

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

## **Контрольная работа**

**По дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Выполнил:  
Студент 1 курса ЗФО  
направление подготовки  
35.03.04 Агрономия  
Проверил:

## ВОПРОСЫ

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

### 1курс

1. Дать краткое определение понятия «Физическая культура».
2. Что входит в понятие «Физическая культура»?
3. Правила игры и судейства по баскетболу.
4. Определение понятия «Физическая культура личности».
5. Что используется в качестве средств физической культуры?
5. Правила игры и судейства по волейболу.
6. Краткая характеристика понятия «Спорт».
7. В каких основных группах веществ нуждается организм человека?
8. Правила игры и судейства по мини-футболу.
9. Что такое «Профессиональный спорт»?
10. Показатели тренированности человека.
11. Правила игры и судейства по гандболу.
12. Понятие «физическое совершенство».
13. Какие физиологические состояния и реакции возникают при занятии физической культурой?
14. Правила игры и судейства по большому футболу.
15. Понятие «психофизическая подготовка».
16. Что такое «здоровье»?
17. Виды гимнастики, правила судейства.
18. Понятие «физическая подготовленность».
19. Какие главные природные факторы положительно влияют на здоровье?
20. Какие виды упражнений относятся к художественной гимнастике?
21. Понятие «двигательная активность».
22. Какие общие требования к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности?
23. Какие виды упражнений относятся к спортивной гимнастике?
24. Перечислить жизненно необходимые умения и навыки.
25. Какие методические принципы выражают закономерность педагогического процесса физического воспитания?
26. Закаливание. Природные факторы, используемые для закаливания.
27. Понятие «адаптация».
28. Какие оптимальные режимы тренировочных нагрузок являются для студентов по ЧСС (частота сердечных сокращений за одну минуту)?
29. Плавание, способы в плавании?

## **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**

### **1 курс (1 семестр)**

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

#### **Вариант 1.**

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
- 2) Современное состояние физической культуры и спорта;
- 3) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;

#### **Вариант 2.**

- 1) Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования;
- 2) Основные положения организации физического воспитания в ВУЗах.
- 3) Физическая культура личности.

#### **Вариант 3.**

- 1) Ценности физической культуры.
- 2) Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
- 3) Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

**Тема II. Социально-биологические основы физической культуры.**

#### **Вариант 4.**

- 1) Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 2) Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 3) Средства физической культуры и спорта в управлении организма и обеспечения умственной и физической деятельности.

### **Вариант 5.**

- 1) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- 2) Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- 3) Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

### **Тема III . Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

#### **Вариант 6.**

- 1) Понятие о здоровье.
- 2) Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 3) Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

#### **Вариант 7.**

- 1) Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
- 2) Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 3) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

#### **Вариант 8.**

- 1) Основные требования к организации здорового образа жизни.
- 2) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
- 3) Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

### **Тема IV. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

#### **Вариант 9.**

- 1) Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
- 2) Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
- 3) Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

#### **Вариант 10.**

- 1) Основные критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
- 2) Особенности использования средств физической культуры в период

учебно-тренировочного процесса.

3) Профилактика нервно-эмоционального утомления студентов.

## **1 курс (2семестр)**

### **Тема I. Легкая атлетика**

#### **Вариант 1**

1. История развития легкой атлетики в России.
2. Классификация видов легкой атлетики.
3. Спортивная ходьба. Роль и значимость.

#### **Вариант 2**

1. История развития легкой атлетики за рубежом.
2. Бег. Роль, значимость и место.
3. Прыжки. Роль и место. Разновидности прыжков.

#### **Вариант 3**

1. История развития легкой атлетики в КЧР.
2. Эстафетный бег. Перечислить разновидности.
3. Лучшие достижения легкоатлетов КЧР.

#### **Вариант 4**

1. Толкание ядра. Методика обучения технике.
2. Метание диска. Методика обучения технике.
3. Метание копья. Методика обучения технике.

### **Тема II Футбол.**

#### **Вариант 5**

1. История развития футбола в России.
2. Тактическая подготовка футболиста.
3. Подготовка вратарей.

#### **Вариант 6**

1. История развития футбола в КЧР.
2. Техническая подготовка футболиста.
3. Лучшие достижения команды «Нарт»

#### **Вариант 7**

1. История развития футбола за рубежом.
2. Физическая подготовка футболистов.
3. Психологическая подготовка футболистов.

## **Тема III. Волейбол.**

### **Вариант 8**

1. История развития волейбола в России.
2. Физическая подготовка волейболистов.
3. Планирование учебно-тренировочных занятий.

### **Вариант 9**

1. История развития волейбола в КЧР.
2. Техническая подготовка волейболистов.
3. Отбор молодых волейболистов.

### **Вариант 10**

1. История развития волейбола за рубежом.
2. Тактическая подготовка волейболистов.
3. Психологическая подготовка волейболистов.

## **Основная литература**

1. Физическая культура как образовательная дисциплина в современной высшей школе.; Виленский М.Я. ;2001г,Ростов-на-Дону.
2. История физической культуры ; Голощапов 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.; АндрищенкоЛ.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.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### **Основная литература**

Нормативно-правовые документы:

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.
3. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64960.html> (дата обращения: 10.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Корягина, Ю. В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64978.html> (дата обращения: 10.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Мельникова, Ю. А. Оперативное планирование занятий физической культурой: учебное пособие / Ю. А. Мельникова, А. С. Гречко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 38 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64994.html> (дата обращения: 10.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / составители И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64984.html> (дата обращения: 10.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **Дополнительная литература**

1. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры: учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64995.html> (дата обращения: 10.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1: учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64982.html> (дата обращения: 10.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2009.



4. "Теория и методика физического воспитания: учебник" Андрей Васильков, 2008 г.
5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В.Алексеев и др.- Москва.- «Теория и практика физической культуры и спорта.- 2013.- 780с.
6. Баранов В. А., Венглинский Г. П., Столяр К. Э. Теория и практика физической культуры в вузе: учебное пособие. – М.: РГТЭУ, 2004.
7. Баранов В. А., Цедилин Ю. В., Якушев В. А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: курс лекций. – М.: РГТЭУ, 2005.
8. Баранов В. А. Социальные проблемы физической культуры и спорта в современном обществе: монография. – М.: РГТЭУ, 2006.
9. Баранов В. А. Физическая культура как институт качества жизни в условиях российской социальной реальности: монография. – М.: РГТЭУ, 2009.
10. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. – М.: ИЦ «Академия», 2008.
11. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
12. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб: Изд-во Политехн. ун-та, 2009.
13. Журналы: Теория и практика ФК, преподаватель вуза и инновационные технологии. Высшее образование в России: научно-педагогический журнал Министерства образования Российской Федерации.
14. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта М.: Советский спорт, 2007.