**ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**по дисциплине «Физическая культура»**

1. Система физического воспитания в Российской Федерации.

2. Роль физической культуры в воспитании здоровой нации.

3. Средства оздоровительной физической культуры.

4. Массаж и самомассаж в физическом воспитании.

5. Физическая культура и здоровый образ жизни.

6. Естественные факторы природы как средство физического воспитания.

7. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.

8. Оздоровительная направленность – важнейший принцип системы физического воспитания.

9. Современные физкультурно-оздоровительные методики. Их характеристика.

10. Основные направления оздоровительной физической культуры. Их характеристика.

**Основные источники литературы:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов./ А.А.Бирюкова — М., 2006

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. / В.И.Лях, А.А.Зданевич. — М., 2011.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. / Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын — М., 2005.

4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. / С.В.Хрущёв — М., 2006.

**Дополнительные источники литературы:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002

8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.