

**Перечень вопросов лекционного курса для подготовки к зачёту  
по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентам  
1 курса всех специальностей заочной формы обучения  
ЧИПС УрГУПС в 2018-2019 учебном году**

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Физическая культура в высшем учебном заведении.
12. Правовые основы физической культуры и спорта.

**Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности.**

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Понятие о целостности организма и его систем.
3. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
5. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
6. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
7. Биоритмы и работоспособность человека.
8. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
9. Мышечная система и ее функции.
10. Мышечная ткань и ее строение.
11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
14. Утомление и его виды.
15. Утомление при физических нагрузках.
16. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
17. Классификация физических упражнений.
18. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
19. Виды адаптации к физическим упражнениям.
20. Адаптация к климатическим условиям.

**Тема 3. История физической культуры и спорта. Теоретические основы Олимпийского движения.**

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения Российской Федерации.
3. Международное Олимпийское движение.

**Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.**

1. Здоровье и его составляющие.
2. Здоровье и двигательная активность.
3. Факторы, влияющие на здоровье человека.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
5. Что такое онтогенез и филогенез?
6. Взаимодействие организма с окружающей средой.
7. Здоровый образ жизни и его составляющие.
8. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
9. Гигиенические основы закаливания.
10. Основные требования к гигиене физических упражнений.

11. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
12. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
13. Питание и физическая нагрузка.
15. Влияние природных факторов на здоровье.

#### **Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.**

1. Основные дидактические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Средства физического воспитания.
4. Методы строго регламентированного упражнения.
5. Игровой метод в физическом воспитании.
6. Соревновательный метод в физическом воспитании.
7. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
8. Основные физические качества человека.
9. Методы воспитания качества силы.
10. Методы воспитания качества быстроты.
11. Методы воспитания качества ловкости.
12. Методы воспитания качества выносливости.
13. Методы воспитания качества гибкости.
14. Зоны мощности физических упражнений.
16. Зоны интенсивности физических упражнений.
17. Структура учебно-тренировочных занятий.
19. Формы занятий физическими упражнениями.

#### **Тема 6. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.**

1. Формы самостоятельных занятий.
2. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
5. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
6. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
7. Разминка и ее виды.
8. Двигательный навык и его формирование.

#### **Тема 7. Психофизиологические основы учебного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

1. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
2. Обмен веществ и двигательная активность.
3. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
4. Утомление при умственной деятельности.
5. Роль физической культуры в снятии утомления.
6. Работоспособность студентов в режиме учебного дня, недели.
7. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
8. Организация режима труда и отдыха.
9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
10. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
11. Психофизическая регуляция функций организма.
12. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
13. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
14. Факторы, регулирующие физическую нагрузку.
15. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.

## **Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).**

1. Профессионально-прикладная физическая культура.
2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе.

### **Примерная тематика рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов 1 курса всех специальностей заочной формы обучения ЧИПС УрГУПС в 2018-2019 учебном году**

1. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
2. Средства физического воспитания.
3. Занятия физической культурой и спортом как средство развития профессионально значимых качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
4. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
6. Основы рационального питания.
7. Организация здорового образа жизни студента.
8. Основы личной гигиены.
9. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
10. Значение физической культуры для будущего специалиста железнодорожного транспорта.
11. Гигиенические основы закаливания организма.
12. Вредные привычки, их влияние на организм человека.
13. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
14. Массаж и его значение для физического совершенствования человека.
15. Общая характеристика физических способностей.
16. Методы воспитания физических способностей на занятиях физической культурой и спортом.
17. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
18. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
19. Приёмы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
20. Характеристика отдельных форм оздоровительной физической культуры.
21. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
22. Понятие профессионально прикладной физической подготовки (ППФП).
23. Формы организации профессионально прикладной физической подготовки учащихся и работающих.
24. Средства профессионально прикладной физической подготовки.
25. История развития олимпийского движения. (Древняя Греция).
26. Основы лечебной физической культуры (ЛФК).
27. Особенности ЛФК (лечебная физкультура) и корригирующей гимнастики.
28. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Цели, задачи, содержание.
29. Зимние Олимпийские Игры.
30. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль (на примере своей профессии).

