.
44. Организация спортивного праздника награждение победителей и призеров соревнований.

Тесты

Для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Вид упражнений	Семестр	Оценка юноши			Оценка девушки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	2	14,0	14,4	14,8	16,8	17,2	17,6
	4	13,8	14,2	14,6	16,6	17,0	17,4
	6	13,6	14,0	14,4	16,4	16,8	17,2
	8	13,2	13,8	14,2	16,4	16,8	17,2
Бег 2000 м. (мин. сек) Бег 3000 м. (мин. сек)	2	13,20	13,40	14,00	11,20	11,40	12,00
	4	13,10	13,30	13,50	11,10	11,30	11,50
	6	13,00	13,20	13,40	11,00	11,20	11,40
	8	12,30	13,20	13,40	11,00	11,20	11,40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	200	190	180	160	150	140
	4	210	200	190	165	155	145
	6	220	210	200	170	160	150
	8	225	215	205	170	160	150
Подскоки со скакалкой (раз мин)	2	130	120	110	130	120	110
	4	140	130	120	135	125	115
	6	150	140	130	140	130	120
	8	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на высокой перекладине. (юн.) Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз мин)	2	10	8	6	30	25	20
	4	11	9	7	35	30	25
	6	12	10	8	40	35	30
	8	14	12	8	45	37	31
Плавание 25м (сек)	2	26,0	28,0	30,0	30,0	33,0	38,0
	4	24,0	26,0	28,0	28,5	31,5	36,5
	6	22,0	24,0	26,0	27,0	30,0	35,0
	8	22,0	24,0	26,0	27,0	30,0	35,0
Бег на лыжах (мин. сек) 3 км. (дев.) 5 км. (юн.)	2	27,00	28,30	30,30	20,00	21,30	22,30
	4	26,00	27,30	29,30	19,00	21,30	22,30
	6	25,00	26,30	28,30	18,00	20,30	22,00
	8	25,00	26,30	28,30	18,00	20,30	22,00
Бег 500 м (мин. сек) дев. Бег 1000 м (мин. сек) юн.	2	3,30	3,35	3,40	2,10	2,15	2,25
	4	3,25	3,30	3,35	2,03	2,10	2,20
	6	3,20	3,25	3,30	1,55	2,05	2,15
	8	3,20	3,25	3,30	1,55	2,05	2,15
Метание гранаты 500 г (мет) дев. 700 г (мет) юн.	2	35	32	27	18	16	13
	4	38	33	28	19	17	14
	6	40	35	30	20	18	15
	8	40	35	30	20	18	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	2				14	12	10
	4				14	12	10
	6				16	14	12
	8				16	14	12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня пола)	2	+11	+6	+4	+14	+7	+5
	4	+12	+7	+5	+15	+8	+6
	6	+13	+8	+6	+16	+9	+7
	8	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Марш бросок 3 км (мин. сек) дев. 5 км (мин. сек) юн.	2	32,00	34,00	36,00	20,00	22,00	24,00
	4	31,00	33,00	35,00	19,00	21,00	23,00
	6	30,00	32,00	34,00	18,00	20,00	22,00
	8	30,00	32,00	34,00	18,00	20,00	22,00

