

Задания для СУРС 1-го курса по учебной дисциплине «Физическая культура»

(совпадение тем у студентов в учебной группе быть не может)

Раздел 1. Основные понятия теории и практики физического воспитания

Темы:

1. Содержание понятий «физкультурник», «спортсмен», «физическое развитие», «физическая подготовленность»
2. Методические принципы физического воспитания
3. Методы физического воспитания
4. Формы занятий физическими упражнениями, их характеристика
5. Построение и структура учебно-тренировочного занятия
6. Определение понятия «спорт», принципиальное отличие его от других видов занятий физическими упражнениями
7. Общая характеристика спортивной тренировки
8. Основные задачи спортивной тренировки
9. Основные виды подготовки спортсменов и их характеристика
10. Средства и методы развития физических качеств
11. Спортивной классификации
12. Краткая историческая справка о виде спорта (по выбору), системе физических упражнений (влияние данного вида на физическое развитие, функциональную подготовленность, технические качества и свойства личности)
13. Интенсивность физических нагрузок
14. Оценка физической работоспособности по Куперу, Виру
15. Релаксация, ее значение
16. Организация и проведение соревнований по виду спорта (по выбору студента). Судейство
17. Роль физкультуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям
18. Необходимые психофизические качества в профессии (юриста, экономиста, логиста – выбрать по специальности)
19. Виды спорта и физических упражнений, способствующих развитию важных качеств в вашей профессии (юриста, экономиста, логиста – выбрать по специальности)
20. Общая и моторная плотность занятия по учебной дисциплине «Физическая культура»
21. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений, их характеристика

Раздел 2. Основы рациональной организации жизнедеятельности студентов

Темы:

22. Влияние условий и особенностей учебного труда студента на состояние его организма и работоспособность
23. Гигиенические требования к одежде, обуви и условиям занятий физическими упражнениями
24. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека
25. Динамика работоспособности студентов в процессе обучения (учебный день, учебная неделя, семестр, учебный год)
26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов
27. Использование малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов
28. Влияние на работоспособность индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме
29. Характеристика особого состояния и работоспособности студентов в экзаменационный период
30. Значение физической культуры для студентов в период каникулярного отдыха

Раздел 3. Гигиенические основы закаливания и профилактики вредных привычек

Темы:

31. Виды закаливания
32. Методические указания, повышающие эффективность закаливания
33. Показатели правильного и неправильного закаливания
34. Закаливание воздухом
35. Закаливание водой. Самоконтроль и этапы при закаливании водой
36. Закаливание солнцем. Воздействие инфракрасных и ультрафиолетовых лучей. Самоконтроль
37. Влияние на организм табакокурения. Профилактика табакокурения
38. Влияние на организм алкоголя. Профилактика алкоголизма
39. Влияние на организм наркотиков. Профилактика наркозависимости
40. Здоровый и физически активный образ жизни как стратегия профилактики возникновения вредных привычек

Раздел 4. Здоровье и современные здоровьесберегающие технологии

Темы:

41. Сущность и содержание понятия здоровье
42. Сущность и содержание понятия здоровый и физически активный образ жизни
43. Составляющие ЗОЖ
44. Сущность и содержание понятия физическое развитие
45. Сущность и содержание понятия функциональное состояние

46. Оздоровительная физическая культура ее функции
47. Оздоровительно-рекреативная физическая культура ее функции
48. Критерии для определения уровня здоровья
49. Сущность и содержание понятия общая физическая работоспособность
50. Физическое состояние и его показатели
51. Физическая работоспособность и ее показатели
52. Физическая подготовленность и его показатели
53. Физическая рекреация
54. Двигательная активность и ее показатели
55. Прогнозирование изменений общей физической работоспособности

Раздел 5. Контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания

Темы:

56. Врачебный контроль в вузе, его основная задача и формы
57. Критерии распределения студентов в учебные отделения для занятий по дисциплине «Физическая культура»
58. Физическое развитие и методика его определения
59. Педагогический контроль в процессе занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»
60. Сущность врачебно-педагогического контроля
61. Самоконтроль, его основные формы
62. Простейшие методики самоконтроля
63. Способы определения частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления. Их возрастные нормы
64. Способы оценки физическое состояние своего организма
65. Виды утомления, его признаки утомления

Раздел 6. Занятия физическими упражнениями при различных заболеваниях (темы для студентов специального учебного отделения, занимающихся ЛФК, имеющих рекомендации к ограничению физической активности и т.д.)

Темы:

66. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов сердечно-сосудистой системы
67. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов дыхательной системы
68. Занятия физическими упражнениями при нарушениях эндокринной системы
69. Занятия физическими упражнениями при беременности
70. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения
71. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях мочеполовой системы

72. Занятия физическими упражнениями при миопии
73. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
74. Наследственность и ее влияние на здоровье человека
75. Личная гигиена и закаливание
76. Факторы окружающей среды и их влияние на здоровье человека