

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ярошенко Николай Николаевич

Должность: проректор по учебно-методической деятельности

Дата подписания: 23.07.2026 11:14:29

Уникальный программный ключ:

25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**Московский государственный институт культуры**

**УТВЕРЖДЕНО:**

**Председатель УМС**

**Театрально-режиссерского**

**факультета**

**Королев В.В.**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)**

**СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ**

**АРТИСТ ДРАМАТИЧЕСКОГО ТЕАТРА И КИНО**

**КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ)**

**АРТИСТ ДРАМАТИЧЕСКОГО ТЕАТРА И КИНО**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ**

## Раздел 1. Перечень компетенций

| Формируемые компетенции                                                                                                                     | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                   | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Наименование оценочных средств (опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)/ шифр раздела (пункт/подпункт) в данном документе |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности | <b>УК-7.1 -</b><br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни               | <b>Знать:</b><br>— методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>— социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности;<br>— роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;<br>— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>— правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;<br><b>Уметь:</b><br>— организовывать режим времени, приводящий к | Задания репродуктивного уровня*: <i>сдача контрольных нормативов</i>                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                             | <b>УК-7.2 -</b><br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Задания реконструктивного уровня: <i>демонстрация упражнений из базовых видов спорта</i>                                                                                                                     |
|                                                                                                                                             | <b>УК-7.3 -</b><br>Определяет личный уровень сформированности показателей физического                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня: <i>написание реферата</i>                                                                                                                 |

| Формируемые компетенции | Индикаторы компетенций                 | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Наименование оценочных средств (опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)/ шифр раздела (пункт/подпункт) в данном документе |
|-------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | развития и физической подготовленности | <p>здоровому образу жизни;</p> <p>— использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</p> <p>— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>Владеть:</b> — опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;</p> <p>— способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</p> <p>— методикой</p> |                                                                                                                                                                                                              |

| Формируемые компетенции | Индикаторы компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                       | Наименование оценочных средств (опрос, доклад, реферат, курсовая работа, тест, творческое задание, проект, вопросы/задания промежуточной аттестации и др.)/ шифр раздела (пункт/подпункт) в данном документе |
|-------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                        | самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;<br>— методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |                                                                                                                                                                                                              |

**Раздел 2. Типовые и оригинальные контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине "Физическая культура и спорт (Элективные курсы) (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.**

### **2.1. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» по очной форме обучения.**

К практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» допускаются студенты основной, подготовительной и медицинской группы.

По дисциплине применяется балльная система оценки успеваемости студентов. Оценка студента определяется в зависимости от накопительной суммы баллов за освоение отдельных составляющих дисциплины (посещаемость обязательных учебных занятий, знания теоретического и методико-практического разделов программы, выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей и прикладной физической культуры, участие в спортивной работе). Нормативы практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» разрабатываются кафедрой с учетом спортивной базы вуза и профиля выпускаемых специалистов.

Студенты основной и подготовительной группы сдают обязательные тесты (Приложение 2). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Для студентов основной и подготовительной группы:

## **2 семестр.**

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
  - 1.бег на 100 м;
  - 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
  - 3.сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
  - 5.прыжок в длину с места.

## **3 семестр.**

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
  - 1.бег на 100 м;
  - 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
  3. бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча после ведения;
  4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
  5. Штрафной бросок (любым способом).

## **4семестр.**

1. Вид промежуточной аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.
3. Перечень физических упражнений, выносимых на промежуточную аттестацию:
  - 1.бег на 100 м;
  - 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);
  - 3.передача волейбольного мяча в парах;
  4. девушки -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
  - 5.подача волейбольного мяча любым способом.

| Шкала оценивания | Критерии оценивания                                                                                                                                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «зачтено»        | Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний бал за выполнение нормативов не ниже 2.0    |
| «не зачтено»     | Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний бал за выполнение нормативов ниже 2.0 |

Студенты (специальной медицинской группы) с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды пишут рефераты на выбранные темы (Приложение 1).

Студент может быть аттестован, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная

позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

## 2.2. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективные курсы)» по заочной форме обучения.

Студенты заочной формы обучения аттестуются по дисциплине по итогу посещения занятий практического типа и написания реферата на выбранную тему.

