

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи»

УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета
Мариупольского государственного
университета имени А.И. Куинджи
Протокол от «26» декабря 2025 №5

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

(шифр, название направления подготовки)

Профиль:

Физическая культура

(название профиля - при наличии)

для поступающих на 1-й курс
на основные образовательные программы бакалавриата на базе среднего
профессионального образования соответствующего профиля

Мариуполь – 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию по образовательной программе бакалавриат на направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (профиль: Физическая культура (на базе СПО)), разработана с целью выявления уровня теоретической подготовки абитуриентов по данному направлению.

Цель вступительного испытания – определить уровень теоретической и практико-ориентированной подготовки абитуриентов в области спортивного совершенствования, выявить степень сформированности знаний, умений и навыков, необходимых для освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Вступительное испытание направлено на оценку:

- понимания основных понятий, закономерностей и принципов спортивной тренировки;
- умения анализировать и применять методы подготовки спортсменов;
- владения базовыми представлениями о технико-тактических, физкультурно-оздоровительных и спортивных аспектах тренировочного процесса;
- способности логически, последовательно и грамотно излагать материал в письменной форме.

Программа вступительных экзаменов состоит из нескольких разделов, которые знакомят абитуриента с содержанием, системой требований, критериями оценки практических и теоретических тестов вступительных испытаний. Продолжительность вступительного испытания — 1 час.

2. ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Экзамен длится 1 (один) астрономический час, отсчет времени начинается с момента вскрытия конверта с экзаменационными материалами.

По истечении установленного срока абитуриент должен сдать свою работу независимо от того, закончена она или нет.

Во время проведения вступительного испытания запрещается пользоваться словарями, справочниками и другими пособиями. Абитуриенту предлагается проштампованный бланк для оформления работы (абитуриенту предоставляется отдельный бланк для черновика).

Абитуриент обязан сдать по окончании экзамена столько же листов, сколько ему было выдано. При необходимости экзаменатор может выдать дополнительные листы, сделав пометку на титульном листе.

Фамилия абитуриента указывается только на титульном листе. Работы экзаменуемых шифруются, и экзаменаторы проверяют работы, не зная фамилии их авторов, поэтому ни в коем случае нельзя оставлять какие бы то ни было условные знаки, пометки на полях, в противном случае работа проверяться и оцениваться не будет, а его автор получит неудовлетворительную оценку.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы письменного вступительного испытания включает основные разделы, необходимые для оценки подготовки абитуриентов, имеющих среднее профессиональное образование в области физической культуры.

Теоретические вопросы экзамена отражают следующие модули.

Модуль 1. Теория и история физической культуры и спорта.

Теоретические основы физической культуры. Понятие «физическая культура», её структура и функции. Основные компоненты физической культуры: физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная деятельность, спорт, двигательная рекреация. Понятия «спорт», «вид спорта», «спортивная деятельность». Основы теории физического воспитания: цели, задачи, средства, методы и принципы. Физические качества человека (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) и

закономерности их развития. Тренировочный процесс: сущность, структура, закономерности. Контроль и оценка физической подготовленности.

История физической культуры и спорта. Физическая культура в древних цивилизациях (Египет, Китай, Индия, Греция, Рим). Античные Олимпийские игры: происхождение, развитие, значение. Физическое воспитание в эпоху Средневековья и Возрождения. Становление современной системы физического воспитания в XIX–XX вв. Возрождение Олимпийских игр. Развитие физической культуры и спорта в России: дореволюционный период, советский этап, современная система подготовки. Эволюция профессионального спорта, массового спорта и спорта высших достижений. Роль спорта в современном обществе: социальные, культурные и воспитательные функции.

Модуль 2. Основы врачебного контроля, лечебной физкультуры и массажа

Врачебный контроль. Цели и задачи врачебного контроля в физической культуре и спорте. Основные формы врачебного контроля: предварительные, текущие, периодические и углублённые медицинские осмотры. Медико-биологические показатели, оцениваемые у занимающихся спортом. Профилактика травматизма и перенапряжения у спортсменов. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Роль врача и тренера в обеспечении безопасности тренировочного процесса.

