

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*Методические указания к самостоятельной работе  
для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки  
для всех форм обучения*

Мурманск  
2019

Составители: Анатолий Федорович Щербина, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Мурманского государственного технического университета;

Юлия Федоровна Щербина, канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания Московского государственного технического университета им. Н. Э. Баумана (г. Москва);

Михаил Владимирович Шелков, канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Мурманского государственного технического университета

Методические указания рассмотрены и одобрены кафедрой "10" июня 2019 г., протокол № 13.

Рецензент - Ф. А. Щербина, д-р биол. наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта МГТУ

© Мурманский государственный  
технический университет, 2019

© А. Ф. Щербина, 2019

© Ю. Ф. Щербина, 2019

© М. В. Шелков, 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Содержание программы и методические указания к изучению дисциплины .....	7
2. Методические указания к выполнению контрольной работы.....	19
3. Вопросы к контрольной работе.....	20
4. Выбор вопросов к контрольной работе.....	20
5. Темы письменного задания.....	23
6. Вопросы к зачету.....	28
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	30
8. Приложения.....	32

## ВВЕДЕНИЕ

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения, «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание данной работы для обучающихся Мурманского государственного технического университета по всем направлениям подготовки, в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средств физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

### Цель и задачи дисциплины

Целью освоения данной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и

самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- нормы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- способы физического совершенствования организма;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;

- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;

- правила личной гигиены;

- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Обучающийся должен уметь:

- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;

- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;

- правильно оценивать свое физическое состояние;

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;

- регулировать физическую нагрузку.

Обучающийся должен владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

(Количество часов, выделяемое для самостоятельной работы над каждой темой,  
указано в рабочих программах)

№	Наименование темы
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
2.	Социально-биологические основы физической культуры.
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
11.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

### *Методические рекомендации*

Приступая к изучению данной темы, обучающиеся должны уяснить роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке. Особое внимание следует уделить основным понятиям: физическая культура,

спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическое упражнение.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура личности.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Организация физического воспитания в вузе.

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы необходимо обратить внимание на принцип целостности человеческого организма, обусловленной структурой и функциональной связью всех его систем; на единство организма человека с внешней средой, проявляющееся в обмене веществ и энергии. Обучающемуся рекомендуется изучить работу основных систем человеческого организма: опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную.

### ***Вопросы для самоконтроля***



1. Дайте понятия: организм человека, функциональная система организма, гомеостаз, резистентность, адаптация, гипокинезия, гиподинамия, рефлекс, гипоксия, максимальное потребление кислорода (МПК).
2. Строение и характеристика опорно-двигательного аппарата.
3. Строение и характеристика сердечно-сосудистой системы.
4. Строение и характеристика дыхательной системы.
5. Строение и характеристика нервной системы.
6. Дайте понятие метаболизма.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

#### ***Методические рекомендации***

Работая над темой необходимо обратить внимание на определяющую роль ценностного отношения к здоровью и здорового образа жизни в формировании здоровья. Изучая основные составляющие здорового образа жизни необходимо прослеживать их взаимосвязь со здоровьем человека. Обучающийся должен знать какую опасность представляет нездоровый образ жизни, в том числе такие вредные привычки как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Необходимо обратить внимание на важность самоконтроля при отказе от вредных привычек.

#### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте понятия: здоровье, здоровый образ жизни.

2. Назовите основные составляющие здорового образа жизни.
3. Значение гигиенической физической культуры в физиологии человека и сохранении здоровья.
4. Как можно использовать естественные силы природы (солнце, воздух и воду) для профилактики болезней и восстановления здоровья?
5. Назовите и раскройте основные принципы рационального питания.
6. Что представляет собой рациональная организация труда и отдыха.
7. Какую опасность для здоровья представляет курение, употребление алкоголя и наркотиков.
8. Какую роль играет самоконтроль в профилактике и отказе от вредных привычек.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния в период экзаменационной сессии, критерии нервно – эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно – эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

#### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы обучающиеся должны изучить существующие типы изменения умственной работоспособности и их

объяснить. Типичные особенности жизнедеятельности обучающегося в период экзаменов. Какие изменения физического и психического состояния происходят в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма.
2. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
4. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
5. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в период экзаменационной сессии.
7. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
8. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности в учебном дне и неделе.

