Уважаемые студенты!

1, По Физической культуре и спорту / Физкультурно-оздоровительным технологиям вам в период дистанционного обучения необходимо выполнять практические задания, связанные с ежедневными физическими нагрузками. Т.е. вы ежедневно тренируетесь, выполняя комплексы упражнений на выбор.

Один комплекс можно делать утром, другой вечером.

Вот примерные ссылки на комплексы упражнений:

<https://youtu.be/A08TTVKbaKg>

<https://youtu.be/roO34iumdEQ>

<https://youtu.be/ZydAnD029bo>

2. Необходимо заниматься теоретической подготовкой, а именно подготовить 2-3 теоретических вопроса, относящихся к разным темам, на ваш выбор из перечня и прислать их в виде 2 рефератов на эл. почту преподавателя Чудина А.В.

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ РЕФЕРАТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование****тем учебных занятий** | **Примерный перечень тем рефератов** |
| **Тема 1 Методические основы физического совершенствования обучающихся . Положение о комплексе ГТО.** | 1. История возникновения и развития физической культуры и спорта. 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия физической культуры.3. Физическая культура в современном обществе (структура, содержание и функции).4. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации (законы, постановления, инструкции). |
| **Тема 2 Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** | 1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и основа гармоничного развития личности. 2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 3. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.  |
| **Тема 3 «Методика развития скоростных возможностей**». | 1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.2.Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. 3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.4. Формирование оздоровительного мышления человека в его спортивной деятельности.  |
| **Тема 4 «Методика развития выносливости»** | 1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 2. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. 3. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. 4. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.5. Здоровье человека как общественная ценность.  |
| **Тема 5. «Методика развития силы»** | 1. Факторы, определяющие здоровье. 2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. 3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. 4. Здоровый образ жизни и его составляющие. 5. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни. |
| **Тема 6. «Методика развития гибкости»** | 1. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. 3. Критерии эффективности здорового образа жизни.4. Оценка состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 5. Врачебный и педагогический контроль за занимающимися. |
| **Тема 7. «Методика развития скоростносиловых возможностей»**  | 1. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. 2. Методика подбора средств ППФП. 3. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. 4.Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. |
| **Тема 8. «Методика развития координационных способностей»** | 1. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. 2. Использование методов стандартов, антропометрических и физиологических индексов и номограмм, предельных и непредельных тестов для оценки физического состояния и физической подготовленности организма.3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контрольных показателей.4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.  |
| **Тема 9. «Методика овладения прикладными навыками»** | 1. Самостоятельные занятия как одна из форм базовой и профессионально-прикладной физической культуры. 2. Направленность и содержание самостоятельных занятий. 3. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности, объемом и интенсивностью применяемых нагрузок. 4. Возрастные особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование и управление самостоятельными занятиями.7.Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. 8. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. 9. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.10. Оздоровительно-реабилитационная и рекреационная физическая культура. 11. Особенности применения физических упражнений для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студента, повышения эффективности учебного труда. |
| **Тема 10. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления, состояния здоровья и физического развития** | 1. Общие положения и понятия методики. 2. Общедидактические и специфические принципы профессионально-прикладной физической подготовки и спортивной тренировки. 3. Методы и приемы физического совершенствования студентов. 4. Методика формирования двигательных навыков. 5. Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей). 6. Значение мышечной релаксации. 7. Возможность и условия коррекции физического развития, методика совершенствования телосложения. 8. Методика формирования психических качеств в процессе физического воспитания. 9. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. |