Лечебная физическая культура (ЛФК). Понятие, цели и задачи ЛФК. Основные средства ЛФК: гимнастические упражнения, дыхательная гимнастика, тренажёрные занятия, механотерапия, игровые и прикладные упражнения. Методические принципы ЛФК: постепенность, индивидуализация, систематичность, доступность, функциональная направленность. Виды ЛФК: общеразвивающая, специальная, восстановительная. Применение ЛФК при распространённых заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оценка эффективности ЛФК и контроль динамики восстановления.

Основы спортивного и оздоровительного массажа. Понятие массажа, его назначение и физиологическое воздействие на организм. Основные приёмы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Виды массажа: восстановительный, тренировочный, разминочный, профилактический. Особенности применения массажа в тренировочном и соревновательном периодах. Массаж как средство профилактики травм и восстановления работоспособности. Противопоказания к проведению массажа.

Модуль 3. Гигиенические основы физической культуры и спорта

Понятие гигиены физической культуры и её роль в обеспечении эффективности тренировочного процесса. Гигиенические требования к местам проведения занятий: спортивные залы, открытые площадки, бассейны. Температурно-влажностный режим, освещение, вентиляция и санитарное состояние спортивных помещений. Гигиена личная и спортивная: правила ухода за телом, одеждой, обувью спортсмена. Режим дня занимающихся физической культурой и спортом: труд, отдых, сон, восстановительные мероприятия. Гигиенические аспекты питания спортсменов: рациональность питания, водно-солевой баланс, особенности питания при различных видах нагрузок. Гигиена труда и учебной деятельности школьников и студентов, занимающихся спортом. Профилактика инфекционных заболеваний и травматизма в спортивной среде. Гигиенические рекомендации по организации тренировок в различных климатических условиях. Санитарно-гигиенический контроль в спортивных организациях и учреждениях.

Модуль 4. Психология физической культуры и спорта

Предмет и задачи психологии физической культуры и спорта. Личность спортсмена: психические процессы, состояния, свойства, их проявление в спортивной деятельности. Мотивация занятий физической культурой и спортом: виды мотивов, формирование устойчивой спортивной мотивации. Эмоциональные состояния в спорте: возбуждение, тревога, стресс, предсоревновательная лихорадка; способы регулирования эмоционального

состояния. Психологическая подготовка спортсменов: цели, методы, средства (аутогенная тренировка, дыхательные техники, визуализация, саморегуляция). Психологические особенности спортивных игр и единоборств. Влияние тренера на формирование личности спортсмена: стиль общения, педагогическое взаимодействие, лидерство. Психологические аспекты соревновательной деятельности: концентрация внимания, волевые качества, принятие решений. Командная динамика и групповая сплочённость в спортивных коллективах. Психологическая реабилитация после травм и длительных перерывов в тренировках.

Модуль 5. Теория и методика подвижных игр

Понятие подвижных игр, их роль в физическом воспитании и спортивной подготовке. История развития подвижных игр и их значение в различных культурах. Классификация подвижных игр: общеразвивающие, спортивные, развивающие координацию, командные, соревновательные. Цели и задачи подвижных игр: развитие физических качеств, технических и тактических навыков, координации, ловкости, выносливости. Структура и организация занятий подвижными играми: правила игры, распределение ролей, последовательность выполнения. Методика проведения подвижных игр: этапы обучения и совершенствования игровых навыков, адаптация правил под возраст и уровень подготовленности. Педагогические принципы организации подвижных игр: индивидуализация, вариативность, безопасность, стимулирование активности. Развитие командного взаимодействия, коммуникации и соревновательной деятельности через игры. Контроль и оценка эффективности проведения подвижных игр: физические, технические и тактические показатели, игровая активность. Применение подвижных игр в оздоровительной, учебной и соревновательной деятельности.

Для успешного выполнения тестовых заданий поступающие должны ориентироваться в перечне следующих вопросов:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