### **Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности

(постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

### ***Методические рекомендации***

Приступая к изучению данной темы, обучающиеся должны уяснить важнейшие понятия: физические упражнения, физические качества, двигательные навыки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Следует различать методические принципы физического воспитания и методы физического воспитания. Особое внимание необходимо уделить средствам и методам развития физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, гибкости, ловкости).

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте понятия: физические упражнения, физические качества, двигательные навыки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Какие принципы физического воспитания вы можете назвать?
3. Какие методы физического воспитания вы можете назвать.
4. Назовите средства и методы развития силы.
5. Назовите средства и методы развития быстроты движений.
6. Назовите средства и методы развития выносливости.
7. Назовите средства и методы развития гибкости.
8. Назовите средства и методы развития ловкости.

## **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы следует обратить внимание на организацию и методику проведения самостоятельных занятий и самоконтроля. Обучающийся должен уметь организовать три составные части занятий: разминку, основную часть и заминку, а также выполнять самоконтроль. Обучающийся должен знать основную задачу и формы проведения врачебного контроля, а также основную задачу, виды и методы педагогического контроля.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
2. Дайте понятия: врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль, диагностика состояния здоровья, функциональная проба, критерии физического развития (что к ним относится), антропометрические показатели (что к ним относится).
3. Назовите основную задачу и формы проведения врачебного контроля.
4. Назовите основную задачу, виды и методы педагогического контроля.
5. Назовите субъективные показатели самоконтроля.
6. Назовите объективные показатели самоконтроля.

## **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания**

Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спортивные студенческие соревнования. Студенческие спортивные организации. Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы следует обратить внимание на цели и задачи массового, студенческого и спорта высших достижений. Обучающийся должен уметь классифицировать виды спорта на 5 групп по виду соревновательной деятельности с учетом источника и способа достижения спортивного результата. А также дать краткую характеристику некоторых видов спорта. Завершающим этапом изучения данной темы является рассмотрение истории Олимпийских игр.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте понятия: спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.
2. Приведите классификацию видов спорта на 5 групп по виду соревновательной деятельности с учетом источника и способа достижения спортивного результата.
3. Дайте краткую характеристику видов спорта: баскетбола, волейбола, настольного тенниса, бадминтона, легкой атлетики, плавания, атлетической гимнастики, аэробики.
4. Какова цель проведения Олимпийских игр и история их развития.

## **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы следует обратить внимание на характеристику возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
3. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.
4. Перспективное планирование подготовки.
5. Текущее и оперативное планирование подготовки.
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.
8. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских

соревнований.

## **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы следует обратить внимание на организацию и методику проведения самостоятельных занятий и самоконтроля. Обучающийся должен уметь организовать три составные части занятий: разминку, основную часть и заминку, а также выполнять самоконтроль. Обучающийся должен знать основную задачу и формы проведения врачебного контроля, а также основную задачу, виды и методы педагогического контроля.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.

2. Дайте понятия: врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль, диагностика состояния здоровья, функциональная проба, критерии физического развития (что к ним относится), антропометрические показатели (что к ним относится).



3. Назовите основную задачу и формы проведения врачебного контроля.

4. Назовите основную задачу, виды и методы педагогического контроля.

5. Назовите субъективные показатели самоконтроля.

6. Назовите объективные показатели самоконтроля.

### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП с на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля ППФП.

#### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы следует обратить внимание на определение понятия ППФП, ее цели и задачи и место ППФП в системе физического воспитания.

#### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
3. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.
4. Методика подбора средств ППФП.
5. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
6. ППФП на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.

7. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста.
8. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов — выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.
9. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
10. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

### **Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста**

Производственная физическая культура (ПФК), ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

#### ***Методические рекомендации***

Работая над этой темой, следует обратить внимание на изучение дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и

- средств ПФК в рабочее и свободное время.
2. Производственная гимнастика — вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
  3. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
  4. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
  5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Контрольная работа по дисциплине выполняется в соответствии с учебным планом по специальности. Целью контрольной работы являются систематизация, расширение и углубление знаний, полученных при изучении дисциплины, с тем, чтобы обучающийся мог использовать полученные знания на практике. Одной из важнейших целей работы является совершенствование умений работать самостоятельно с литературными источниками. Контрольная работа состоит из двух теоретических вопросов. Вопросы контрольной работы обучающийся должен выбирать, исходя из предпоследней и последней цифры зачетной книжки, согласно представленной ниже таблице. При выполнении контрольной работы следует руководствоваться следующими требованиями:

- поля: - левое – 30 мм., правое, верхнее и нижнее – 25 мм.;
- межстрочный интервал – множитель 1.2;
- кегль шрифта основного текста – 14;
- шрифт – Times New Romans;

- выравнивание текста по ширине страницы;
- нумерация страниц обязательна. Располагать цифру необходимо по центру в верхнем поле, шрифт 12 (титульный лист и лист оглавления не нумеруются, но учитываются в общем количестве страниц).

Первым листом письменной работы является титульный лист, оформленный по образцу (Приложение 1,2).

После титульного листа следует оглавление, включающее в себя введение, пункты, подпункты, заключение и библиографический список, оформленный в соответствии с правилами составления библиографического описания.

### **3. ВОПРОСЫ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Система физического воспитания.
3. Уровень современного состояния физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования функциональных возможностей организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.
10. Гипокинезия и гиподинамия.
11. Методические принципы и методы физического воспитания.
12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

13. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
14. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
16. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой
17. Формы, средства и основное содержание самостоятельных занятий физической культурой.
18. Врачебный и педагогический контроль при занятии физическими упражнениями и спортом.
19. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, его цель, задачи.
20. Методики самоконтроля и их оценка.
21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
22. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
23. Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.
24. Олимпийские игры.
25. Студенческий спорт и его организационные особенности.
26. Основные составляющие здорового образа жизни.
27. Гигиеническая физическая культура - основа здорового образа жизни.
28. Рациональное питание.
29. Опасность и профилактика алкоголизма.
30. Опасность и профилактика курения.
31. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
32. Рациональная организация труда и отдыха.

33. Воздух. Правильное дыхание как средство оздоровления.
34. Возрастные особенности содержания занятий.
35. Вода и напитки для здоровья человека.
36. Гидротерапия и использование воды для закаливания организма.
37. Физиология пищеварения.
38. Рациональное питание. Белки.
39. Рациональное питание. Жиры.
40. Рациональное питание. Углеводы.
41. Рациональное питание. Витамины и минералы.
42. Планирование меню. Режим питания.
43. Профилактика травматизма.
44. Контроль массы тела.
45. Образ жизни и иммунная система.
46. Стресс. Методы контроля стресса.
47. Регулирование психического состояния.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
49. Методика подбора средств ППФП студентов.
50. Гигиенические основы здорового образа жизни.

