

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Документ подписан простыми средствами
Информация о владельце: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
ФИО: Игнатенко Виталий Иванович высшего образования
Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике
Дата подписания: 19.10.2023 06:24:07 «Заочный государственный университет им. Н.М. Федоровского»
Уникальный программный ключ: (ЗГУ)
a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по ОД
_____ Игнатенко В.И.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физвоспитание	
Учебный план	17.05.2022. бак.-веч. 38.03.02_МН-2021.plx 38.03.02 Менеджмент	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очно-заочная	
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 1
аудиторные занятия	12	
самостоятельная работа	60	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	8	4	8
Практические	8	16	8	16
Итого ауд.	12	24	12	24
Контактная работа	12	24	12	24
Сам. работа	60	120	60	120
Итого	72	144	72	144

Программу составил(и):

Старший преподаватель Преображенский А.В. _____

Согласовано:

кандидат экономических наук Доцент Мониц А.И. _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физвоспитание

Протокол от 27.04.2021г. № 9

Срок действия программы: 2021-2026 уч.г.

Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

к.п.н., доцент В.А.Дубровин __ _____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от __ _____ 2022 г. № __
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

к.п.н., доцент В.А.Дубровин __ _____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от __ _____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

к.п.н., доцент В.А.Дубровин __ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

к.п.н., доцент В.А.Дубровин __ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, способности к самосовершенствованию и подготовки к профессиональной деятельности.
1.2	Задачи дисциплины «Элективный модуль по физической культуре и спорту»: Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно целостного отношения к физической культуре, основам здорового образа жизни и самовоспитания потребности к регулярным занятиям физкультурой и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического равновесия, саморазвития личности; приобретение личного опыта повышение функциональных возможностей организма, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях успешного достижения жизненных и профессиональных целей по совершенствованию и подготовки к профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Прикладная физическая культура
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Прикладная физическая культура

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Знать:	
Уровень 1	Роль физической культуры в развитии человека; теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни; технику физических упражнений и ее характеристики; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здоровья; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	Научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здорового образа жизни; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Конкретные технологии в практике личной работы при занятиях спортом.
Уметь:	
Уровень 1	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 2	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 3	Разработать отдельные мероприятия по совершенствованию и коррекции своего физического состояния. Занимается каким-либо видом спорта регулярно.
Владеть:	
Уровень 1	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 2	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 3	Имеет спортивный разряд.

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Роль физической культуры в развитии человека; теоретико-методические основы физической культуры и

	здорового образа жизни; технику физических упражнений и ее характеристики; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здоровья; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	Научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здорового образа жизни; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Конкретные технологии в практике личной работы при занятиях спортом.
Уметь:	
Уровень 1	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 2	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 3	Разработать отдельные мероприятия по совершенствованию и коррекции своего физического состояния. Занимается каким-либо видом спорта регулярно.
Владеть:	
Уровень 1	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 2	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 3	Имеет спортивный разряд.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.1.2	
3.2 Уметь:	
3.2.1	Использовать средства и методы физической культуры для физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.
3.2.2	
3.3 Владеть:	
3.3.1	Средствами и методами укрепления здоровья для успешной социально и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. 1 курс						
1.1	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания. /Лек/	1	3	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/	1	5	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Ср/	1	10	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	

1.4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе -чении здоровья. /Лек/	1	3	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе -чении здоровья. /Пр/	1	5	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.6	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе -чении здоровья. /Ср/	1	55	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1	0	
1.7	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе -чении здоровья. /Лек/	1	2	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.8	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе -чении здоровья. /Пр/	1	6	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.9	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе -чении здоровья. /Ср/	1	55	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

1. Концепция здорового образа жизни. Современные представления о здоровье человека.
2. Экологические аспекты здоровья человека. Особенности проживания на Крайнем Севере.
3. Двигательная активность и здоровье на Крайнем Севере.
4. Питание и здоровье.
5. Вредные привычки и влияние их на здоровье.
6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
9. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
10. Возрастные особенности физического воспитания. Связь физической активности и долголетия.
11. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
12. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
13. Физическая культура в режиме трудового дня.
14. Старение и задачи направленного физического воспитания в процессе трудовой деятельности.
15. Назначение и задачи профессионально - прикладной физической под-готовки.
16. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
17. Краткая история возникновения и развития лечебной физкультуры.
18. Общие основы лечебной физической культуры.
19. Биоритмы и их значение в условиях проживания в Заполярье.
20. Валеология – мифы и реальность.
21. Индивидуальные программы оздоровления с использованием средств физической культуры традиционных и экзотических методик.
22. Роль физической культуры в подготовке студента к профессиональной деятельности. Формирование необходимых профессиональных качеств.
23. Методологические основы индивидуального здоровья.
24. Геронтология – современные представления и подходы к продлению жизни человека.
25. Использование средств физической культуры для повышения работоспособности в процессе трудовой деятельности.
26. Организация самостоятельных занятий в условиях проживания на Крайнем Севере.

