

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ**  
к промежуточной аттестации  
по **ОУД.09 Физическая культура (дифференцированный зачет)**

для студентов **1 курса** (на базе основного общего образования)  
**специальности 34.02.01 Сестринское дело**

1. Физическая культура. Общее понятие, виды деятельности, свойства, цели и методы.
2. Легкая атлетика. Техника безопасности.
3. Гимнастика. Строевые упражнения. Техника безопасности.
4. Баскетбол. Правила игры, история возникновения, техника безопасности.
5. Волейбол. Правила игры, история возникновения, техника безопасности.
6. Олимпийские игры. История возникновения, роль олимпийских игр в наше время.
7. Здоровый образ жизни. Закаливание. Рациональное питание.
8. Виды физических упражнений. Физические упражнения для различных групп мышц.
9. Утренняя гигиеническая гимнастика.
10. Контроль состояния обучающихся в процессе занятий .
11. Первая доврачебная помощь. Основные задачи.
12. Оздоровительная ходьба и бег.
13. Физические качества, вырабатываемые в процессе занятий.
14. Дыхательные упражнения, их роль в физической культуре.
15. Оценка физического состояния. Самоконтроль при выполнении упражнений.
16. Олимпийские и неолимпийские виды спорта. Массовый спорт.
17. Активный отдых, туризм, как виды спорта.

***Рекомендуемая литература для студентов:***

**Основные источники:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов Ю.Л. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие, 12-е изд. М.: Академия, 2019.- 480с.

**Дополнительные источники:**

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебное пособие, 8-е изд. М.: Академия, 2018.-461с.

2. Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В. Методика обучения физической культуре: Учебное пособие, М.: Академия, 2019.-256с.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Теория и методика легкой атлетики: Учебное пособие, 7-е изд. М: 2020 – 464с.
4. Журавина М.Л., Сайкина Е.Г. Теория и методика гимнастики: Учебное пособие 8-е изд. М: 2019 – 496с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.it-n.ru> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры.
2. <http://www.trainer.hl.ru> – сайт учителя физкультуры
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». Ежеквартальный научно-методический журнал РАОРГ Академии ФК
4. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
5. <http://olympic.ware.com.ua/> - сайт полностью посвящен Олимпийским играм.
6. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различные методики оздоровления.
7. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) - «Физическая культура студента». Электронный учебник.
8. Электронно - библиотечная система «Лань».