

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУ-  
ДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физической  
культуры и спорта, к.ф.н.

Н.Б. Бриленок

"15"

11

2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**




Направление подготовки бакалавриата  
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки бакалавриата  
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
заочная

Саратов, 2021  
(набор 2021-2022)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Рагулина М.Ю.		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Мишагин В.Н.		15.11.2021
Специалист Учебного управления			

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является:

- формирование общекультурных (универсальных) и профессиональных компетенций, необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения;
- приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развитие способности к физическому самосовершенствованию.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.0.09 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП. Изучение дисциплины позволит будущим специалистам понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ОПК-3Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	1.1_Б.ОПК-3. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования. 2.1_Б.ОПК-3. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. 3.1_Б.ОПК-3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных	<b>Знать</b> основные средства и методы физического воспитания; термин «Физическая культура и спорт»; основные понятия физической культуры; цели, задачи, формы физического воспитания; организацию и руководство физического воспитания в ВУЗе. <b>Уметь</b> осуществлять учебно-тренировочный процесс по базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования

	достижений обучающихся.	<p>основных физических качеств  обеспечить личную безопасность субъектов в учебном процессе;  управлять строем на месте и в движении;  объяснять и показывать общеразвивающие упражнения с предметами и без, составлять и проводить комплексы общеразвивающих упражнений различными способами на группе;  <b>Владеть</b>  навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения  должного уровня физической подготовленности;  методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной  и профессиональной профессиональным языком данной предметной области знания;  владеть техникой выполнения гимнастических упражнений на снарядах и приемах игры в баскетбол, футбол и волейбол;  владеть приемами контроля и оценки степени овладения упражнениями и развития физических качеств;  навыками организации и проведения соревнований по гимнастике, спортивным и подвижным играм.</p>
--	-------------------------	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины для студентов заочной формы обучения, составляет 2 зачетные единицы – 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семест	Неделя	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успева-
-------	-------------------	--------	--------	--	---------------------------------

				лекции	Практические занятия		СР	емости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
					Общая трудоемкость	Из них практическая подготовка		
1	Термин «Физическая культура и спорт».	ус т	1	2			8	Собеседование на практическом занятии
2	Основные понятия физической культуры.	ус т	2				8	Выполнение рефератов
3	Формы физического воспитания студентов.	ус т	3				6	Выполнение рефератов
4	Организация и руководство физического воспитания в ВУЗе.	ус т	4		2		10	Выполнение рефератов
	<b>Всего</b>	<b>36</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		<b>32</b>	
5	Понятие «здоровье», его содержание.	1	1	2			8	Выполнение тестов, рефератов
6	Функциональные резервы организма.	1	2				8	Собеседование на практическом занятии
7	Профилактика вредных привычек.	1	3				4	Собеседование на практическом занятии
8	Физическое самовоспитание.	1	4				4	Собеседование на практическом занятии
9	Методы физического воспитания	1	5		2		4	Выполнение рефератов, собеседование на практическом занятии
	<b>Промежуточная аттестация -4</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		<b>28</b>	<b>зачет</b>
	<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>					<b>72</b>		

### Содержание учебной дисциплины

Тема 1. Термин «Физическая культура и спорт». Возникновение термина физической культуры. Физическая культура как социальное явление. История развития физической культуры. Виды физической культуры. Физическое образование. Спорт.

Тема 2. Основные понятия физической культуры. Цель задачи, формы физического воспитания. Организация и руководство физического воспитания в ВУЗе. Физическая рекреация. Двигательная реабилитация. Физическая подготовка. Физическое развитие. Физические упражнения. Физическое совершенство. Физическая и функциональная подготовленность. Психофизическая подготовка. Физическое воспитание как системное качество личности.

Тема 3. Формы физического воспитания студентов. Организация учебных занятий студентов в ВУЗе.

Тема 4. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 5. Понятие «здоровье», его содержание. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составляющие здорового образа жизни студента. Физическое самовоспитание, регулирование работоспособности. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Тема 6. Функциональные резервы организма. Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Режим труда и отдыха.

Тема 7. Профилактика вредных привычек. Режим питания. Двигательная активность. Закаливание. Здоровье и окружающая среда. Психологическая саморегуляция.

Тема 8. Физическое самовоспитание. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 9. Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Физические качества. Формы занятий. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины.**

Педагогические технологии, применяемые при обучении дисциплине «Физическая культура и спорт», направлены на оптимизацию образовательного процесса. При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов, имеющих индивидуальный план – индивидуальные технологии. В ходе лекционных занятий используются многообразные приемы активного обучения (при проведении лекционных занятий проводятся мини-дискуссии), в часы практических занятий приемы активного обучения чередуются с приемами интерактивного обучения.

