

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Аграрный институт

Контрольная работа

по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре»

Выполнил: обучающийся 2 курса

по направлению подготовки

«Лесное дело»

ФИО

Проверил:

Черкесск 2022

ВОПРОСЫ

по дисциплине «Физическая культура» («Элективные курсы по физической культуре и спорту») для собеседования ЗФО

2курс

1. Понятие «двигательная активность»
2. Какие методы физического воспитания применяются в практических занятиях?
3. Какие виды упражнений относятся к легкой атлетике?
4. Понятие «здоровый образ жизни»
5. Какие основные методы используются для развития силы?
6. Какие виды относятся к туризму?
7. Понятие дееспособности.
8. Какие упражнения используются для развития гибкости?
9. Какие виды спорта относятся к летним Олимпийским играм?
10. Понятие «утомление».
11. Какие структуры подготовленности имеются у спортсмена?
12. Какие виды спорта относятся к зимним Олимпийским играм?
13. Понятие «переутомление»
14. Какие периоды планируются в тренировочном процессе для развития спортивной формы у спортсмена?
15. Виды переломов. Первая помощь при переломах.
16. Понятие «рекреация».
17. Что самое важное для самостоятельных занятий физической культуры.
18. Виды кровотечений. Первая помощь при наружном кровотечении.
19. Понятие «самочувствие».
20. Какие основные факторы определяют ППФП (профессионально - прикладную подготовку).
21. Остановка сердца. Признаки жизни. Первая помощь.
22. Понятие «методические принципы физического воспитания»
23. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры.
24. Сотрясение головного мозга. Признаки. Первая помощь.
25. Понятие «физические качества».
26. Роль семьи и общества в формировании здорового образа жизни.
27. Артериальное давление. Изменение артериального давления при физической нагрузке.
28. Понятие «общефизическая подготовка» (ОФП).
29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
30. Правила соревнований по баскетболу.

Порядок выполнения письменной работы (реферата, отчета)

по дисциплине «физическая культура», «элективные курсы по физической культуре и спорту» 1- 3 курсы ЗФО. Методические указания и литература

Письменная работа один из видов самостоятельной работы студентов. Структура работы должна включать следующие составные части и разделы:

- 1.Титульный лист.
- 2.Содержание.
- 3.Введение.
- 4.Основное содержание.
- 5.Заключение (выводы)
- 6.Список литературы.
7. Приложения (если имеются)

Титульный лист - работа начинается с титульного листа, на котором указывается название вуза, института и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс, группа, название и вид работы (реферат, отчет), данные о руководителе, город, год выполнения работы.

Содержание (оглавление) – это наглядная схема, перечень всех заголовков работы, заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.д.)

Введение. Обоснование темы - актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;

- новые, современные подходы к решению проблем;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в области физической культуры и спорта и желание в них разобраться;
- противоположность физкультурно-спортивных представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

Основное содержание:

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме работы;
- обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки.

Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы;
- перспективы продолжения работы над темой.

Список литературы. В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку, при этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в

тексте или выдержки, из которой они цитировались.

Приложения. В приложении включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п.

Объем работы до 15 страниц (А4, шрифт Times New Roman). Проверка и оценка работы проводится соответствующим преподавателем кафедры Физвоспитания. Вариант работы определяется по последней цифре номера зачетной книжки. Например, если последняя цифра номера зачетной книжки – 4, то студент должен выполнять вариант №4, если же цифра – 0, то выполнять вариант №10 и т.п.

Темы письменной работы (реферат, отчет) по дисциплине «физическая культура», «элективные курсы по физической культуре и спорту» ЗФО

2 курс (3семестр)

Тема I. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вариант 1

- 1) Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
- 2) Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 3) Формы и содержание самостоятельных занятий.

Вариант 2.

- 1) Возрастные особенности содержания занятий.
- 2) Особенности самостоятельных занятий для мужчин и женщин.
- 3) Учет индивидуальных особенностей, граница интенсивности нагрузки для лиц различного возраста.

Вариант 3.

- 1) Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
- 2) Гигиенические требования при проведении места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
- 3) Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема II . Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Вариант 4.

