**Перечень вопросов для подготовки к зачёту**

**по дисциплине «Физическая культура» для студентов**

**всех специальностей и направлений заочной формы обучения ЧИПС УрГУПС в 2016-2017 учебном году**

1. Физическая культура - часть общей культуры.

2. Сущность понятия «Физическая культура».

3 Место и роль физической культуры в современном обществе.

1. Физическая культура и здоровый образ жизни.
2. Определение понятия функции физической культуры.
3. Общекультурные функции физической культуры.
4. Общевоспитательные функции физической культуры.
5. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
6. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
7. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
8. Структура процесса обучения двигательным действиям.
9. Принципы обучения в физическом воспитании.
10. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
11. Двигательные умения и навыки.
12. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообра­зие форм.
13. Формы организации физического воспитания в вузе.
14. Формы организации физического воспитания студентов по месту - жительства.
15. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигатель­ным действиям.
16. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспита­нию.
17. Роль музыки при обучении движениям,
18. Музыкальное сопровождение в процессе начального обучения двигательным дейст­виям.
19. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными oi физической культуры.
20. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
21. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
22. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
23. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
24. Руководство самостоятельными занятиями.
25. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работо­способности.
26. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.

30. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.

1. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффек­тивности учебного процесса в вузе.
2. Роль профессиональной физической подготовки.
3. Формы занятий физическими упражнениями.

34. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.

1. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.
2. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и«Соревновательный метод».
3. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
4. Практическое применение метода для решения задач физического воспитания.
5. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.

40. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового oбраза жизни.

1. Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспита- ния студентов.
2. Объём двигательной активности студентов и домашние задания.
3. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
5. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.
6. Характеристика спортивных соревнований.
7. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
8. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
9. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно – сило- вых качеств. Сенситивные периоды развития.
10. Методы развития физических качеств.
11. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.
12. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминут- ки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
13. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
14. Проверка знаний по оценке двигательных навыков и физических качеств.
15. Характеристика двигательных (физических) качеств.
16. Способы измерения двигательных (физических) качеств.
17. Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
18. Измерение скоростно-силовых качеств.
19. Что означает «физическая активность человека».
20. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
21. Физические упражнения и система дыхания.
22. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
23. Влияние физических упражнений на другие системы орга­низма.
24. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.

65. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

1. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, не- деле, семестре, учебном году.

70. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

71. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
2. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Критерии самоконтроля.
6. Дневник самоконтроля.
7. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

79. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).

1. Содержательные основы оздоровительной физической куль­туры.
2. Основы построения оздоровительной тренировки.
3. Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем.
4. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьни­ков.
5. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
6. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
7. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упраж­нениями.
8. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоро­вительной физической культурой.
9. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
10. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
11. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

**Рекомендуемая литература для подготовки к зачёту по дисциплине**

**«Физическая культура» для студентов всех специальностей и направлений заочной формы обучения**

**ЧИПС УрГУПС в 2016-2017 учебном году**

**Основная литература**

Л1. **\*** Барчуков, И.С. Физическая культура. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2012. 528 с.

Л2. **\*** Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре. Методика обучения физической культуре. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2013. 256 с.

Л3. **\*** Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2013. 288 с.

Л4. **\*** Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2013. 464 с.

Л5. **\***Жилкин, А.И. Теория и методика лёгкой атлетики. Теория и методика лёгкой атлетики. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2013. 464 с.

Л6. **\*** Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2012. 304 с.

Л7. **\***Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2013. 304 с.

Л8. **\*** Кузнецов, В.А. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2012. 416 с.

Л9. **\*** Попов, С.Н.Лечебная физическая культура. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2014. 416 с.

Л10. Суржок, Т. Г., Тарасова, О. А. Физическая культура. Электронный курс.

Санкт-Петербург: Институт электронного обучения Санкт-Петербургского

академического университета/Учебник 2013.

<http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64075>

Л11. **\***Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2014. 480 с.