2. История физической культуры и спорта в мире и в России.
3. Ключевые события, этапы развития, основные принципы и функции физической культуры.
4. Цели и задачи врачебного контроля, формы и методы медицинского наблюдения.
5. Медико-биологические показатели, оцениваемые у занимающихся физической культурой и спортом.
6. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.
7. Сущность, цели, средства и виды лечебной физкультуры (ЛФК).
8. Методические принципы ЛФК, оценка её эффективности.
9. Основные приёмы, виды массажа и их физиологическое воздействие.
10. Понятие гигиены физической культуры и её роль в тренировочном процессе.
11. Гигиенические требования к спортивным помещениям и открытым площадкам (температура, освещение, вентиляция, санитарное состояние).
12. Личная гигиена и гигиена спортивной одежды и обуви.
13. Режим дня занимающихся (труд, отдых, сон, восстановительные мероприятия).
14. Гигиенические аспекты питания спортсменов, водно-солевой баланс.
15. Профилактика травматизма и инфекционных заболеваний.
16. Гигиенические рекомендации по организации тренировок в различных климатических условиях.
17. Санитарно-гигиенический контроль в спортивных организациях и учреждениях.
18. Предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.
19. Психические процессы, состояния и свойства личности спортсмена, их проявление в спортивной деятельности.
20. Мотивация занятий физической культурой и спортом, виды мотивов, формирование устойчивой спортивной мотивации.

21. Эмоциональные состояния в спорте (возбуждение, тревога, стресс, предсоревновательная подготовка) и способы их регулирования.
22. Методы психологической подготовки спортсменов: саморегуляция, визуализация, дыхательные техники, аутогенная тренировка.
23. Психологические особенности спортивных игр и единоборств.
24. Влияние тренера на формирование личности спортсмена, стиль общения и педагогическое взаимодействие.
25. Психологические аспекты соревновательной деятельности: концентрация внимания, волевые качества, принятие решений.
26. Командная динамика и сплочённость спортивных коллективов.
27. Психологическая реабилитация после травм и длительных перерывов в тренировках.
28. Понятие подвижных игр, их роль в физическом воспитании и спортивной подготовке.
29. История развития подвижных игр и их значение в различных культурах.
30. Классификация подвижных игр: общеразвивающие, спортивные, развивающие координацию, командные, соревновательные.
31. Цели и задачи подвижных игр: развитие физических качеств, технических и тактических навыков, координации, ловкости, выносливости.
32. Структура и организация занятий подвижными играми: правила игры, распределение ролей, последовательность выполнения.
33. Методика проведения подвижных игр: этапы обучения и совершенствования игровых навыков, адаптация правил под возраст и уровень подготовленности.
34. Педагогические принципы организации подвижных игр: индивидуализация, вариативность, безопасность, стимулирование активности.
35. Развитие командного взаимодействия, коммуникации и соревновательной деятельности через игры.
36. Контроль и оценка эффективности проведения подвижных игр: физические, технические и тактические показатели, игровая активность.

37. Применение подвижных игр в оздоровительной, учебной и соревновательной деятельности.

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Экзаменационный билет состоит из 50 тестовых заданий. Каждое из которых имеет четыре варианта ответа, один из которых верный. Правильный ответ на тестовое задание оценивается в два балла. Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент, суммарно составляет 100 баллов. Минимальный проходной балл по результатам комплексного вступительного испытания составляет 40 баллов.

5. ОБРАЗЕЦ ПРИМЕРНОГО ЗАДАНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи» (ФГБОУ
ВО «МГУ имени А.И. Куинджи»)

Педагогический факультет

49.03.01. Физическая культура
(профиль: Физическая культура)

УТВЕРЖДАЮ
Декан педагогического
факультета

«_____» _____ 2026 г.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № _____

Тест состоит из 50 заданий закрытого типа. На его выполнение отводится 1 час (60 минут). Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Вернитесь к пропущенным заданиям позже, если останется время. К заданиям дано несколько ответов, из которых только один правильный. Выберите верный, по вашему мнению, ответ. В бланке ответов под номером задания проставьте крестик (x) в клеточку, номер которой соответствует номеру, выбранного вами ответа.

1. Какая цивилизация первой ввела состязания на колесницах как часть физической культуры

- а) Древний Рим;
- б) Древняя Греция;
- в) Древняя Месопотамия;
- г) Древний Египет.

2. Высшая степень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования.

- а) индивидуальные (одиночные) игры;
- б) собственно (элементарные) подвижные игры;

- в) спортивные игры;
- г) коллективные (групповые) подвижные игры.

3. Какой вид единоборства был распространен в Древней Индии и включал удары по болевым точкам

- а) бокс;
- б) дзюдо;
- в) боевые танцы;
- г) панкратион.

4. Подвижные игры, в которых участвуют группы играющих

- а) собственно (элементарные) подвижные игры;
- б) коллективные (групповые) подвижные игры;
- в) индивидуальные (одиночные) игры;
- г) спортивные игры.

