

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.1.6 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень высшего образования
Направление подготовки

Профиль
Форма обучения

Бакалавриат
44.03.01 Педагогическое
образование
«Сценические искусства»
Очная, заочная

Нижний Тагил
2017

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2017. – 10 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Автор: кандидат химических наук, доцент, Т.Н. Дейкова
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и физической культуры

Рецензент: кандидат педагогических наук, В.А. Федюнин
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и физической культуры

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «23» июня 2017 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой Л.Ю. Ерохина

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «26» июня 2017г., протокол № 8.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л.А. Сорокина

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки О. В. Левинских

Декан ФСБЖ В.А. Федюнин

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО
«Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2017.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Тематический план дисциплины.....	5
4.3. Содержание дисциплины.....	7
5. Образовательные технологии.....	10
6. Учебно-методические материалы по организации практических занятий.....	10
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	26
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11
9. Текущий контроль качества усвоения знаний.....	11
10. Промежуточная аттестация.....	13

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры бакалавра, развитие устойчивой мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, приобретение теоретических знаний, практических умений и навыков здорового образа жизни и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности;
- овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, формирование общекультурных компетенций будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании при подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;
- укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока Б.1. Дисциплины (модули) образовательной программы подготовки бакалавра по всем направлениям, относящимся к укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 44.00.00 Образование и педагогические науки. Она тесно связана с дисциплиной «Прикладная физическая культура».

Дисциплина реализуется кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующей общекультурной компетенции: способность использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **знать:**

31. Понятийный аппарат физической культуры и спорта.
32. Роль и место физической культуры и спорта в жизни человека.
33. Средства, методы и принципы физической культуры и спорта.
34. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
35. Основы здорового образа жизни,
36. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.
37. Роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра.

Студент должен **уметь:**

У1. Использовать правильную терминологию и методы индивидуально-типологической диагностики.

У2. Проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития.

У3. Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Должен **владеть:**

В1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и физических качеств.

В2. Способами оценки и контроля.

В3. Методикой построения занятий по физической культуре.

В4. Основами здорового образа жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 з.е.). Распределение часов по видам работ представлено в таблице.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72	72
Контактная работа, в том числе:	32	6
Лекционные занятия	-	6
Практические занятия	32	-
Самостоятельная работа, в том числе:	31	62
Зачет с оценкой	9	4

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины для очной формы обучения

Практический раздел (тема)	Количество часов
1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	2
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	2
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	2
5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	2
6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	2
7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	2
8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2
9. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	2
10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	2
11. Задачи, формы и методы физического воспитания в школе.	2
12. Планирование и организация физкультурной работы с учащимися в классе, школе, оздоровительном лагере.	2
13. Особенности методики проведения физкультурной работы в зимнее время года на открытом воздухе.	2

14.Методика анализа физкультурно-массового мероприятия проводимого в классе, школе.	2
15.Методика закаливания и организация купания и плавания детей.	2
16.Соблюдение техники безопасности на занятиях туризмом, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой.	2
Всего:	32

Семинарские занятия направлены на овладение методами и способами физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

В качестве форм семинарских (методических) занятий могут использоваться ролевые, имитационные, психологические игры, проблемные ситуации, в процессе которых выявляется степень готовности будущего учителя к практическому овладению определённой методикой.

Профессиональной подготовке студентов способствует и максимальная педагогизация семинарских (методических) занятий, выражающаяся в выполнении студентами определённых педагогических функций, которые моделируют физкультурно-спортивную деятельность классных руководителей, воспитателей групп продлённого дня.

При проведении методических занятий используется определенная последовательность учебного взаимодействия преподавателя и студентов:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание на разработку определенной темы, рекомендует необходимую литературу и дает указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Тематический план дисциплины для заочной формы обучения

Практический раздел (тема)	Количество часов
1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2
2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2
3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФ).	2
Всего:	6

4.3. Содержание занятий

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального

образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных частей организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.

Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФ).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Организация занятий прикладной физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Для студентов, имеющих ОВЗ, занятия прикладной физической культурой организуются в специальных медицинских группах (СМГ). При этом студенты с ОВЗ выполняют доступную их состоянию физическую нагрузку, а также делают письменные задания (рефераты).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов контактной работы дисциплины «Физическая культура»:

– лекции (лекции-дискуссии, лекции с проблемным изложением, лекции–консультации), практические занятия, в рамках которых обсуждаются вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение; поиск и обзор литературы и электронных источников информации, по индивидуально заданной проблематике; выполнение домашних заданий; проведение контрольных работ и др.;

– экспресс-диагностика и тестирование по отдельным темам дисциплины;

– самостоятельная работа студентов, включающая усвоение теоретического материала, выполнение домашних заданий, выполнение и подготовка к защите домашних семестровых заданий (реферирование, разработка электронных презентаций, подготовка научного сообщения и др.); подготовка к текущему контролю знаний и к промежуточной аттестации;

– рейтинговая технология контроля учебной деятельности студентов для обеспечения их ритмичной работы в течение семестра;

– консультирование студентов по вопросам учебного материала, решения задач, выполнения реферативной работы.

