



Факультет мировой экономики и международной торговли

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Примерные вопросы для оценки качества освоения дисциплины

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
10. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
11. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
12. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
13. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
14. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
15. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
16. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
17. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
20. Баскетбол. Техника игры в нападении.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник. – М.: КНОРУС, 2013.
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие. [Электронный ресурс] /М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945&sr=1>

Дополнительная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебник. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012.
2. Шулятьев В. М., Побыванец В. С. Физическая культура студента. [Электронный ресурс] /М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786&sr=1>

Примерная тематика рефератов

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания и практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Главные факторы здоровья человека.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
9. Особенности применения методов обучения и воспитания на комплексных занятиях по физической культуре (на примере одного метода).
10. Теоретическое обоснование отдельных компонентов системы физической культуры и спорта в эпоху реформирования общества.
11. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
12. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
13. Исследование особенностей физической культуры в вузах зарубежных стран и использование их результатов в обучении и воспитании студентов.
14. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
15. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
16. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
17. Деятельность международного Олимпийского комитета.
18. Международные федерации по различным видам спорта и их деятельность.
19. Возможности дистанционного обучения дисциплине «Физическая культура».

Примерные вопросы для оценки качества освоения дисциплины

1. Средства лечебной физической культуры.
2. Основные правила проведения утренней гигиенической гимнастики.
3. Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки у студентов.
4. Тесты для определения функционального состояния организма занимающихся.
5. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

6. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
7. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
8. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях центральной нервной системы.
10. Упражнения для сохранения и развития гибкости плечевых и тазобедренных суставов.
11. Основы техники бега на короткие дистанции.
12. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
13. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
14. Нетрадиционные виды гимнастики.
15. Баскетбол. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении.
16. Правила игры в стритбол.
17. Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.
18. Бадминтон. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
19. Методы контроля функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
20. Упражнения, способствующие развитию выносливости.