5. Какой вид физической активности был распространен в Древней Индии среди касты воинов

- а) йога;
- б) танцевальные упражнения;
- в) верховая езда и стрельба из лука (воины практиковали верховую езду и владение оружием);
- г) плавание.

6. Подвижные игры с мячом, подготовительные к баскетболу, волейболу, футболу, хоккею и др., интерес детей к процессу игры, тренировка технических навыков игры и тактики поведения, характерны для:

- а) младшего школьного возраста (7-9 лет);
- б) подростков младшего возраста (10-12 лет);
- в) подростков (13-15 лет);
- г) юношей и девушек (15-17 лет).

7. Как назывался комплекс упражнений, включавший борьбу, бег, прыжки, метание копья и диска в Древней Греции

- а) панкратион;

б) пентатлон (пентатлон — пятиборье, входившее в программу Олимпийских игр);

в) гоплитодром;

г) палестрика.

8. Способ, основанный на включении в данный процесс компонентов соревновательной деятельности это-....

а) наглядный метод;

б) игровой метод;

в) соревновательный метод;

г) словесный метод.

9. Какой вид состязаний был первым в программе древних Олимпийских игр

а) борьба;

б) метание диска;

в) бег на один стадий (бег на один стадий — около 192 м);

г) гонки на колесницах.

10. Процесс обучения технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования, это-....

а) физическая подготовка;

б) техническая подготовка;

в) интегральная подготовка;

г) психологическая подготовка.

11. Какой вид физической активности был основным для рыцарей в Средние века

а) фехтование и верховая езда (фехтование и конные турниры были ключевыми элементами рыцарской подготовки);

б) плавание и бег;

в) метание копья и диска;

г) танцы и гимнастика.

12. Целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях, это -....

- а) тактическая подготовка;
- б) техническая подготовка;
- в) соревновательная подготовка;
- г) теоретическая подготовка.

13. Какой фактор может способствовать снижению работоспособности спортсмена

- а) регулярные перерывы в тренировках;
- б) недостаток восстановительных мероприятий;
- в) умеренные физические нагрузки;
- г) правильное питание.

14. Как влияет недостаток сна на состояние здоровья спортсменов

- а) повышает адаптационные резервы;
- б) снижает уровень стресса;
- в) ухудшает физическую работоспособность;
- г) повышает концентрацию внимания.

15. Какая система физического воспитания возродила античные идеалы в эпоху Возрождения

- а) сокольская гимнастика;
- б) система Витторино да Фельтре (Витторино да Фельтре разработал программу гармоничного развития тела и духа, вдохновляясь античными традициями);
- в) шведская гимнастика;
- г) немецкий турнен.

16. Одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях, включает лекции, семинары, изучение специальной литературы и т.д., это -...

- а) тактическая подготовка;
- б) техническая подготовка;

- в) соревновательная подготовка;
- г) теоретическая подготовка.

17. Какое событие стало символом физической культуры в Средние века

- а) Олимпийские игры;
- б) Рыцарские турниры (турниры сочетали военную подготовку и зрелищность);
- в) Гладиаторские бои;
- г) Охота на ведьм.

18. Какие из игр относятся к интеллектуальным

- а) выбивало;
- б) прятки;
- в) шашки, шахматы;
- г) море волнуется.

19. Что характеризует перетренировку в контексте физической подготовки

- а) стабильность работоспособности;
- б) улучшение адаптационных резервов;
- в) падение показателей работоспособности на фоне полного восстановления;
- г) эффективное использование тренировочных ресурсов.

20. Какой принцип физического воспитания пропагандировали гуманисты эпохи Возрождения

- а) специализация в одном виде спорта;
- б) гармоничное развитие тела и разума (гуманисты, такие как Петрарка, выступали за всестороннее развитие личности);
- в) жесткая военная дисциплина;
- г) ритуальные танцы.

21. Определите, какую воспитательную задачу решают подвижные игры:

- а) подвижные игры на свежем воздухе содействуют закаливанию;
- б) подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств;
- в) подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких;

г) подвижные игры повышают их работоспособность.