- 1) Методические принципы физического воспитания.

- 2) Методы физического воспитания.
- 3) Основы обучения движениям.

Вариант 5.

- 1) Основы совершенствования физических качеств.
- 2) Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
- 3) Формы занятий физическими упражнениями.

Вариант 6.

- 1) Общефизическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
- 2) Специальная физическая подготовка и спортивная подготовка, ее цели и задачи.
- 3) Структура подготовленности спортсмена.

Тема III. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Вариант 7.

- 1) Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
- 2) Спортивная классификация, ее структура.
- 3) Национальные виды спорта.

Вариант 8.

- 1) Студенческий спорт, его организационные особенности.
- 2) Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе.
- 3) Система студенческих спортивных соревнований.

Вариант 9.

- 1) Общественные студенческие спортивные организации.
- 2) Олимпийские игры и Универсиады студентов ВУЗов.
- 3) Современные популярные системы физических упражнений.

Вариант 10

- 1) Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
- 2) Спорт в свободное время студентов.
- 3) Национальные виды спорта.

2 курс (4 семестр)

Тема IV. Баскетбол.

Вариант 1

1. История развития баскетбола в России.
2. Техническая подготовка баскетболистов.
3. Тактическая подготовка баскетболистов.

Вариант 2

1. История развития баскетбола за рубежом.
2. Физическая подготовка баскетболистов.
3. Психологическая подготовка баскетболистов.

Вариант 3

1. История развития баскетбола в КЧР.
2. Лучшие достижения баскетбольной команды КЧР «Эльбрус»
3. Планирование учебно-тренировочных занятий.

Тема V. Плавание

Вариант 4

1. История развития плавания в России.
2. Планирование учебно-тренировочных занятий.
3. Лучшие достижения пловцов России.

Вариант 5

1. История развития плавания в КЧР.
2. Лучшие достижения пловцов КЧР.
3. Физическая подготовка пловцов.

Вариант 6

1. История развития плавания за рубежом.
2. Классификация способов плавания.
3. Техника безопасности в процессе обучения.

Тема VI. Гимнастика

Вариант 7

1. История развития гимнастики в России.
2. Планирование учебно-тренировочных занятий.
3. Лучшие достижения гимнастов России.

Вариант 8

1. История развития гимнастики в КЧР.
2. Лучшие достижения гимнастов КЧР.
3. Классификация видов гимнастики.

Вариант 9

1. История развития гимнастики за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
3. Роль, место и значимость гимнастики.

Тема VII. Настольный теннис

Вариант 10

1. История развития настольного тенниса в России.
2. Лучшие достижения теннисистов России.
3. Планирование учебно-тренировочных занятий.

Основная литература

1. Физическая культура как образовательная дисциплина в современной высшей школе.; Виленский М.Я. ;2001г, Ростов-на-Дону.
2. История физической культуры ; Голошапов Б.Р.; 2001г, М.изд. «Академия»
3. Спортивные игры.; Ковалев К.Д. ;1988г, М, «Просвещение».
4. Цель физкультурного воспитания- человек культуры; Якомич В.С., Кондрашев А.А 2003г; Теория и практика физической культуры №2, сб
5. Спортивные игры; Ковалев К.Д. ;1988г, М, «Просвещение».
6. Массовая физическая культура в вузе.; Маслякова В.А., Матяжова В.С. 1991г, М, «Высшая школа»
7. Физическая культура: основы знаний.; Лукьяненко В.П. 2001г, Ставрополь.
8. Теория и методика физического воспитания и спорта. ;Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.; 2000г, М, изд. Центр «Академия».
9. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. Малая энциклопедия.

Дополнительная литература

1. Спортивно-ориентировочная технология обучения студентов по предмету физическая культура.; Андрищенко Л.Б. 2002г, теория и практика физической культуры, №3.
2. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и здоровому

образу жизни; Материалы конференции Т.1. М ,2003.

3. Двигательное действие как ядро системы субъективных отношений. Теория и практика физической культуры № 2.

4. Физическая культура и спорт.; Малая энциклопедия.