

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
для студентов направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция,
направленности (профиля) «Практическая юриспруденция»

Ставрополь 2026

ВВЕДЕНИЕ

Концептуальные положения основных регламентирующих документов по дисциплине «Физическая культура и спорт» выдвигают в качестве важнейшего компонента образования, целостное развитие личности студента. Дисциплина располагает неограниченным оздоровительным, воспитательным и образовательным потенциалом. Направленность программного материала обусловлена формированием необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента, способствующих активной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Целью изучения дисциплины является передача студентам теоретических знаний основ физического воспитания и спорта, предназначенных для реализации в практической деятельности посредством умений и навыков.

Задачи дисциплины:

- формирование интеллектуальных знаний, содействующих развитию способностей к профессиональной творческой деятельности;
- формирование мотивационно-ценностных ориентаций на здоровье, физическое самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование социально-духовных ценностей, определяющих общекультурный уровень студента, направленный на здоровый образ жизни, психическое благополучие, саморазвитие и самовоспитание.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ИД-1 УК-7 определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;

ИД-2 УК-7 владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Практическое занятие № 1

Тема (10): Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья

Цель – освоение студентами основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки.

В результате освоения темы студент приобретает знания о принципах, средствах и методах физического воспитания; основах обучения движениям; развитии физических и психических качеств.

Актуальность темы: для успешного ведения основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки студенты должны обладать базовыми знаниями о воспитании и самовоспитании целого ряда необходимых качеств, черт и свойств личности.

Теоретическая часть

Согласно государственных документов, обучающихся, которые отнесены к специальным медицинским группам, не освобождают от общих занятий физической культуры - они должны их посещать и быть одеты в спортивную форму. Но выполнение задач на занятии обеспечивается с соблюдением индивидуальных показаний к занятиям физическими упражнениями. Выполнение нормативов не предусмотрено.

Для обучающихся, которых относят в специальные медицинские группы предусматриваются, помимо обязательных занятий физической культуры, дополнительные занятия по специальным программам.

На занятиях для специальных медицинских групп согласно определенной программе особое внимание учащихся обращают на ознакомление с индивидуальными особенностями их занятий физическими упражнениями, показаниями и противопоказаниями к выполнению отдельных упражнений, обеспечение оздоровительного эффекта на нарушенные функции, восстановления после выполнения упражнений, увеличение количества упражнений на восстановление функций дыхания, темп выполнения (должен быть медленный), постоянный контроль пульса и самочувствия. Ограничено участие в спортивных соревнованиях и возможно только по дополнительному разрешению врача.

Целью лечебно-оздоровительной физической культуры обучающихся, которых относят к специальной медгруппе, является ускорение ликвидации патологических процессов, восстановления и укрепления здоровья, достижения максимально возможного для каждого индивида уровня физического развития, психологической и двигательной подготовленности. Цель - воспитание навыка здорового образа жизни и потребности самостоятельных систематических занятий физической культурой, а также нормализация и улучшения общих функций организма.

Организация занятий с обучающимися с определенными дисфункциями предусматривает их дополнительное деление на группы, которые соответствуют характеру основного заболевания, сходства рекомендованных средств коррекции здоровья, возрастного периода (младший, средний и старший школьный возраст):

группа А - сердечно-сосудистые и заболевания дыхательной системы;

группа Б - заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и почек;

группа В - нарушение зрения;

группа Г - заболевания эндокринной системы, обмена веществ;

группа Д - заболевания опорно-двигательного аппарата.

Во время занятий со специальной медицинской группой используют такую классификацию упражнений: общеоздоровительные упражнения, общеразвивающие упражнения, специально-развивающие упражнения, специально оздоровительные упражнения.

Общеоздоровительные упражнения: циклические и динамические (ходьба, бег, плавание), выполняемых с малой (увеличение ЧСС на 20% от исходной) и средней (ЧСС увеличивается на 20-50%) интенсивностью.

Общеразвивающие упражнения - упражнения, которые влияют на все функции организма, стимулируют физическое развитие, создают основу для развития основных двигательных качеств.

Специально-развивающие упражнения - упражнения, которые влияют на развитие конкретных двигательных качеств, вызывают в организме специфические сдвиги.

Специально-оздоровительные упражнения - упражнения, которые влияют на процесс заболевания в организме.

Вопросы для самопроверки

1. Обоснуйте систему организации занятий со студентами специальной медицинской группы.
2. Какова цель организации занятий со студентами специальной медицинской группы.
3. Какая существует классификация упражнений для занятий со специальной медицинской группой.