22. Кто из педагогов Нового времени разработал систему физического воспитания, основанную на гармоничном развитии тела и разума

а) Пер Линг (Швеция);

б) Жан-Жак Руссо (Франция) (Руссо в работе «Эмиль» пропагандировал естественное физическое развитие детей);

в) Иоганн Гутс-Мутс (Германия);

г) Пьер де Кубертен (Франция).

23. Какой фактор может способствовать улучшению состояния здоровья спортсмена

а) отсутствие регулярных тренировок;

б) регулярные восстановительные процедуры;

в) недостаток отдыха;

г) избыточная физическая активность.

24. Какой комплекс стал основой советской системы физического воспитания

а) ГТО («Готов к труду и обороне») (ГТО введен в 1931 г.);

б) БГТО («Будь готов к труду и обороне»);

в) «Спартак»;

г) «Динамо».

25. Какой вид спорта стал массовым в Англии в XVIII–XIX веках, положив начало современным правилам соревнований

а) крикет;

б) бокс (бокс сформировал первые кодифицированные правила в 1743 году);

в) футбол;

г) теннис.

26. Какой фактор может привести к ухудшению здоровья спортсмена

а) соблюдение оптимальной дозировки тренировок;

б) регулярный массаж;

в) недостаток отдыха и переутомление;

г) правильная периодизация тренировочного процесса.

27. Когда был создан Российский Олимпийский комитет

а) 1908 г.;

б) 1911 г. (РОК основан в 1911 г.);

в) 1912 г.;

г) 1916 г.;

28. Что характеризует недостаток восстановительных мероприятий

а) улучшение физической работоспособности;

б) стабильность эффективности тренировочного процесса;

в) увеличение адаптационных резервов;

г) повышение риска перетренировки.

29. Как воздействует правильное питание на физическую работоспособность

а) повышает уровень стресса;

б) улучшает эффективность тренировочного процесса;

в) снижает уровень энергии;

г) приводит к переутомлению.

30. В какой спортивной игре, целью является: забить мяч в ворота соперника

а) хоккей;

б) ручной мяч;

в) баскетбол;

г) волейбол.

31. В каком году СССР дебютировал на Олимпийских играх

а) 1948 г.;

б) 1952 г. (Хельсинки-1952);

в) 1956 г.;

г) 1960 г.

32. Что характеризует переутомление у спортсменов

а) повышение адаптационных резервов;

- б) стабильность работоспособности;
- в) падение показателей работоспособности;
- г) нормализация эффективности тренировочного процесса.

33. Какой фактор снижает адаптационные резервы организма спортсмена

- а) регулярные тренировки;
- б) достаточный отдых;
- в) недостаток сна и переутомление;
- г) правильное питание.

34. Что приводит к длительному снижению эффективности тренировочного процесса

- а) разнообразие тренировок;
- б) регулярный массаж;
- в) недостаток восстановительных мероприятий;
- г) правильная периодизация тренировок.

35. Какой фактор является основным признаком перетренированности у спортсменов

- а) улучшение общего здоровья;
- б) рост адаптационных резервов;
- в) длительное снижение эффективности тренировочного процесса;
- г) отсутствие утомления после тренировок.

36. Какие факторы могут способствовать развитию перетренированности

- а) разнообразие тренировок;
- б) недостаток отдыха;
- в) правильная дозировка тренировок;
- г) правильное питание.

37. Что характеризует переутомление в физической подготовке спортсменов

- а) повышение спортивной мотивации;
- б) стабильность работоспособности;
- в) снижение эффективности тренировочного процесса;

г) улучшение общего здоровья.

38. Какие факторы воздушной среды оказывают влияние на физическое воспитание

- а) температура воздуха;
- б) влажность воздуха;
- в) уровень загрязнения воздуха;
- г) все варианты верны.

39. Какая температура считается оптимальной для физической активности

- а) 0-5°C;
- б) 15-20°C;
- в) 30-35°C;
- г) 40-45°C.

40. Почему вода играет важную роль в гигиенических требованиях физического воспитания

- а) поддерживает температурный режим организма;
- б) обеспечивает правильный обмен веществ;
- в) играет роль амортизатора для суставов;
- г) все варианты верны.

41. Какое воздействие оказывает солнечный свет на физическое воспитание

- а) улучшает синтез витамина D;
- б) уменьшает риск переутомления;
- в) стимулирует образование костной ткани;
- г) все варианты верны;

42. Почему вентиляция помещений является важным аспектом гигиенических требований

- а) предотвращает перегрев организма;
- б) обеспечивает поступление свежего воздуха;
- в) уменьшает риск заболеваний дыхательных путей;

г) все варианты верны.