## Требования к написанию реферата

Реферат представляет собой самостоятельную работу (5-6 страниц) по подбору, изучению и обобщению информации выбранной темы. Реферат должен содержать данные, подтверждающие описываемые явления. Работа должна быть написана грамотно, литературным языком, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием (в соответствии с нормативными требованиями ЕСКД Нормоконтроля - ГОСТ 2.111-68). В работе над рефератом должно использоваться не менее пяти источников, которые ссылками (пример: [5]) обозначаются в тексте.

Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список используемых источников. Перед введением помещается план. Во введении студент обосновывает актуальность, определяет цели и задачи. Основная часть включает рассмотрение путей и способов решения вопросов на основе изучения используемых источников, наблюдений и **собственного опыта**. В заключении необходимо изложить личный опыт и взгляд по избранной тематике.

При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

## Шкала оценивания (Рефераты)

Критерии оценки	Компетенция не сформирована (Неудовлетворительно)	Уровень 1 (Удовлетворительно) - 3	Уровень 2 (Хорошо) - 4	Уровень 3 (Отлично) - 5
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы.	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и /или обоснованы.	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов.	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов.
Оформление	Больше 4 ошибок в оформлении.	3-4 ошибки в оформлении.	Не более 2 ошибок в оформлении.	Отсутствуют ошибки в оформлении.
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы.	Только ответы на элементарные вопросы.	Ответы на вопросы полные и/или частично полные.	Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.

**Рекомендуемая литература для подготовки к зачёту по дисциплине  
«Физическая культура и спорт» для студентов 1 курса всех специальностей  
заочной формы обучения  
ЧИПС УрГУПС в 2018-2019 учебном году**

**Основная учебная литература**

1. \*Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
2. \*Нестеровский, Д.А. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. образования / Д.А. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 352 с.
3. \*Попов, С.Н. 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. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.
4. \*Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2014. 480 с.

**Дополнительная учебная литература**

1. \*Марчук, С.А. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / С.А. Марчук. – Екатеринбург: УрГУПС, 2017. – 112 с.
2. \*Мишнева, С.Д. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. пособие / С.Д. Мишнева. – Екатеринбург: УрГУПС, 2014. – 101 с.
3. Мишнева, С. Д., Марчук, С. А. Особенности психических состояний спортсменов и способы их регуляции: методические рекомендации для студентов всех специальностей и направлений подготовки. Екатеринбург: УрГУПС, 2017.
4. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон. дан. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74503>.

**Методические учебные материалы**

1. \*Екимова, А. В., Марчук, С. А., Степина Т. Ю. Тестирование физической подготовленности студентов: методические рекомендации для студентов высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура» всех форм обучения. Екатеринбург: УрГУПС, 2015.
2. Марчук, С. А., Степина, Т. Ю. Физическая культура: методические рекомендации для студентов всех специальностей по дисциплине "Физическая культура" очной формы обучения. Екатеринбург: УрГУПС, 2014.
3. \*Чуб Я. В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей и направлений подготовки. Екатеринбург: УрГУПС, 2016.

**Электронные ресурсы**

1. <http://e.lanbook.com/>. ЭБС издательства ЛАНЬ
2. <http://znanium.com/>. ЭБС Инфра-М. biblioserver.usurt.ru.

**\* Наличие литературы в библиотечном фонде ЧИПС УрГУПС.**

**Челябинский институт путей сообщения**  
филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Уральский государственный университет путей сообщения»

**Кафедра**  
**«Естественнонаучных дисциплин»**

Реферат  
по дисциплине: «Физическая культура и спорт»

Тема: «Социально-биологические основы физической культуры»

Студента

\_\_\_\_\_ (Ф. И.О. )

\_\_\_\_\_ курса

группы \_\_\_\_\_ факультета \_\_\_\_\_

Специальности (шифр) \_\_\_\_\_

Преподаватель: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (должность, Ф.И.О.)

Оценка: \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