Студент может быть аттестован, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Тест проводится в электронной среде вуза, открывается в определенное в расписании время экзамена. Время выполнения – 40 минут, ограничение – 1 попытка.

| № | Компетенция<br>(часть компетенции)                                                                                                                | Вопрос                                                                            | Варианты ответов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | УК-7.<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Сколько видов мотиваций для самостоятельных занятий физической культурой?         | а - 1<br>б – 5<br>в – 9<br>г – 6<br>д - 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 |                                                                                                                                                   | Перечислите основные мотивации при самостоятельных занятиях физической культурой. | а – укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации.<br>б - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы;<br>в - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества;<br>г - удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные |

|   |  |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |                                                                                               | <p>мотивации;</p> <p>д - эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации.</p>                                                                                                                      |
| 3 |  | <p><b>Спортивная мотивация занятиями физической культурой - это:</b></p>                      | <p>а – улучшить собственные физические достижения;</p> <p>б – следование моде на здоровье, красивое тело;</p> <p>в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи;</p> <p>г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);</p> |
| 4 |  | <p><b>Эстетическая мотивация занятиями физической культурой - это:</b></p>                    | <p>а – улучшить собственные физические достижения;</p> <p>б – следование моде на здоровье, красивое тело;</p> <p>в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи;</p> <p>г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);</p> |
| 5 |  | <p><b>Мотивация творчества, укрепления семьи при занятиях физической культурой - это:</b></p> | <p>а – улучшить собственные физические достижения;</p> <p>б – следование моде на здоровье, красивое тело;</p> <p>в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи;</p> <p>г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);</p> |
| 6 |  | <p><b>Случайные мотивации занятиями физической культурой - это</b></p>                        | <p>а – улучшить собственные физические достижения;</p> <p>б – следование моде на здоровье, красивое тело;</p> <p>в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи;</p> <p>г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);</p> |
| 7 |  | <p><b>Индивидуальная, или групповая</b></p>                                                   | <p>а - индивидуальная;</p> <p>б - групповая;</p>                                                                                                                                                                                                                                |

|    |  |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | тренировка более эффективна при самостоятельных занятиях физической культурой?                                                      | в – одинаковая эффективность;<br>г – самостоятельные занятия не эффективны;                                                                                                                                                                                                 |
| 8  |  | Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для поддержания физического состояния на достигнутом уровне? | а - 1;<br>б - 2;<br>в - 3;<br>г – 4;<br>д - 5                                                                                                                                                                                                                               |
| 9  |  | Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для повышения физического состояния?                         | а - 1;<br>б - 2;<br>в - 6;<br>г – 3- 4;<br>д - 5                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 |  | Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для достижения спортивных результатов?                       | а - 1;<br>б - 2;<br>в - 3;<br>г – 4;<br>д – 4-7                                                                                                                                                                                                                             |
| 11 |  | Важно ли определение цели при организации самостоятельных занятий ФК?                                                               | а - да;<br>б - иногда;<br>в - нет.                                                                                                                                                                                                                                          |
| 12 |  | Нужно ли проводить учет тренировочной деятельности при самостоятельных занятиях ФК?                                                 | а - да;<br>б - иногда;<br>в - нет.                                                                                                                                                                                                                                          |
| 13 |  | Цель предварительного учета тренировочной деятельности?                                                                             | а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности;<br>б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода;<br>в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода; |
| 14 |  | Цель текущего учета тренировочной деятельности?                                                                                     | а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности;                                                                                                                                                                                                 |

|    |  |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                                                                               | <p>б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода;</p> <p>в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале конце тренировочного периода;</p>                                                                                    |
| 15 |  | <b>Цель итогового учета тренировочной деятельности?</b>                                                                       | <p>а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности;</p> <p>б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода;</p> <p>в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале конце тренировочного периода;</p> |
| 16 |  | <b>Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?</b>                                                          | <p>а – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.;</p> <p>б – контроль за техникой упражнений;</p> <p>в – дозировка выполнения упражнений;</p>                                                            |
| 17 |  | <b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Самочувствие относится к каким показателям?</b> | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в – нет верного ответа</p>                                                                                                                                                                                                           |
| 18 |  | <b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Настроение относится к каким показателям?</b>   | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в – нет верного ответа</p>                                                                                                                                                                                                           |
| 19 |  | <b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Пульс относится к каким показателям?</b>        | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в – нет верного ответа</p>                                                                                                                                                                                                           |
| 20 |  | <b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные.</b>                                             | <p>а - объективным;</p> <p>б - субъективным;</p> <p>в – нет верного ответа.</p>                                                                                                                                                                                                          |

|    |  |                                                                                                                                           |                                                                 |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |  | <b>Масса тела относится к каким показателям?</b>                                                                                          |                                                                 |
| 21 |  | <b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Жизненная емкость легких относится к каким показателям?</b> | а - объективным;<br>б - субъективным;<br>в – нет верного ответа |
| 22 |  | <b>Верно ли, что по частоте сердечных сокращений можно характеризовать величину нагрузки?</b>                                             | а - верно;<br>б - частично верно;<br>в - неверно.               |
| 23 |  | <b>При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130 уд/мин?</b>                                                  | а - тяжелой;<br>б - легкой;<br>в - средней.                     |
| 24 |  | <b>При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130-150 уд/мин?</b>                                              | а - тяжелой;<br>б - легкой;<br>в - средней.                     |
| 25 |  | <b>При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 150-170 уд/мин?</b>                                              | а - тяжелой;<br>б - легкой;<br>в - средней.                     |

Критерии оценки (в баллах) в целом по тестированию предмета:

- в случае если из общего числа вопросов менее 50 % правильных ответов, при данном уровне результатов тестирование признается неудовлетворительным/ незачтено;
- в случае если из общего числа вопросов дано 50-74% правильных ответов тестирование признается удовлетворительным/ зачтено;
- в случае если из общего числа вопросов дано 75-95% правильных ответов результат тестирования признается хорошим/ зачтено;
- в случае если из общего числа вопросов правильные ответы даны на 96-100% вопросов, результат тестирования признается отличным/ зачтено.