ЛИТЕРАТУРА

Перечень основной литературы:

- [illegible]

Перечень дополнительной литературы:

1. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры / Н.Е. Ветков : учебно-методическое пособие Электронный ресурс : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ) ; Орел, 2016. - 126 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов / А.В. Царик / Ю.В. Окуньков : практическое пособие Электронный ресурс : Спорт ; Москва, 2016. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-79-4, экземпляров неограничено
3. Даценко, С. С. Волейбол: теория и практика : Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Даценко С. С. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9906734-7-2, экземпляров неограничено
4. История физической культуры : учебник для вузов / [С. Н. Комаров, К. А. Цатурова, Ю. Ф. Курамшин и др.] ; под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 239 с. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО. - Библиогр.: с. 236. - ISBN 978-5-7695-9565-3, экземпляров неограничено
5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) / В.С. Николаев ; А.А. Щанкин. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. - ISBN 978-5-4475-4860-5, экземпляров неограничено
6. Суник, А. Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) / Суник А. Б. - Москва : Советский спорт, 2013. - 232 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0590-8, экземпляров неограничено

7. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ / Р.М. Кадыров / В.Д. Гетьман / А.В. Караван : учебное пособие Электронный ресурс : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ ; Санкт-Петербург, 2015. - 150 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9227-0620-9, экземпляров неограничено.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2022. - [Электронная версия].

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2022. - [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
5. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
6. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физиче
7. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ – Основы физической культуры в ВУЗе;
8. <http://grinchenko.teach.obr55.ru> – Сайт учителя по физической культуре
9. <http://www.k-yroky.ru/load/153> - К уроку, физическая культура.
10. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая> культура – Открытый класс, физическая культура;

Практическое занятие № 2

Тема (11): Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов.

Цель – освоение студентами основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки.

В результате освоения темы студент приобретает знания о принципах, средствах и методах физического воспитания; основах обучения движениям; развитии физических и психических качеств.

Актуальность темы: для успешного ведения основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки студенты должны обладать базовыми знаниями о воспитании и самовоспитании целого ряда необходимых качеств, черт и свойств личности.

Теоретическая часть

В данной теме освещаются вопросы не только общей, специальной и спортивной подготовки, но и принципы и методы физического воспитания, основы обучения движениям, а также влияние физических упражнений и спорта на формирование личности студента.

Один из основоположников теории физического воспитания профессор А. Д. Новиков сформировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности. Так процесс физического воспитания, формирование психических свойств личности происходит путем модерирования жизненных ситуаций. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом, воспитывают волю,

экземпляров неограничено

3. Даценко, С. С. Волейбол: теория и практика : Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Даценко С. С. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9906734-7-2, экземпляров неограничено

4. История физической культуры : учебник для вузов / [С. Н. Комаров, К. А. Цатурова, Ю. Ф. Курамшин и др.] ; под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 239 с. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО. - Библиогр.: с. 236. - ISBN 978-5-7695-9565-3, экземпляров неограничено

5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) / В.С. Николаев ; А.А. Щанкин. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. - ISBN 978-5-4475-4860-5, экземпляров неограничено

6. Суник, А. Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) / Суник А. Б. - Москва : Советский спорт, 2013. - 232 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0590-8, экземпляров неограничено

7. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ / Р.М. Кадыров / В.Д. Гетьман / А.В. Караван : учебное пособие Электронный ресурс : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ ; Санкт-Петербург, 2015. - 150 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9227-0620-9, экземпляров неограничено.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2022. - [Электронная версия].

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2022. - [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
5. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
6. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физиче
7. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ – Основы физической культуры в ВУЗе;
8. <http://grinchenko.teach.obr55.ru> – Сайт учителя по физической культуре
9. <http://www.k-uroky.ru/load/153> - К уроку, физическая культура.
10. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая> культура – Открытый класс, физическая культура;

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
по организации и проведению самостоятельной работы
по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
для студентов направления подготовки

Ставрополь 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента.
3. План-график выполнения самостоятельной работы студента.
4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала и написанию доклада.
5. Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы.

Введение

Методические указания к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки

Основной формой работы студента является не только работа на лекциях и практических занятиях, но и большая самостоятельная работа. Для успешной учебной, научно-исследовательской деятельности, ее интенсификации необходимо учитывать следующие субъективные факторы:

1. Знание программного материала, наличие прочной системы знаний, необходимой для усвоения основных дисциплин, предусмотренных программой послевузовского профессионального образования.

2. Наличие выработанных умений, навыков умственного труда:

а) умение делать глубокий, обстоятельный анализ при работе с книгой, диссертацией, Интернет-источниками;

б) владение логическими операциями: сравнение, анализ, синтез, обобщение, определение понятий, правила систематизации и классификации.