43. Почему важно поддерживать чистоту поверхностей в спортивных зонах

а) предотвращает распространение инфекций;

б) обеспечивает безопасность тренировок;

в) улучшает эстетический вид помещений;

г) все варианты верны.

44. Какой эффект может оказывать избыточный шум на процессы физического воспитания

а) увеличивает концентрацию;

б) снижает работоспособность;

в) улучшает координацию движений;

г) все варианты верны.

45. Какие параметры освещения считаются оптимальными для физических тренировок

а) яркость света;

б) равномерность освещения;

в) цветовая температура света;

г) все варианты верны.

46. Почему важно соблюдать принципы эргономики при организации физических занятий

а) предотвращает травмы и перенапряжения;

б) улучшает эстетику помещений;

в) способствует быстрому утомлению;

г) все варианты верны.

47. Какие меры обеспечивают безопасность в зонах физической активности

а) наличие аптечки и средств первой помощи;

б) проведение регулярных пожарных тренировок;

в) соблюдение правил эксплуатации оборудования;

г) все варианты верны.

48. Как влияет недостаток сна на спортивные результаты

- а) повышает выносливость;
- б) ускоряет восстановление;
- в) снижает концентрацию;
- г) улучшает координацию.

49. Какой режим питания рекомендуется для набора мышечной массы

- а) низкоуглеводный;
- б) высокобелковый;
- в) низкожировой;
- г) вегетарианский.

50. Какие занятия физической активностью считаются наилучшим дополнением к правильному рациону

- а) только аэробные тренировки;
- б) только силовые тренировки;
- в) комбинированные тренировки;
- г) тренировки выносливости.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ:

1. Балашова, В. Ф. Физическая культура: основы теории и методики: учебное пособие. – М.: Академия, 2018. – 256 с.
2. Бальсевич, В. К. История физической культуры: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 224 с.
3. Капилевич, Л. В. Физиология спорта: учебное пособие. – Томск: Изд-во ТГУ, 2019. – 312 с.
4. Раевский, Р. Т., Ямалетдинова, Г. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие. – М.: Спорт, 2020. – 224 с.
5. Кузьмин, В. Г., Калюжный, Е. А. Теория физической культуры: учебник. – М.: Академия, 2017. – 288 с.
6. Кузин, В. В. История физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2018. – 240 с.
7. Самыличев, А. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. – СПб.: ЛГУФК им. Лесгафта, 2021. – 180 с.
8. Методика преподавания физической культуры: учебник / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2021. – 320 с.
9. Старков, В. П. История развития физической культуры в России: учебное пособие. – М.: Инфра-М, 2019. – 192 с.
10. Педагогика физической культуры: учебное пособие / под ред. В. П. Лутовинаова. – М.: Инфра-М, 2017. – 272 с.
11. Оценка физической подготовленности: учебное пособие / под ред. А. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 216 с.
12. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования. Направление 49.03.01 «Физическая культура». – М.: Минобрнауки РФ, 2021. – 64 с.
13. Нормативно-правовые документы по физической культуре: сборник. – М.: Спорт, 2020. – 140 с.

14. Адаптивная физическая культура: учебник / под ред. Н. А. Пономаренко. – М.: Академия, 2018. – 304 с.
15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта:
16. учебник для студ. учреждений выс. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 496с.
17. Электронные образовательные ресурсы для подготовки по направлению 49.03.01 «Физическая культура»: учеб.-метод. рекомендации. – М.: Урайт, 2022. – 96 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Раевский, Р. Т., Ямалетдинова, Г. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие. – М.: Спорт, 2020. – 224 с.
2. Кузьмин, В. Г., Калюжный, Е. А. Теория физической культуры: учебник. – М.: Академия, 2017. – 288 с.
3. Кузин, В. В. История физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2018. – 240 с.
4. Самыличев, А. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. – СПб.: ЛГУФК им. Лесгафта, 2021. – 180 с.
5. Пономарёв, Н. И. История и теория олимпизма: учебное пособие. – М.: Академия, 2018. – 210 с.
6. Методика преподавания физической культуры: учебник / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2021. – 320 с.