#### **4. ВЫБОР ВОПРОСОВ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ**

Предпоследняя цифра	Последняя цифра зачетной книжки									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1,50	2,49	3,48	4,47	5,46	6,45	7,44	8,43	9,42	10,41
1	11,40	12,39	13,38	14,37	15,36	16,35	17, 34	18,33	19, 32	20,31
2	21,30	22,29	23,28	24,27	25,26	2,50	3,49	4,48	5,47	6, 46
3	7,45	8,44	9,43	10,42	11,41	12,40	13,39	14,38	15,37	16,36

4	17,35	18,34	19,33	2,26	3,27	4,46	5,29	7,46	8,45	9,44
5	10,43	11,42	12,41	13,40	14,39	15,38	16,37	15,36	16,35	17,32
6	18,30	19,27	20,31	19,30	20,29	21,28	22,27	23,27	24,28	24,26
7	23,27	22,28	21,29	20,30	19,31	18,32	17,33	16,34	15,35	14,34
8	13,35	12,36	11,37	10,38	9,39	8,40	7,41	6,42	5,43	4,44
9	3,45	2,46	1,47	2,48	3,28	4,50	5,30	6,48	7,47	8,46

## **5. ТЕМЫ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ**

1. Значение двигательной активности для здоровья человека.
2. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
4. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
5. Корректирующая гимнастика для глаз.
6. Лечебная физкультура при заболевании гипертонией.
7. Лечебная физкультура при заболевании сколиозом.
8. Лечебная физкультура при заболевании гастритом.
9. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
12. Русские национальные виды спорта и игры.
13. Национальные виды спорта и игры народов мира.
14. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
15. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
16. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма человека.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

18. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
19. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
20. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
21. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
22. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
23. Здоровье человека и факторы его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
24. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п.
25. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
26. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
27. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
28. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
29. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
30. Возникновение и развитие гимнастики.
31. Спортивные игры. История возникновения и развития футбола.
32. Спортивные игры. История возникновения и развития баскетбола.
33. Спортивные игры. История возникновения и развития волейбола.
34. Спортивные игры. История возникновения и развития гандбола.
35. Спортивные игры. История возникновения и развития хоккея.
36. Единоборства. История возникновения и развития греко-римской борьбы.



37. Единоборства. История возникновения и развития дзюдо.
38. Единоборства. История возникновения и развития бокса.
39. Единоборства. История возникновения и развития каратэ.
40. Лыжный спорт. История возникновения и развития.
41. Конькобежный спорт. История возникновения и развития.
42. Спортивное плавание. История возникновения и развития.
43. Водное поло. История возникновения и развития.
44. Прикладное плавание. Преодоление вплавь водных преград.
45. Стрелковый спорт. История возникновения и развития.
46. Настольный теннис. История возникновения и развития.
47. Тяжёлая атлетика. История возникновения и развития.
48. Лёгкая атлетика. История возникновения и развития.
49. Гимнастика. История возникновения и развития.
50. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки.
51. Крупнейшие спортивные сооружения России.
52. Физкультура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физкультуре и спорте.
53. Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья.
54. Общая физическая подготовка и её значение.
55. Специальная физическая подготовка и её значение.
56. Формирование правильной осанки. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.
57. Утомление как временное нарушение координации и снижение работоспособности. Средство и методы снятия утомления.
58. Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.
59. Первая помощь при ушибах, ранах, ожогах, переломах и обморожениях.
60. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
61. Питание и контроль над весом тела при различной двигательной активности.
62. Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.
63. Физическая культура. Ее роль в укреплении здоровья человека.
64. Социальная значимость физического воспитания молодежи.

65. Утренняя гимнастика. Гигиенические, педагогические, организационные требования при ее проведении.
66. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм.
67. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки).
68. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
69. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
70. Формы физической культуры для организации культурного досуга и здорового образа жизни. Туризм.
71. Физкультура и спорт как средство воспитания морально-волевых качеств.
72. Умственная работоспособность и повышение ее эффективности средствами физической культуры и спорта.
73. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
74. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
75. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
76. Социально-биологические основы физической культуры.
77. Основы здорового образа жизни студентов.
78. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
79. Педагогические основы физического воспитания.
80. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.
81. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
82. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
83. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
84. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
85. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

86. Медико-практические занятия по физической культуре первого года обучения бакалавра и специалиста.
87. Медико-практические занятия по физической культуре второго года обучения бакалавра и специалиста.
88. Медико-практические занятия по физической культуре третьего года обучения бакалавра и специалиста.
89. Система физического воспитания в Российской Федерации.
90. Средства и методы физического воспитания.
91. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
92. Теоретико-практические основы развития физических качеств.
93. Сила и основы методики её воспитания.
94. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
95. Выносливость и основы методики их воспитания.
96. Гибкость и основы методики её воспитания.
97. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
98. Физическое воспитание студенческой молодёжи.
99. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
100. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.