Тесты

Для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы

Вид упражнений	Семестр	Оценка юноши			Оценка девушки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	2	14,6	15,0	15,4	17,4	17,8	18,2
	4	14,4	14,8	15,2	17,2	17,6	18,0
	6	14,2	14,6	15,0	17,0	17,4	17,8
	8	14,2	14,6	15,0	17,0	17,4	17,8
Бег 2000 м. (мин. сек) Бег 3000 м. (мин. сек)	2	14,00	14,30	15,00	12,00	12,20	12,40
	4	13,45	14,15	14,45	11,45	12,05	12,25
	6	13,30	14,00	14,30	11,30	11,50	12,10
	8	13,30	14,00	14,30	11,30	11,50	12,10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	180	170	160	145	135	120
	4	190	180	170	150	140	130
	6	200	190	180	155	145	135
	8	200	190	180	155	145	135
Подскоки со скакалкой (раз мин)	2	115	105	95	115	105	95
	4	125	115	105	120	110	100
	6	135	125	115	130	115	105
	8	135	125	115	130	115	105
Подтягивание на высокой перекладине. (юн.) Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз мин)	2	5	4	3	20	15	10
	4	7	6	5	25	20	15
	6	9	8	7	30	25	20
	8	9	8	7	35	30	25
Плавание 25 м (сек)	2	30,0	32,0	34,0	34,0	37,0	40,0
	4	28,0	30,0	32,0	32,5	35,5	38,5
	6	26,0	28,0	30,0	31,0	34,0	37,0
	8	26,0	28,0	30,0	31,0	34,0	37,0
Бег на лыжах (мин. сек) 3 км. (дев.) 5 км. (юн.)	2	30,00	31,30	33,30	23,00	24,30	26,30
	4	29,00	30,30	32,30	22,00	23,30	25,30
	6	27,00	28,30	30,30	20,00	21,30	23,30
	8	27,00	28,30	30,30	20,00	21,30	23,30
Бег 500 м (мин. сек) дев. Бег 1000 м (мин. сек) юн.	2	3,43	3,45	3,50	2,25	2,30	2,35
	4	3,35	3,40	3,45	2,20	2,25	2,30
	6	3,30	3,35	3,40	2,15	2,15	2,25
	8	3,30	3,35	3,40	2,15	2,15	2,25
Метание гранаты 500 г (мет) дев. 700 г (мет) юн.	2	32	29	27	16	14	12
	4	33	30	28	17	15	13
	6	35	32	30	18	16	14
	8	35	32	30	18	16	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	2				12	10	8
	4				12	10	8
	6				14	12	10
	8				14	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня пола)	2	+10	+5	+3	+13	+6	+4
	4	+11	+6	+4	+14	+7	+5
	6	+12	+7	+5	+15	+8	+6
	8	+12	+7	+5	+15	+8	+6
Марш бросок 3 км (мин. сек) дев. 5 км (мин. сек) юн.	2	34,0	36,0	38,0	22,0	24,0	26,0
	4	33,0	35,0	37,0	21,0	23,0	25,0
	6	32,0	34,0	36,0	20,0	22,0	24,0
	8	32,0	34,0	36,0	20,0	22,0	24,0

Тесты

Для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)

Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
Заболевание органов дыхания	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. от пола, дев. от скамейки в течении 30 сек.)	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий.
Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Наклон вперед. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Верхние приём и передача волейбольного мяча над собой.	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, кол.раз.
Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 2.Бег с умеренной интенсивностью 3.Бег на лыжах 3км. 4.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 5.Наклон вперед.	Количество раз. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Время Кол-во попаданий Глубина наклона.
Заболевание желудочно-кишечного тракта	1.Наклон вперед 2.Бег с умеренной интенсивностью 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4. Верхние приём и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона Расстояние, преодолеваемое до первой остановки, количество попаданий, кол.раз.
Андексит (дев.), пиелонефрит	1.Наклон вперед 2.Бег с умеренной интенсивностью 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4. Верхние приём и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона Расстояние, преодолеваемое до первой остановки, количество попаданий, кол.раз.
Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1.Наклон вперед 2.Бег с умеренной интенсивностью 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)	Глубина наклона Расстояние, преодолеваемое до первой остановки, количество попаданий, кол.раз.
Заболевание опорно-двигательного аппарата	1. Бег с умеренной интенсивностью. 1. Наклон вперед. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 4. Верхние приём и передача волейбольного мяча над собой.	Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Глубина наклона. Количество раз.

Примечания:

1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны различные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

30. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
31. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
32. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
33. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
34. Сила как физическое качество и методы ее развития.
35. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
36. Быстрота и методы ее развития.
37. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
38. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
39. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
40. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
41. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
42. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
43. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
44. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
45. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
46. Проверка и оценка методической подготовленности.
47. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
48. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
49. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
50. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
51. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
52. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
53. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.
54. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
55. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
56. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
57. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
58. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

45. Понятие о системе физической культуры.
46. Цель и задачи системы физкультурного образования.
47. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
48. Учебные нормативы по физической культуре.
49. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
50. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
51. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
52. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
53. Понятие об анатомии человека.
54. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
55. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
56. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
57. Гигиенические требования и средства восстановления.
58. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
59. Первая помощь при травмах.
60. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
61. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
62. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
63. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
64. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
65. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
66. Коммерциализация физической культуры и спорта.
67. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
68. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
69. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
70. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
71. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
72. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
73. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
74. Методика обучения утренней физической зарядке.
75. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном

бассейне.

76. Методика обучения плаванию способом брасс.

77. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.

78. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.

79. Методика обучения передвижению на лыжах.

80. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.

81. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в колледже.

82. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.

83. Организация и проведение спартакиады в колледже.

84. Организация и проведение смотра спортивной работы.

85. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.

86. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.

87. Медицинское обеспечение соревнований.

88. Организация спортивного праздника награждение победителей и призеров соревнований.