- 27.Производственная гимнастика. Принципы организации. Методики укрепления зрения на Крайнем Севере.
 28.Гиподинамия, гипокинезия. Основные понятия и определения. Способы компенсации на Крайнем Севере.
 29.Семья и здоровый образ жизни.
 30.Основные принципы закаливания. Современные подходы и популярные методики.
 31.Основные технологии, используемые в спорте и физкультуре.
 32.Вредные привычки. Стиль жизни.
 33.История физической культуры и спорта.
 34.Общие основы лечебной физической культуры.
 35.Оздоровление продуктами питания и природными веществами.
 36.Эффективные методы сохранения зрения в условиях Заполярья.
 37.Влияние окружающей среды на организм человека (на примере Крайнего Севера).
 38.Охрана труда при организации и проведении занятий по физической культуре.
 39.Массаж и самомассаж при занятиях физическими упражнениями.
 40.Популярные системы природного оздоровления

5.3. Фонд оценочных средств

ФОС (фонд оценочных средств) [Приложение 1]

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	под ред. В.И. Ильинича	Физическая культура студента: учебник для вузов	М.: Гардарики, 2007	11
Л1.2	Андриевский А.А.	Физическая культура: курс лекций	Норильск: НИИ, 2008	52

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Грекул Б. И.	Бодибилдинг: создай свое тело: учеб. пособие	Норильск: НИИ, 2008	48
Л2.2	Грекул Б. И.	Баскетбол. Основы обучения: учебно-метод. пособие	Норильск: НИИ, 2008	33
Л2.3	Бишаева А. А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: рекомендовано УМО по образованию в качестве учеб. пособия для студентов вузов	М.: Кнорус, 2013	1
Л2.4	Бацунов С.Н.	Физическое воспитание: атлетическая гимнастика: учебно-метод. пособие	Норильск: НГИИ, 2016	48
Л2.5	Дубровин В.А.	Фитбол-гимнастика как инновационный вид в оздоровительной физической культуре: учебно-метод. пособие	Норильск: НГИИ, 2017	48
Л2.6	Дубровин В.А.	Ритмопластическая-гимнастика в учебно-воспитательном процессе как современная форма адаптации детей к экстремальным условиям Крайнего Севера: учебно-метод. пособие	Норильск: Изд-во КГОУ ДПО "Норильский ин-т повышения квалификации", 2008	1
Л2.7	Дубровин В.А.	Стретчинг-гимнастика как разновидность фитнес-технологий оздоровительной и адаптивно-развивающей направленности: учебно-метод. пособие	Красноярск, 2013	1
Л2.8	Дубровин В.А.	Адаптационно-оздоровительная направленность средств и методов физического воспитания школьников Заполярья: научно-метод. пособие	Норильск-Тула, 2005	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1 ЭБ «ЗГУ» <http://biblio.norvuz.ru/marcweb/>

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 MS Windows 7 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)

6.3.1.2	MS Office Standard 2013 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)
6.3.1.3	MathCAD 15 (Заказ №2564794 от 25.02.2010)
6.3.1.4	Компас-3D v12 (Номер лицензионного соглашения Кк-10-01126)
6.3.1.5	MS Access 2013 (Номер лицензии 63765822 от 30.06.2014)
6.3.1.6	ABBYY Lingvo 12 (Код позиции №AL14-1S1P05-102 от 14.12.2009)
6.3.1.7	ABBYY FineReader 10 (Номер лицензии 94965 от 25.08.2010)
6.3.1.8	MS Access 2010 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)
6.3.1.9	ArchiCAD 15 (версия для образовательных учреждений)
6.3.1.10	AutoCAD 11

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	1. Электронно-библиотечная система IPR BOOK (цифровой образовательный ресурс IPR SMART)
6.3.2.2	https://www.iprbookshop.ru
6.3.2.3	2. Электронно-библиотечная система Лань
6.3.2.4	https://e.lanbook.com
6.3.2.5	3. Сетевая электронная библиотека на платформе ЭБС Лань
6.3.2.6	https://e.lanbook.com
6.3.2.7	4. Электронный каталог ЗГУ
6.3.2.8	http://biblio.norvuz.ru/MarcWeb2/Default.asp