## **6. ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции и современное состояние физической культуры и спорта.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм и жизнедеятельность человека.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.
11. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
12. Направленность образа жизни обучающихся, ее характеристика.
13. Способы регуляции образа жизни.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
16. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период экзаменационной сессии.
17. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда.
18. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
19. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).
20. Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП).
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
22. Цели и задачи спортивной подготовки.
23. Формы занятий физическими упражнениями.
24. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Формы и содержание самостоятельных занятий.
26. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
27. Возрастные особенности содержания занятий.
28. Гигиена самостоятельных занятий. Элементы закаливания.
29. Профилактика травматизма.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
31. Массовый спорт, его цели и задачи.
32. Спорт высших достижений.
33. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
35. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
36. Текущее и оперативное планирование подготовки.
37. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
38. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
39. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
40. Педагогический контроль, его содержание и виды.
41. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
42. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
43. Дневник самоконтроля.
44. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
45. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
46. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
47. Методика подбора средств ППФП студентов.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основная литература

1. Грачев, О. К. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студ. мед. и фармацевт. вузов / О. К. Грачев. – М.: Ростов н/Д: МарТ, 2005. – 461 с.
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с.
3. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [Текст]: методическое пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с., ил.
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура» / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
5. Ильинич, В. И. Физическая культура [Текст]: примерная программа дисциплины «Физическая культура», федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения / В. И. Ильинич, Ю. И. Евсеев. – Московский психолого-социальный институт, 2000.
6. Киевская, О. Г. Физическая культура: учебно-методическое пособие / О. Г. Киевская. – Мурманск : МГГУ, 2012. – 120 с.
7. Марков, Г. И. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений [Текст]: метод. пособие / Г. И. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2006. – 52 с.
8. Чеканушкина, Е. Н. Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: метод. указания / Е. Н. Чеканушкина. - Самара : Самар. гос. техн. ун-т, 2012. – 25 с.
9. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. 022300 "Физическая культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Текст]: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Сост. А. Л. Димова, Р. В. Чернышев. – М.: Советский спорт, 2005. – 58 с.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по спец.

«Физическая культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 478 с.

#### Дополнительная литература

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физическая культура / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2003. – 240 с.
2. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студента [Текст] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшаков // Среднее профессиональное образование. – 1995. – № 4, 5, 6. – 1996. – № 1, 2, 3.
3. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]: учебник для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. Воспитания / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
4. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 022300 - Физическая культура и спорт / Ю. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. – 310 с.
5. Щербина, А. Ф. Особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов [Текст]: метод. пособие / А. Ф. Щербина.– Мурманск. – МГПУ, 2008. – 41 с.
6. Педагогика физической культуры [Текст]: учебник / М. В. Прохорова [и др.]. – Изд. 3-е., доп. и перераб. – М.: Путь: Альянс, 2006. – 288 с.
7. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст]: федеральный закон: [принят Гос. Думой от 04.12.2007 № 329-ФЗ].
8. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. – 144 с.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"

Кафедра физического воспитания и спорта

\_\_\_\_\_ ФАКУЛЬТЕТ

Направление подготовки  
(специальность)

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вопрос №

Вопрос №

ВЫПОЛНИЛ

Обучающийся

ФИО

Курс \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№ зачетной книжки \_\_\_\_\_

м.т. \_\_\_\_\_

ПРОВЕРИЛ:

Преподаватель

Мурманск

20 \_\_\_\_