

## Примерный перечень теоретических вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

### Часть 1.

Теоретические основы занятий физической культурой и спортом.

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).
2. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).
3. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивиде).
4. Виды физической культуры и их краткая характеристика.
5. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.
6. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).
7. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).
8. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
9. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).
10. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).
11. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).
12. В чем состоит сущность экономизации функций и систем организма человека?
13. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).
14. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).
15. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).
16. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).

17. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).
18. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).
19. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).
20. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).
21. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка студентов, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра).
22. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов (связь движений с умственной деятельностью, 16 принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).

## Часть 2.

### Методические основы занятий физической культурой и спортом.

23. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).
24. Спортивная классификация (предназначение, характеристика основных понятий: спортивные разряды, спортивные звания, разрядные норма и требования).
25. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе. (определение, направления студенческого спорта, положение о соревнованиях).
26. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).
27. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).
28. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).
29. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).

30. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости).
31. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).
32. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).
33. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы).
34. Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).
35. Характеристика принципов обучения.
36. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания.
37. Характеристика метода строго регламентированного упражнения.
38. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.
39. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные умения и навыки).
40. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).
41. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).
42. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).
43. Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния).
44. Тесты определения уровня функциональной дееспособности организма и их характеристика.
45. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).
46. Средства восстановления организма после физической нагрузки (определение восстановления, перечислить средства и дать краткую характеристику).
47. Экономические основы физической культуры и спорта (сферы экономики, физическая культура как отрасль народного хозяйства, предмет экономики физической культуры).
48. Финансирование физической культуры (источники финансирования, расходы федерального бюджета на физическую культуру, виды расходов бюджета на физическую культуру).
49. Внебюджетное финансирование физической культуры (источники, их характеристика).
50. Спонсорство в физической культуре и спорте (определение, субъекты спонсорства, объекты спонсорства и их характеристика).

51. Управление физической культурой и спортом (общее понятие «управление», определение, спортивный менеджмент, функции и принципы менеджмента).
52. Государственные органы управления физической культурой и спортом и их характеристика.
53. Возрождение современных олимпийских игр (предыстория возрождения, П. де Кубертен и его роль в возрождении игр, олимпийский конгресс 1894 г.).
54. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).
55. Характеристика первого и второго периодов игр Олимпиад.
56. Характеристика третьего и четвертого периодов игр Олимпиад, участие советских спортсменов в играх Олимпиад.
57. Международная олимпийская система (МОК, Устав МОК, принципы олимпийского движения, современная концепция олимпизма, президент МОК).
58. Современные проблемы олимпийского движения.

Практическая часть промежуточной аттестации состоит из сдачи нормативов.

### **Контрольные нормативы по физической подготовке**

Обязательные контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов приводятся в табл. 1, 2.

*Таблица 1*

#### **Мужчины**

№ п/п	Виды упражнений	Нормативы и баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, сек.	13.2	13.6	14.3	14.5	14.7
2	Бег 1000 м, мин	3.20	3.30	3.45	4.00	4.20
3	Прыжки в длину с места, см.	250	240	230	220	210
4	Подтягивание на перекладине, количество раз	12	10	9	7	5

*Таблица 2*

#### **Женщины**

№ п/п	Виды упражнений	Нормативы и баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, сек.	15.7	16.5	17.9	18.2	18.7
2	Бег 500 м, мин	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
3	Прыжки в длину с места, см.	190	180	170	160	150
4	Сед из положения лежа на спине, количество раз	40	35	30	25	20

Студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую реферативную работу.

### **Примерный перечень тем рефератов**

#### *Общенаучное направление*

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Валеология – наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
12. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
13. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
15. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### *Физическое воспитание студентов*

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Средства физического воспитания студентов.
3. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе. 4. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.
4. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
5. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
6. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
7. Силовые способности и методика их развития.
8. Скоростные способности и основы методики их развития.
9. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
10. Гибкость и методика ее развития.
11. Координационные способности и методика развития.
12. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии

здоровья.

13. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.
14. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
15. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.
16. Физическая культура и здоровый образ жизни.
17. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
18. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
19. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
20. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
21. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
22. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).
23. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
24. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.
25. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.

*Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств*

1. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у студентов.
2. Занятия по физической культуре – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.
3. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.
4. Роль физической культуры и спорта в обучении и воспитании студентов.
5. Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в университете.
6. Спорт и физическая культура – важные факторы формирования дружбы между студентами.

7. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
8. Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности в университете и перенос этих качеств на профессиональную деятельность.
9. Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям (менеджер, бизнесмен, банковский служащий, юрист, специалист социальной сферы и др.).
10. Исследование влияния утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта.
11. Формирование эмоционально-этических отношений, создание в учебных группах благоприятного нравственного и психологического климата в процессе занятий физической культурой.
12. Русская баня, сауна, массаж как методы восстановления функциональных способностей и дееспособности студентов в период экзаменационной сессии.
13. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям и его влияние на поведение студентов.

#### *Правовые вопросы в сфере физической культуры*

1. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.
2. Отражение вопросов физкультурно-спортивной деятельности в законодательных актах различных стран.
3. Правовые отношения в сфере физической культуры, спорта, туризма и предпринимательства.
4. Организация государственного управления в сфере спорта.
5. Правовое регулирование в сфере спорта.
6. Контракт (трудовое соглашение, трудовой договор) и особенности его проявления в профессиональном спорте.
7. Представительство в спорте (контрактная и клубная система в спорте).
8. Особенности правоотношений в сфере профессионального спорта и спорта высших достижений.
9. Национальные, европейские и международные органы спортивной юстиции: пределы их компетенции.
10. Ответственность в спортивных отношениях.
11. Социально-правовая защита спортсменов.
12. Правовые взаимоотношения юриста, менеджера и спортсмена.
13. Менеджмент и маркетинг в сфере правового развития международного и отечественного туризма.
14. Правонарушения в процессе учебно-тренировочной деятельности (между тренером, менеджером и профессиональным спортсменом и пути их нейтрализации).

15. Правонарушения в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов и пути их нейтрализации.
16. Особенности воспитания правовой культуры студентов университета в ходе учебных занятий по физической культуре и спортивных соревнований.
17. Возможные правонарушения в области спортивного бизнеса и пути их устранения.
18. Анализ и характеристика основных видов правонарушений в сфере спортивного бизнеса (незнание законов, отсутствие убеждений в справедливости законов, зависть, негативный микроклимат в коллективе, укоренившиеся привычки к правонарушениям, уклонения от уплаты налогов и др.).
19. Страховой полис и спортсмен, страхование на случай травм и повреждений.

#### *Физическая культура и спорт в современных условиях*

1. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.
2. Физическая культура, спорт и туризм как одно из средств общения людей разных стран.
3. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.
4. Возможности бизнеса в развитии материально-технической базы в области физической культуры и спорта в России.
5. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.
6. Расчет материально-финансовых затрат на организацию и проведение спортивных мероприятий в университете на учебный год.
7. Возможные дополнительные способы финансирования спортивных мероприятий в университете.
8. Расчет стоимостных затрат на содержание, ремонт и эксплуатацию спортивной базы в течение учебного года.
9. Спонсорство, инвестиции, меценатство как способы совершенствования физической культуры, спорта и туризма.
10. Лицензирование и спорт: лицензионный договор, охрана лицензии и лицензионная деятельность.
11. Налогообложение и таможенные процедуры в деятельности физкультурно-спортивных организаций и отдельных спортсменов.
12. Организация и проведение спортивного праздника студентов университета и его стоимостные затраты.
13. Туризм как индустрия активного отдыха и приложения капитала в целях привлечения инвестиций.
14. Физическая культура и спорт в бюджете времени бизнесмена.
15. Экономическое обоснование строительства спортивных сооружений в учебном заведении.

16. Бизнес-план создания спортивно-оздоровительного комплекса учебного заведения.
17. Экономическое обоснование стоимости физкультурно-оздоровительных услуг, оказываемых спортивно-оздоровительными комплексами.
18. Коммерческие соревнования, как средство вложения капитала. Их влияние на развитие спорта.
19. Виды коммерческих соревнований.