Для активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых на практических занятиях по «Физическая культура и спорт» используются следующие методы:

1. Творческие задания.
2. Работа в малых группах.
3. Обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры).
4. Использование общественных ресурсов (рассказы студентов, занимающимися тренерской работой, а также студентов, участвующих в спортивных соревнованиях различного ранга, экскурсии в музеи);
5. Изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, на практических занятиях студент выступает в роли преподавателя, диспуты по теме занятия, использование в ходе занятия тестовых вопросов);
6. Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (обоснование собственных позиций, убеждение товарищей в необходимости изменить точку зрения на тот или иной вопрос, дискуссии в стиле телевизионного ток - шоу», дебаты);
7. Разрешение проблем выбор единственно правильного решения вопроса, проведение причинно-следственного анализа проблемы).

8. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов с помощью кейс-технологий. При объяснении нового материала и контроля понимания ранее изученного материала на лекциях и практических занятиях используются бытовые и спортивные ситуации различной направленности: ситуации-проблемы, ситуации-оценки, ситуации-иллюстрации, ситуации-упреждения, что в целом способствует увеличению заинтересованности студентов. При формировании кейса широко используются художественно-публицистическая литература, статистические данные, научная литература, события из жизни, информация, размещенная в интернете.

**Образовательные педагогические технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью**, должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема-передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушениями слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты основных положений, содержащихся в лекциях.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Важную роль при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приемами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавров.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает:

- самостоятельное изучение теоретического раздела (отдельные темы по заданию преподавателя);
- индивидуальные занятия физическими упражнениями для совершенствования своей физической подготовки и двигательных навыков: занятия в спортивных секциях, клубах;
- овладение методикой занятия упражнениями оздоровительной направленности (прогулки на лыжах, медленный бег, ходьба, плавание, ритмическая гимнастика, езда на велосипеде, туризм и др.);
- занятия физическими упражнениями в режиме дня (утренняя гимнастика, корректирующие упражнения);
- занятия с целью активного отдыха для восстановления работоспособности.

- индивидуальные занятия адаптивной физической культурой для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья

Основными средствами обеспечения самостоятельной работы студентов являются ресурсы ЗНБ СГУ, периодическая литература по физической культуре, интернет ресурсы, учебно-методические пособия и рекомендации преподавателя.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	10	0	30	20	0	20	20	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### Лекции 10.

Посещение лекционных занятий в течение семестра - от 0 до 10 баллов

**Лабораторные занятия** Не предусмотрены.

#### Практические занятия 30

Посещение занятий в течение семестра - от 0 до 30 баллов

#### Самостоятельная работа 20

Темы рефератов и презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата- от 0 до 15 баллов;

Подготовка конспекта урока, подвижной игры - от 0 до 5 баллов;

**Автоматизированное тестирование** Не предусмотрено.

#### Другие виды учебной деятельности 20

Участие в межфакультетских соревнованиях- от 0 до 10 баллов;

Участие в межвузовских соревнованиях- от 0 до 10 баллов;

#### Промежуточная аттестация 20

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение всех контрольных нормативов правильно (больше 50%)- от 11 до 20 баллов;

Выполнение контрольных нормативов (меньше 50 %) – от 0 до 10 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

**Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

**Таблица 3. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов с ограниченными возможностями, освобожденных от практических занятий.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	10	0	0	40	0	20	30	<b>100</b>

**Программа оценивания учебной деятельности студента с ограниченными возможностями, освобожденного от практических занятий.**

**1 семестр**

**1. Лекции (от 0 до 10 баллов)** – посещение занятий

**2. Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**3. Практические занятия**

Не предусмотрены.

**4. Самостоятельная работа (от 0 до 40 баллов)**

Темы презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата

– от 0 до 5 баллов;

Подготовка и представление презентации

– от 0 до 10 баллов;

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом

индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от 0 до 5 баллов;

Составление комплекса УГГ

– от 0 до 5 баллов;

Ведение дневника самоконтроля

– от 0 до 5 баллов;

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности

– от 0 до 10 баллов;

**5. Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

**6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 20 баллов)**

Помощь в организации соревнований

– от 0 до 5 баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на

студенческой научно-практической конференции – от 0 до 10 баллов;

Презентация по теме реферата к устному зачету – от 0 до 5 баллов;

**7. Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов)**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам (см. приложение 5).

Защита реферата – от 0 до 30 баллов.

**21-30** баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико-практическими.

**11-20** баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о методах физической культуры, не может применить эти знания в методико-практических занятиях.

**0-10** баллов – студент имеет общие представления о некоторых методах



физической культуры, неудовлетворительный ответ.