При проведении занятий по дисциплине «Физическая культура» рекомендуется использовать активные и интерактивные формы (работа в малых группах, разбор конкретных ситуаций, решение ситуационных задач, коммуникативный тренинг и др.) в сочетании с внеаудиторной работой. Удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах по дисциплине «Физическая культура», составляет не менее 20 % аудиторных занятий.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная:

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

2. Гимнастика / Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2006. – 356 с.

3. Калюжнова И.А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика: домашний справочник/ И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. - 253 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физич. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520 с.

6. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.В.Зинкина. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

Дополнительная:

1. Бушина Л.А. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Учебные материалы кафедры. Нижний Тагил, 2005

2. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие/ Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. – М.: Советский спорт, 1996.

3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – М.: ВЛАДОС, 1998.

4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 1995.

5. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М: Советский спорт, 1998

6. Ульянов В.И. Методические основы профессиональной направленности физического воспитания будущих учителей: Учебное пособие. – Пятигорск, 1996.

7. Ульянов В.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Часть 1. – Пятигорск, 1997.

8. 14. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ульянов В.И., Комаров О.Н., Голиков Л.В. и др. – Ч.2. – Пятигорск. 1999.

9. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Фомин Н. А., Вавилов Ю.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

10. Чеснокова Т.Б. Подвижные игры в профессиональной подготовке будущих учителей. Учебные материалы кафедры. Нижний Тагил, 1998.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в спортивных залах, оборудованных в соответствии с установленными требованиями:

– большой спортивный зал (баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи);

– малый спортивный зал: гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, коврики, брусья, перекладина, маты, бревно, шведские стенки, гимнастические мостики, конь, канат, гимна. палки, музыкальное сопровождение;

– лыжная база (лыжи, ботинки, лыжный инвентарь);

– зал настольного тенниса (столы для настольного тенниса, сетки, ракетки, теннисные мячи, гимна. Скамейки;

– открытая баскетбольная спортплощадка: баскетбольные щиты.

Для проведения лекционных и семинарских занятий используются учебные аудитории лекционного типа, оснащенные демонстрационным оборудованием CD- и видео-аппаратурой, компьютерной техникой, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, мультимедийными обучающими программами;

8. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Текущий контроль проводится путем анализа и оценки результатов выполнения заданий на практических занятиях.

Контрольные мероприятия обеспечивают оперативную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и выполнения тематических заданий.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100м.
6. Упражнения с мячом.
8. Упражнения на гибкость.
9. Упражнения со скакалкой.

9. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой. Студенты сдают зачет по билетам. Условием допуска к зачету является регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке.

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Физическая культура. Физическое воспитание. Физическое развитие. Физическая подготовка. Физическая подготовленность. Основные понятия.
2. Содержание дисциплины «Физическая культура» в вузе.
3. Общая физическая подготовка. Цель и задачи ОФП.
4. Специальная физическая подготовка. Цель и задачи СФП.
5. Спорт. Классификация спорта. Социальная сущность спорта.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера трудовой деятельности.
7. Физкультурные знания, умения и навыки – компоненты профессиональной подготовки педагога.
8. Средства физического воспитания.
9. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия.
10. Цель и задачи физического воспитания.
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Спортивная подготовка. Цель и задачи СП. Структура подготовки спортсмена.
13. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
14. Выносливость: средства и методы воспитания.
15. Сила: средства и методы воспитания.
16. Гибкость: средства и методы воспитания.
17. Ловкость (координационные способности): средства и методы воспитания.
18. Быстрота: средства и методы воспитания.
19. Осанка. Методы оценки и коррекции осанки.
20. Сколиоз. Профилактические и оздоровительные рекомендации при нарушениях осанки и сколиоза.
21. Утренняя гигиеническая гимнастика. Методика составления вариантов и проведения УГГ.
22. Методика проведения круговой тренировки.
23. Влияние направленной физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
24. Влияние направленной физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат.
25. Влияние направленной физической нагрузки на органы пищеварения, выделения и нервную систему.
26. Подвижная игра как важное средство физического воспитания. Классификация подвижных игр. Методика организации и проведения подвижных игр.
27. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.

28. Здоровье. Виды здоровья и факторы риска, влияющие на здоровье.
29. Здоровый образ жизни. Основные составляющие ЗОЖ.
30. Двигательная активность – основа здорового образа жизни.
31. Рациональное питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни.
32. Факторы, разрушающие здоровье (алкоголь, табакокурение, наркомания и т.д.).
33. Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Субъективные показатели.
35. Объективные показатели самоконтроля. Контроль за состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем (функциональные пробы, тесты).
36. Волейбол. История появления. Основные правила игры.
37. Баскетбол. История появления. Основные правила игры.
38. Настольный теннис. История появления. Основные правила игры.
39. Причины и механизм нарушения зрения. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
40. Традиционные и нетрадиционные методики оздоровления средством физических упражнений.
41. Средства и методы мышечной релаксации. Методика проведения психорегулирующей (аутогенной) тренировки.
42. Методы обучения и организации деятельности занимающихся на занятиях физической культурой..
43. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания.
44. История возникновения Олимпийских игр древности.
45. История возникновения современные Олимпийских игр.
46. Организация похода выходного дня.
47. Циклические виды спорта и их влияние на организм занимающихся.
48. Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.