3. Специфика познавательных психических процессов: внимание, память, речь, наблюдательность, интеллект и мышление.

4. Хорошая работоспособность, которая обеспечивается нормальным физическим состоянием.

5. Соответствие избранной деятельности, профессии индивидуальным способностям. Необходимо выработать умение саморегулировать свое эмоциональное состояние и устранять обстоятельства, нарушающие деловой настрой, мешающие намеченной работе.

6. Овладение оптимальным стилем работы, обеспечивающим успех в деятельности.

7. Уровень требований к себе, определяемый сложившейся самооценкой.

Адекватная оценка знаний, достоинств, недостатков – важная составляющая самоорганизации человека, без нее невозможна успешная работа по управлению своим поведением, деятельностью.

Самостоятельная работа студента в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» понимается как планируемая учебная работа студента, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа направлена на формирование следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	ИД-1 УК-7 определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; ИД-2 УК-7 владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма на высоком уровне и пропагандирует знания о физическом совершенствовании;
- Владеет на высоком уровне технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья и пропагандирует нормы ЗОЖ.

Общая характеристика самостоятельной работы студента

Самостоятельная работа студентов над материалом учебной дисциплины является неотъемлемой частью учебного процесса и должна предполагать углубление знания учебного материала, излагаемого на аудиторных занятиях, и приобретение дополнительных знаний по отдельным вопросам самостоятельно.

Основными видами самостоятельной работы по учебной дисциплине являются:

- самостоятельное изучение учебного материала по заданным темам;
- подготовка к практическим занятиям, оформление отчета по выполненному практическому занятию и подготовка к собеседованию по результатам работы.

Основными методами самостоятельной работы студентов являются:

- 1) для овладения знаниями:
 - чтение текста (конспекта лекций, учебника, дополнительной литературы) и конспектирование текста;
 - поиск информации в Интернет;
- 2) для закрепления и систематизации знаний:
 - работа с конспектом лекции (обработка текста);
 - повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы, слайдами);
 - составление плана и тезисов ответа или графическое изображение структуры ответа;
 - ответы на контрольные вопросы;
- 3) для формирования умений:
 - подготовка к практическим занятиям;
 - решение задач и практических заданий;
 - рефлексивный анализ профессиональных умений.

Цель написания доклада состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Задачи, реализуемые на самостоятельных занятиях, заключаются в самостоятельном изучении литературы по выбранной теме доклада.

Для выполнения самостоятельной работы необходимо пользоваться литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению студента.

При изучении дисциплины предусматриваются следующие формы самостоятельной работы студента:

- работа с комплектом письменных заданий;
- самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине;
- работа с электронными ресурсами в сети Интернет;
- подготовка доклада-презентации.

Методические рекомендации по изучению теоретического материала и написанию доклада

Доклад является одной из форм учебной и научно — исследовательской работы студентов.

Цель написания доклада состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над докладом состоит из следующих этапов:

1. Выбор темы на основе предложенной тематики;

2. Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);

3. Подготовка и написание доклада;

4. Защита доклада на семинаре или конференции.

Доклад должен иметь следующую структуру:

- план;
- введение;
- изложение основного содержания темы;
- заключение;
- список используемой литературы.

Предварительный план доклада состоит обычно из трех-четырёх вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План – логическая основа доклада, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следует излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

При работе над докладом необходимо внимательно изучить соответствующую теме литературу.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужным изложить в тексте доклада.

Основному тексту в докладе предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы, кроме того, следует отметить, в каких произведениях известных авторов рассматривается изучаемая проблема, сформулировать основную задачу, которая ставится в докладе.

В основной части работы большое внимание надо уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельных ее вопросов, правильно связать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим материалом. Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом.

Доклад должен быть написан ясным языком, без повторений, сокращений, противоречий между отдельными положениями.

К оформлению предъявляются следующие требования:

Объём доклада – от 5 до 6 полных страниц текста формата А4, подготовленных в текстовом редакторе *Microsoft Word 6.0* и выше:

- ориентация страницы – книжная;
- границы текста (поля): слева – 3,0 см; сверху и снизу – 2,0 см; справа – 1,5 см;
- страницы не нумеруются.

Доклад должен быть тщательно отредактирован.

При оформлении доклада следует руководствоваться основными положениями ГОСТ 7.32-2001, ГОСТ 2.105-95, ГОСТ Р 7.0.5-2008 (ГОСТ 7.1-84) и правилами ЕСКД, предъявляемыми к оформлению текстовых документов.