**0-10** баллов – «не зачтено»

**11-30** баллов – «зачтено»

**Требования к написанию и защите реферата:**

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

**Таблица 4. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) литература:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих прогр. сред. проф. образования : рек. ФГУ "Федер. ин-та развития образования" / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2015. - 366 с. (ЭБС Book.ru)
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 441 с. – ISBN 978-5-238-01157-8:Б.ц. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов /И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общей ред. Н.Н.Маликова. – М.: Изд.Центр «Академия», 2009. – 525с. (В НБ СГУ – 30 экз.)
4. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Электронный ресурс]: Учебное пособие / С.А. Фирсин. - Саратов: Изд-во ООО «Принт-Экспресс», 2011. – 76 с. – Библиогр.: с. 69 (15 назв.). – Б. ц.
5. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М.:ФЛИНТА: Наука, 2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)
6. Лечебная физическая культура: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования (С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева и др.); под ред. С.Н.Попова. – 7-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416с. – (Сер. Бакалавриат).
7. Физическая культура. Учебник для академического бакалавриата. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. 2015 г. (ЭБС Юрайт)
8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата. Муллер А.Б., Дядичкин Н.С., Богащенко Ю.А. 2019 г. (ЭБС Юрайт)
9. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст]: учеб. для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: Академи, 2010.
10. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: Гардарики, 2007.
11. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. для студентов учреждений высш. Проф. Образования / В. С. Кузнецов. – Москва: Изд. центр “Академия”, 2012.
12. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие / под общ. Ред. Е. В. Конеевой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
13. Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов: ИЦ "Наука", 2013. – 182 с., [1] с.: ил., табл. - Библиогр: с. 179-180 (24 назв.). – Б ц.
14. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования/ под ред. Ю.Д.Железнячка, Ю.М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва: Изд. центр «Академия», 2012. – 520 с. (20 экз.) Гриф УМО.

### б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал  
Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>

Информационные справочные и поисковые системы: -[www.informika.ru](http://www.informika.ru). -  
[www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru). -[www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru) и др.

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»**

1. Учебная литература.
2. Учебная аудитория (стационарное мультимедийное оборудование)
3. Спортивный зал (баскетбольные щиты с баскетбольными кольцами, стойки волейбольные, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола)
4. Спортивный зал (тренажеры, гимнастическая скамья, зеркальная стенка, перекладина гимнастическая, мячи, скакалки, гимнастические обручи)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура и профилю подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Автор:

Старший преподаватель

М.Ю. Рагулина

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин от 15 ноября 2021 года, протокол № 4.

**Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы студентов по дисциплине**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
  2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
  3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах).
  4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
  5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
  6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
  7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
- Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом

**Примерный перечень тем рефератов:**

1. Профессионально-прикладная физическая культура
  2. Правовые основы физической культуры и спорта
  3. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
  4. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
  5. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
  6. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
  7. Средства физической культуры. Средства физического
  8. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
  9. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты.
- Методы воспитания смешанных физических качеств
10. Взаимодействие организма с окружающей средой.
  11. Экологические факторы и их влияние на здоровье
  12. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
  13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
  14. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
  15. Обмен веществ и двигательная активность
  16. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
  17. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
  18. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
  19. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
  20. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
  21. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.

**Методические указания по подготовке и написанию реферата**

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем физкультуры на факультете

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится).

Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

Объем реферата: 10-12 машинописных страниц.

**Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Внеклассная работа по физическому воспитанию в системе воспитания школьников.
2. Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта
3. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры.
4. Классификация спорта
5. Классификация физических упражнений.
6. Документы, символика, ритуалы современных олимпийских игр.
7. Олимпийские виды спорта.
8. Компоненты физической культуры
9. Личность преподавателя физической культуры, требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству
10. Место внешкольной работы по физическому воспитанию школьников.
11. Организация физического воспитания детей в учреждениях дополнительного образования и детских оздоровительных лагерях.
12. Особенности организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.
13. Особенности содержания и методики проведения уроков физической культуры в подготовительной и специальных медицинских группах.
14. Особенности физической культуры взрослых. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых.
15. Понятие «здоровье»
16. Прикладная физическая культура как вид физической культуры
17. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры.
18. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств школьников.
19. Содержание предмета «Физическая культура и спорт».
20. Социальные функции спорта.
21. Спорт в системе физической культуры.
22. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.
23. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.
24. Физическая культура как вид культуры.
25. Физические упражнения – основное средство формирования физической культуры личности.
26. Формирование мотивов занятий спортом
27. Функции спорта. Функции физической культуры.
28. Цель и задачи физической культуры.
29. Система физического воспитания студентов в России.
30. Функции физической культуры.
31. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
32. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
33. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
34. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре. Теории возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.
35. Двигательные умения и навыки.
36. Компоненты физической нагрузки.