### *Физкультурно-оздоровительные услуги*

1. Концептуальные направления и тенденции, объективные условия и факторы, сущность и структура, специфика и характер функционирования рынка физкультурно-оздоровительных товаров и услуг.
2. Содержание, основные понятия о физкультурно-оздоровительных услугах и требования к их организации.
3. Становление физкультурно-оздоровительных услуг как предмета специализации.
4. Цель, общие и специальные задачи физкультурно-оздоровительных услуг как выражение индивидуальных требований к активному отдыху.
5. Классификация средств и форм физкультурно-оздоровительных услуг (упражнения на специальных тренажерах, оздоровительные силы природы, водные, солнечные и воздушные ванны; гигиена, тренировки с инструктором или самостоятельно по рекомендации специалистов, оздоровительная физическая зарядка в утренние часы, подвижные игры, туристические мероприятия, викторины, участие в вечерах отдыха и др.).
6. Роль и значение ассортимента физкультурно-оздоровительных услуг и необходимость дифференцированной подготовки специалистов в данной сфере деятельности.
7. Повышение требований к обслуживанию населения в оздоровительных комплексах квалифицированными специалистами в условиях рыночной конкуренции.
8. Приоритетные направления в оказании физкультурно-оздоровительных услуг.
9. Предвидение и прогнозирование развития и совершенствования физкультурно-оздоровительных услуг в современных условиях.
10. Подготовка и совершенствование квалификации персонала для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
11. Формирование базы данных (компьютеризация) в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
12. Взаимосвязь условий и факторов, определяющих специфическую направленность физкультурно-оздоровительных услуг.
13. Составление индивидуальных и диетологических программ в целях решения специфических задач в процессе лечебной физической культуры, туристических походов и др.
14. Особенности проведения физкультурно-

оздоровительных мероприятий в связи с различными изменениями в организме, при ухудшении физического состояния, снижения работоспособности, диагностика и профилактика преждевременного старения.

14. Адаптивные физкультурно-оздоровительные мероприятия.
15. Особенности культуры межличностного общения и взаимодействия с отдыхающими, стиль проведения занятий, коммуникабельность при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.
16. Формирование стандарта физкультурно-оздоровительных услуг, оценка отдыха клиентов, подведение итогов за определенный период деятельности.
17. Воспитание у специалистов физкультурно-оздоровительных услуг этических норм, чувства гордости за свою профессию, свое предприятие, формирование имиджа и традиций.
18. Формирование оплаты труда персонала, работающего в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
19. Статистика и контроль как компоненты эффективного управления процессом физкультурно-оздоровительных мероприятий.
20. Понятие о маркетинге в сфере физкультурно-оздоровительных услуг и его составные элементы.
21. Физкультурно-оздоровительные услуги как рыночный продукт, имеющий спрос, цену, инвестиционную политику и прибыль.
22. Налогообложение в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Физкультурно-оздоровительные услуги как объект спонсорской деятельности (мотивы и цели).
24. Организация спонсорства в сфере физкультурно-оздоровительных услуг (поиск спонсора, работа со спонсором, спонсорские соглашения).
25. Стоимостные затраты и их восполнение при организации сервиса в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
26. Принципы финансирования физкультурно-оздоровительных услуг.
27. Основные типы, размещение и стоимость рекламы.
28. Правовое регулирование в сфере предоставления физкультурно-оздоровительных услуг.
29. Международные организации, занимающиеся маркетингом физкультурно-оздоровительных товаров и услуг; формы собственности (индивидуальная или групповая, корпоративная, акционерная).
30. Методы и способы повышения посещаемости физкультурно-оздоровительных мероприятий.
31. Ценообразование на физкультурно-оздоровительные товары и услуги.
32. Рекламодатели, спонсоры, телекомпании как содействие развитию физкультурно-оздоровительных товаров и услуг.
33. Лицензионные контракты, договора, соглашения в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
34. Развитие компьютерных программ физкультурно-оздоровительного сервиса и включение их в мировую сеть Интернет.

35. Перспективы развития инфраструктуры физкультурно-оздоровительных товаров и услуг, инвестиционная политика.