Название доклада

(ПРОПИСНЫЕ БУКВЫ, шрифт *Times New Roman* 14 пт, полужирный, выравнивание – по центру, без абзацного отступа. *Переносы, «висящие» предлоги в конце строк не допускаются*)

пропуск строки, 12 пт

Авторы

(Указывается И.О. Фамилия автора; шрифт *Times New Roman* 14 пт, выравнивание – по центру, без абзацного отступа)

Организация

(Указывается официальное сокращённое наименование организации; шрифт *Times New Roman* 14 пт, выравнивание – по центру, без абзацного отступа)

пропуск строки, 12 пт

Текст доклада

- шрифт – *Times New Roman* 12 пт, выравнивание текста – по ширине;
- абзацный отступ – 1,25 см;
- интервал: перед абзацем – 6 пт; после абзаца – 0 пт;
- межстрочный интервал – одинарный;
- расстановка переносов – автоматическая (недопустимы принудительный перенос, дополнительные отступы и пробелы);
- формулы – выполнены в редакторе *Microsoft Equation 3.0*;
- иллюстрации – черно-белые (или в оттенках серого);
- ссылки на используемые источники – в квадратных скобках.

Темы докладов

1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и её организация в ВУЗе.
4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов.
5. Естественно-научные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
6. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности человека.
7. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов.
8. Психофизические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
11. Профессионально-прикладная физическая и психологическая подготовка студентов.
12. Психофизические причины развития утомления в физическом и умственном труде.
13. Диагностика утомления и психомоторной работоспособности человека.
14. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся.
15. Олимпийские игры, Универсиады и стремление молодежи к гармоничному психофизическому развитию.
16. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов.
17. Научно-обоснованный выбор индивидуального вида спортивного совершенствования студентов.
18. Психомоторное развитие молодежи.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
20. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
21. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
22. Формы и содержание самостоятельных занятий.
23. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
24. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
25. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Тестовые задания

1. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- образовательную направленность
- воспитательную направленность
- прикладную направленность
- военную и оздоровительную направленность

2. Отметьте принципы спортивной тренировки

- Вариативности
- Прерывности и недоступности
- Систематичности
- Сознательности и активности

3. По определению воз качество жизни — это:

- восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья
- восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума
- восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья

4. Имели ли право женщины принимать участие в Олимпийских играх Древней Греции?

- да, перед проведением соревнований мужчин
- да, после проведения соревнований мужчин
- да
- нет

5. Высшая форма объединения людей, создающая наиболее благоприятные условия для совместной деятельности, - это:

- корпорация
- коллектив
- ассоциация

6. Влияние физических упражнений на организм человека:

- нейтральное, даже если заниматься усердно
- положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей
- нейтральное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия
- положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

7. В каком году было создано физкультурно-спортивное общество «Спартак»:

- в 1935 г.
- в 1931 г.
- в 1923 г.
- в 1922 г.

8. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- уменьшает количество лет
- повышает жизненные силы и функциональные возможности
- понижает выносливость и работоспособность

9. Физическое воспитание – это

- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;
- педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.
- составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям

10. Средствами спортивной тренировки являются:

- избранные соревновательные упражнения
- соревновательные упражнения
- избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные упражнения
- обще подготовительные упражнения

11. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза является:

- формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача
- содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду
- обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности

12. Определение понятия «физическое развитие»

- использование средств и методов физического воспитания
- процесс изменения физических способностей организма
- процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни
- формирование двигательных умений и навыков

13. Назовите выдающихся Ставропольских спортсменов победителей и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы

- Д. Шипулин, А. Легков, Е. Исенбаева, Ю. Борзаковский;
- И. Лавров, Е. Кузнецов, Д. Беджанян, А. Чемеркин.
- А.Карелин, Б. Сайтиев, А. Кабаева, А.Садулаев;
- Р. Власов, И. Захаров, С. Хоркина, А. Загитова;

14. Как звучит олимпийский лозунг?

- «Главное не победа, а участие»
- «Быстрее, Выше, Сильнее»
- «Бороться, Бороться, Бороться»

- «Выше, Сильнее, Быстрее»

15. В каком году и где прошла первая летняя Универсиада студентов?