### КЛЮЧ К ТЕСТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| <b>№ ВОПРОСА</b> | <b>Правильный ответ</b> |
|------------------|-------------------------|
| <b>1</b>         | <b>В</b>                |
| <b>2</b>         | <b>А</b>                |
| <b>3</b>         | <b>А</b>                |
| <b>4</b>         | <b>Б</b>                |
| <b>5</b>         | <b>В</b>                |
| <b>6</b>         | <b>Г</b>                |
| <b>7</b>         | <b>Б</b>                |
| <b>8</b>         | <b>Б</b>                |
| <b>9</b>         | <b>Г</b>                |
| <b>10</b>        | <b>Д</b>                |
| <b>11</b>        | <b>А</b>                |
| <b>12</b>        | <b>А</b>                |

|           |          |
|-----------|----------|
| <b>13</b> | <b>А</b> |
| <b>14</b> | <b>Б</b> |
| <b>15</b> | <b>В</b> |
| <b>16</b> | <b>А</b> |
| <b>17</b> | <b>Б</b> |
| <b>18</b> | <b>Б</b> |
| <b>19</b> | <b>А</b> |
| <b>20</b> | <b>А</b> |
| <b>21</b> | <b>А</b> |
| <b>22</b> | <b>А</b> |
| <b>23</b> | <b>Б</b> |
| <b>24</b> | <b>В</b> |
| <b>25</b> | <b>А</b> |

| Шкала оценивания | Критерии оценивания                                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «зачтено»        | Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении заданий.       |
| «не зачтено»     | Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении заданий. |

## Приложение 1.

### Перечень тем для написания реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
2. Физическая культура в средние века.
3. Физическая культура в период Нового времени.
4. Физическая культура в капиталистических странах в период Второй мировой войны (до и после).
5. Физическая культура в России.
6. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
7. История развития легкой атлетики.
8. Обзор Олимпийских игр.
9. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт?
10. Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.
11. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
12. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.
13. Спонсорство и спорт.
14. Физические качества спортсменов.
15. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
16. Аутогенная тренировка.
17. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосов.
18. Биоритмология.
19. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
20. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко, по А. Н. Стрельниковой, аппарат В. В. Фролова.
22. Голодание: мифы и реальность.
23. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
24. Естественные методы оздоровления.
25. Аэробика – степ-аэробика.
26. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).
27. Атлетическая гимнастика (мужчины), комплекс упражнений.
28. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
29. Развитие женского спорта на севере.
30. Север и ваше здоровье.

31. Экология и здоровье человека.
32. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
33. Методы оздоровления позвоночника, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
34. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
35. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
36. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
37. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.
38. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
39. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
40. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.

## Приложение 2

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

| Характеристика<br>направленности тестов                                                                                                                                                                                                                      | Женщины                  |       |       |       |       | Мужчины |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                              | О ц е н к а   в   баллах |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                              | 5                        | 4     | 3     | 2     | 1     | 5       | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.Тест на скоростно-<br>силовую<br>подготовленность:<br>Бег – 100м (сек.)                                                                                                                                                                                    | 15.7                     | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.7  | 13.2    | 13.8  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| 2.Тест на силовую<br>подготовленность:<br>Поднимание (сед.) и<br>опускание туловища из<br>положения лежа, ноги<br>закреплены, руки за головой<br>(кол-во раз):<br>Подтягивание            на<br>перекладине (кол. Раз)<br>вес до 85кг<br><br>вес более 85 кг | 60                       | 50    | 40    | 30    | 20    |         |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |       |       |       |       | 15      | 12    | 9     | 7     | 5     |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |       |       |       |       | 12      | 10    | 7     | 4     | 2     |
| 3.Тест на общую<br>выносливость:<br>Бег 2000 м (мин.) вес до 70<br>кг<br><br>вес более 70 кг                                                                                                                                                                 | 10.15                    | 10.50 | 11.20 | 11.50 | 12.15 |         |       |       |       |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                              | 10.35                    | 11.20 | 11.55 | 12.40 | 13.15 |         |       |       |       |       |
| Бег 3000 м (мин.,с.) вес 85 кг<br><br>вес более 85 кг                                                                                                                                                                                                        |                          |       |       |       |       | 12.00   | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |       |       |       |       | 12.30   | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 |