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1 компьютер (Intel Core 2 Duo E6550 2.33 GHz, 2ГБ ОЗУ)
7.2	
7.3	
7.4	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<p>ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ</p> <p>Номер темы реферативной работы выбирается следующим образом: сумма двух последних цифр шифра студента (номер зачетной книжки), плюс номер реферативной работы (текущий семестр) (пример: шифр №11411, 2 семестр, получаем 1+1+2=4 – номер реферативной работы из перечня тем).</p> <p>Работы сдаются на кафедру физического воспитания (ауд. 519).</p> <p>Требования по написанию реферативной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Титульный лист (наименование организации, тема, ФИО, группа, преподаватель, шифр) 2.Оглавление, содержание (перечень глав, разделов) 3.Форма написания реферата (слева 3 см, сверху 2 см, снизу 2 см, справа 1,5) 4.Междустрочный интервал - 1,5 5.Шрифт – Times New Roman 6.Размер шрифта - 14 7.Отступ - 1,5 8.Определение абзацев 9.Нумерация страниц правый нижний угол 10.Реферат 15-20 страниц 11.Заключение 12.Библиографический список (список использованной литературы строго в алфавитном порядке) 13.Приложение

**Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Заполярный государственный университет им. Н. М. Федоровского»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
Физическая культура и спорт**

Уровень образования: бакалавриат

Кафедра «Физвоспитание»

Разработчик ФОС:

Старший преподаватель, Преображенский А.В. _____

Преображенский А.В.

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры, протокол № 9 от 27.04.2021 г.

Заведующий кафедрой _____ к.п.н., доцент В.А.Дубровин

Фонд оценочных средств по дисциплине Физическая культура и спорт для текущей/ промежуточной аттестации разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности / направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент на основе Рабочей программы дисциплины Физическая культура и спорт, утвержденной решением ученого совета от 27.04.2021 г., Положения о формировании Фонда оценочных средств по дисциплине (ФОС), Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ЗГУ, Положения о государственной итоговой аттестации (ГИА) выпускников по образовательным программам высшего образования в ЗГУ им. Н.М. Федоровского.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

Таблица 1. Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

Таблица 2. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код результата обучения по дисциплине/ модулю	Оценочные средства текущей аттестации		Оценочные средства промежуточной аттестации	
			Наименование	Форма	Наименование	Форма
1 курс						

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы.

2.1. Задания для текущего контроля успеваемости

2.2. Задания для промежуточной аттестации

2.2.1. Контрольные вопросы к экзамену(зачету)

2.2.2. Типовые экзаменационные задачи

2.2.3. Темы/задания курсовых проектов/курсовых работ

1. Концепция здорового образа жизни. Современные представления о здоровье человека.
2. Экологические аспекты здоровья человека. Особенности проживания на Крайнем Севере.
3. Двигательная активность и здоровье на Крайнем Севере.
4. Питание и здоровье.
5. Вредные привычки и влияние их на здоровье.
6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
9. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
10. Возрастные особенности физического воспитания. Связь физической активности и долголетия.
11. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
12. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
13. Физическая культура в режиме трудового дня.
14. Старение и задачи направленного физического воспитания в процессе трудовой деятельности.
15. Назначение и задачи профессионально - прикладной физической подготовки.
16. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
17. Краткая история возникновения и развития лечебной физкультуры.
18. Общие основы лечебной физической культуры.
19. Биоритмы и их значение в условиях проживания в Заполярье.
20. Валеология – мифы и реальность.
21. Индивидуальные программы оздоровления с использованием средств физической культуры традиционных и экзотических методик.
22. Роль физической культуры в подготовке студента к профессиональной деятельности. Формирование необходимых профессиональных качеств.
23. Методологические основы индивидуального здоровья.
24. Геронтология – современные представления и подходы к продлению жизни человека.
25. Использование средств физической культуры для повышения работоспособности в процессе трудовой деятельности.
26. Организация самостоятельных занятий в условиях проживания на Крайнем Севере.
27. Производственная гимнастика. Принципы организации. Методики укрепления зрения на Крайнем Севере.
28. Гиподинамия, гипокинезия. Основные понятия и определения. Способы компенсации на Крайнем Севере.
29. Семья и здоровый образ жизни.
30. Основные принципы закаливания. Современные подходы и популярные методики.
31. Основные технологии, используемые в спорте и физкультуре.
32. Вредные привычки. Стилль жизни.
33. История физической культуры и спорта.
34. Общие основы лечебной физической культуры.
35. Оздоровление продуктами питания и природными веществами.
36. Эффективные методы сохранения зрения в условиях Заполярья.
37. Влияние окружающей среды на организм человека (на примере Крайнего

Севера).

38. Охрана труда при организации и проведении занятий по физической культуре.

39. Массаж и самомассаж при занятиях физическими упражнениями.

40. Популярные системы природного оздоровления