- в 1959 году г. Турин Италия
- в 1967 году г. Токио Япония
- в 1923 году г. Париж Франция
- в 1935 году г. Будапешт Венгрия

16. Рост тренированности сопровождается

- понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата
- повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата

17. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- профессионально-прикладная подготовка
- профессиональная подготовка
- профессионально-прикладная физическая подготовка спортивно-техническая подготовка

18. Выберите два правильных ответа. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются:

- воздействие ионизированным воздухом
- питание
- биологически активные добавки
- бани

19. Что понимается под термином «физическое воспитание»

- формирование физических качеств студенческой молодежи
- процесс развития двигательных качеств
- формирование физической культуры личности студента
- педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека

20. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А.Бутовский
- Н.Орлов
- Н.Панин – Коломенкин
- А.Петров

21. С какого возраста в древнерусском раннефеодальном государстве готовились воины профессионалы:

- с 14 лет
- с 15 лет
- с 12 лет
- с 10 лет

22. В каком году в России был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»:

- в 1931 году
- в 1933 году
- в 1929 году
- в 1935 году

23. К утопистам эпохи Возрождения относится:

- Франсуа Рабле
- Витторно да Фельтре
- Томас Мор

24. Гибкость – это

- способность выполнять движения с большой амплитудой
- способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление
- способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями
- способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени

25. В каком году было создано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта.

- в 1925 году
- в 1920 году
- в 1923 году
- в 1918 году

26. Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде (укажите несколько правильных ответов)

- уменьшения количества мышечных клеток
- повышения эластичности связок
- увеличения мышечной массы
- увеличения массивности костей

27. При хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока нормализации функции способствуют:

- ациклические упражнения
- аутотренинг
- циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени

28. К средствам физического воспитания относятся

- физические упражнения
- идеомоторные упражнения
- круговая тренировка
- тренажерные устройства

29. Физическое и вербальное поведение, направленное на причинение вреда кому-либо, это:

- злость
- зависть
- агрессия

30. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- область общей культуры и истории человечества, представляющий собой исторически определённый уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества

- процесс изменения функций и форм организма для достижения высоких результатов
- вид подготовки к профессиональной деятельности
- деятельность в рамках процесса физического воспитания и самовоспитание для общего физического развития и оздоровления

31. Один из самых простых способов понимания другого человека, уподобление ему, отождествление с ним себя — это:

- идентификация
- рефлексия
- эмпатия

32. Степень развития тактического мышления – это результат:

- тактической подготовки
- игровой подготовки
- научно-методического обеспечения
- соревновательной подготовки

33. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- боди-балет
- пилатес
- боди- флекс
- степ-аэробика

34. В средние века спортивные соревнования представляли собой:

- осаду замка
- игру в гольф
- рыцарские турниры

35. Брадикардия это?

- неровное сердцебиение
- увеличенное сердцебиение
- общее нарушение сердцебиения
- замедленное сердцебиение

36. При хронических воспалительных заболеваниях легких и бронхов в ЛФК рекомендуется использовать:

- кратковременные нагрузки скоростно-силового характера
- циклические упражнения на выносливость

37. Оценка физического состояния человека – это:

- оценка морфологических и физических показателей
- оценка функций кровоснабжения
- оценка физической подготовленности

38. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- физическая подготовка
- физическая нагрузка
- физическое состояние
- физическое воспитание

39. К активному отдыху относится:

1. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры / Н.Е. Ветков : учебно-методическое пособие Электронный ресурс : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ) ; Орел, 2016. - 126 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов / А.В. Царик / Ю.В. Окуньков : практическое пособие Электронный ресурс : Спорт ; Москва, 2016. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-79-4, экземпляров неограничено
3. Даценко, С. С. Волейбол: теория и практика : Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Даценко С. С. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9906734-7-2, экземпляров неограничено
4. История физической культуры : учебник для вузов / [С. Н. Комаров, К. А. Цатурова, Ю. Ф. Курамшин и др.] ; под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 239 с. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО. - Библиогр.: с. 236. - ISBN 978-5-7695-9565-3, экземпляров неограничено
5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) / В.С. Николаев ; А.А. Щанкин. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. - ISBN 978-5-4475-4860-5, экземпляров неограничено
6. Суник, А. Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) / Суник А. Б. - Москва : Советский спорт, 2013. - 232 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0590-8, экземпляров неограничено
7. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ / Р.М. Кадыров / В.Д. Гетьман / А.В. Караван : учебное пособие Электронный ресурс : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ ; Санкт-Петербург, 2015. - 150 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9227-0620-9, экземпляров неограничено.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2026. - [Электронная версия].
2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2026. - [Электронная версия].

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
5. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
6. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры
7. http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ – Основы физической культуры в ВУЗе;
8. <http://grinchenko.teach.obr55.ru> – Сайт учителя по физической культуре
9. <http://www.k-yroky.ru/load/153> - К уроку, физическая культура.
10. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая> культура – Открытый класс, физическая культура;