 **Дополнительная литература**

Д1. **\***Усольцева, С.Л. Физическая культура студента. учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей. Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2012. 235 с.

 **Электронные ресурсы**

Э1. ЭБС издательства ЛАНЬ по адресу - <http://e.lanbook.com/>.

Э2. ЭБС Инфра-М (znanium.com) по адресу - <http://znanium.com/>

biblioserver.usurt.ru.

 **Программное обеспечение**

|  |
| --- |
| Образовательная среда Blackboard Learn (сайт bb.usurt.ru). Операционная система Windows.  |

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

 Отв. за работу кафедры ФВиБЖ В.М. Плотников

**Примерная тематика рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

**для студентов всех специальностей и направлений**

**заочной формы обучения ЧИПС УрГУПС в 2016-2017 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.

1. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
2. Массаж и его значение для физического совершенствования человека.
3. Общая характеристика физических способностей.

16. Методы воспитания физических способностей на занятиях физической
культурой и спортом.

1. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
2. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
3. Приёмы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
4. Характеристика отдельных форм оздоровительной физической культуры.
5. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
6. Понятие профессионально прикладной физической подготовки (ППФП).
7. Формы организации профессионально прикладной физической подго­товки учащихся и работающих.
8. Средства профессионально прикладной физической подготовки.
9. История развития олимпийского движения. (Древняя Греция).

26. Основы лечебной физической культуры (ЛФК).

27. Особенности ЛФК (лечебная физкультура) и коррегирующей гимнастики.

1. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культу­рой и спортом. Цели, задачи, содержание.
2. Зимние Олимпийские Игры.
3. 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.**

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

**Рекомендуемая литература для написания реферата по дисциплине**

**«Физическая культура» студентам заочной формы обучения**

**ЧИПС УрГУПС в 2016-2017 учебном году**

**Основная литература**

Л1. **\*** Барчуков, И.С. Физическая культура. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2012. 528 с.

Л2. **\*** Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре. Методика обучения физической культуре. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2013. 256 с.

Л3. **\*** Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2013. 288 с.

Л4. **\*** Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2013. 464 с.

Л5. **\***Жилкин, А.И. Теория и методика лёгкой атлетики. Теория и методика лёгкой атлетики. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2013. 464 с.

Л6. **\*** Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2012. 304 с.

Л7. **\***Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2013. 304 с.

Л8. **\*** Кузнецов, В.А. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2012. 416 с.

Л9. **\*** Попов, С.Н.Лечебная физическая культура. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2014. 416 с.

Л10. Суржок, Т. Г., Тарасова, О. А. Физическая культура. Электронный курс.

Санкт-Петербург: Институт электронного обучения Санкт-Петербургского

академического университета/Учебник 2013.

<http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64075>

Л11. **\***Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для студентов вузов. М.: ACADEMIA, 2014. 480 с.

 **Дополнительная литература**

Д1. **\***Усольцева, С.Л. Физическая культура студента. учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей. Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2012. 235 с.

 **Электронные ресурсы**

Э1. ЭБС издательства ЛАНЬ по адресу - <http://e.lanbook.com/>.

Э2. ЭБС Инфра-М (znanium.com) по адресу - <http://znanium.com/>

biblioserver.usurt.ru.

 **Программное обеспечение**

|  |
| --- |
| Образовательная среда Blackboard Learn (сайт bb.usurt.ru). Операционная система Windows.  |
|  |

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

 Отв. за работу кафедры ФВиБЖ В.М. Плотников

##### Пример  оформления титульного листа

**Челябинский институт путей сообщения**

филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

«Уральский государственный университет путей сообщения»

**Кафедра «Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности»**

Реферат

по дисциплине: «Физическая культура»

тема: «Социально-биологические основы физической культуры»

 Студента

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Ф. И.О-полностью.)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ курса

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

 Специальности (шифр) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Преподаватель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(должность, Ф.И.О.)

 Оценка:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Подпись преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Челябинск

2016