

Религиозная организация – духовная образовательная организация  
высшего образования «Тамбовская духовная семинария Тамбовской Епархии  
Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
священник Виталий Шербаков



## Рабочая программа дисциплины **Физическая культура**

Направление подготовки  
**Практическая теология Православия**

Уровень образования  
**бакалавриат**

Квалификация (степень) выпускника  
**«бакалавр»**

Форма обучения  
**очная**

Тамбов,  
2018

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; с учетом требований ФГОС ВО по направлению подготовки 48.03.01 Теология (уровень бакалавриат); приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата» преподавателем А.А. Дик и обсуждена на заседании Церковно-практической кафедры Тамбовской духовной семинарии Тамбовской Епархии Русской Православной Церкви

Протокол № 16 от «30» мая 2018 г.

Зав. кафедрой

к.пед.н. П.Н. Евтихийев

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целью физического воспитания является подготовка здоровых, всесторонне развитых специалистов, способных к преодолению трудностей, готовых к службе в Вооружённых Силах РФ и здоровым семейным отношениям.

Физическое воспитание предусматривает решение следующих основных задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых, психофизиологических и физических качеств, подготовка их к служению людям и службе в Вооружённых Силах РФ;
- выработка у студентов осмысленной потребности в физической культуре, воспитание у них активной жизненной позиции и готовности приложить свои силы на благо общества;
- приобретения студентами необходимых знаний по организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в предстоящей деятельности на приходах епархии;
- привитие навыков здорового образа жизни, отказа от вредных привычек
- приобретение студентами в процессе навыков профессионально-прикладной физической подготовки с учётом особенностей будущей трудовой деятельности;
- совершенствование спортивного мастерства наиболее подготовленной категории студентов.

## **2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

### ***а) общекультурными компетенциями:***

- способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК -8)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### ***знать:***

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

### ***уметь:***

- владеть системой двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**владеть:**

- средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- средствами и методами общей и профессионально-прикладной физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

### **3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины» основной образовательной программы.

Концепция курса «Физическая культура» основана на знаниях, полученных при изучении естественнонаучных, общепрофессиональных и социально-экономических дисциплин и, наряду с прикладной направленностью, ориентированы на повышение гуманистической составляющей при подготовке специалистов.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура» необходимы для успешного прохождения педагогической и производственной практики.

### **4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).  
Форма промежуточной аттестации – зачет (4 семестр)

#### **Распределение объема дисциплины в академических часах по семестрам**

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестр</b>
Всего часов	72	3,4
Контактная работа студента с преподавателем		
Лекции		
Практические занятия	43	3,4
Самостоятельная работа	29	3,4
Промежуточная аттестация	<b>Зачет</b>	<b>4</b>

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Контактная работа студента с преподавателем		Самост. работа студентов	Промежуточными итоговыми контролями
			Лекции	семинары		
1.	Краткие сведения о развитии легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (100 м).	7	0	4	3	
2.	Прыжки в длину с разбега.	9	0	6	3	
3.	Баскетбол. Техника игры в нападении	10	0	6	4	
4.	Баскетбол. Владение мячом	10	0	6	4	
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	
5.	Баскетбол. Техника игры в защите.	8	0	4	4	
6.	Волейбол. Техника игры в защите.	10	0	6	4	
7.	Волейбол.	10	0	5	4	
8.	Зачет	9	0	6	3	
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>36</b>		<b>21</b>	<b>15</b>	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>29</b>	

### 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Целью самостоятельной работы студентов является подготовка к практическим занятиям. Практические (семинарские) занятия являются средством контроля преподавателя за самостоятельной работой студентов.

К основным видам самостоятельной работы относятся:

- подготовка рефератов.
- подготовка к зачету.

### Вопросы для самоконтроля

#### Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Определение понятия «физическая культура», «спорт».
2. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Спорт – органическая часть физической культуры.
5. Виды физической культуры.

## 6. Основы физической культуры и спорта в России.

### **Тема 2. Основы здорового образа жизни студента**

1. Здоровье человека как личная и социальная ценность.
2. Факторы, определяющие здоровье.
3. Функциональное проявление здоровья в различных сферах деятельности.
4. Влияние образа жизни на здоровье.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

### **Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

1. Общая физическая подготовка (ОФП), её цели и задачи.
2. Содержание ОФП.
3. Средства и методы физического воспитания.
4. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.
5. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
6. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
7. Спортивная подготовка.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
9. Формы занятий физическими упражнениями.

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

1. Субъективные и объективные факторы процесса обучения и реакция организма студентов на них.
2. Изменение состояние организма студента под влиянием различных режимов и условий работы.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности.
5. Типы изменений умственной работоспособности.
6. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
7. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
8. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

### **Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
3. Физическое развитие человека.
4. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
5. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
6. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
7. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

#### **Тема 6. Коррекционно-оздоровительная направленность физического воспитания студентов**

1. Оздоровительное значение физического воспитания.
2. Решение оздоровительных задач в процессе использования физических упражнений.
3. Понятие «коррекция», задачи, средства, методы коррекции.
4. Возможность и условия коррекции общего физического развития, форм телосложения.
5. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

#### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений**

1. Определение понятия «спорт», его характеристики.
2. Массовый спорт.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
6. Спорт в высшем учебном заведении.
7. Система студенческих соревнований.
8. Нетрадиционные системы физических упражнений.
9. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

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

1. История развития отдельных видов спорта.
2. Преимущественная направленность отдельных видов спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность.
3. Модельные характеристики спортсменов высокого класса.
4. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
5. Контроль эффективности тренировочных занятий.

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

1. Диагностика и самодиагностика при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цель и задачи.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
3. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
4. Педагогический контроль, его содержание и виды.
5. Самоконтроль: цель, задачи, виды. Дневник самоконтроля.

## **Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Дозирование нагрузки.
5. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

## **Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

1. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
2. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.
3. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
4. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
5. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения.
6. Контроль эффективности ППФП студентов.
7. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.



## **Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра**

1. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
3. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
4. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.
5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
6. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

### **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### ***Критерии оценки знаний и практических навыков студентов***

Оценка «зачтено»

- Двигательные тесты выполнены не менее чем на 3 балла.
  - Систематическое посещение учебных занятий, отсутствие пропусков,
  - Систематизированные, глубокие, полные и достаточные знания по всем разделам дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за пределы учебной программы;
  - Точное использование специальной терминологии систематически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы;
  - Выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы и нестандартные ситуации;
  - Умение ориентироваться в теоретических вопросах дисциплины и давать им критическую оценку, используя научные достижения других дисциплин;
  - Творческая самостоятельная работа на практических/ занятиях, высокий уровень культуры исполнения заданий;
  - Высокий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.

Оценка «незачтено»:

- Уровень физической подготовленности по двигательным тестам ниже, чем зачетные требования (3 балла);
- Наличие грубых ошибок в технике физических упражнений, не позволяющих выполнить зачетные требования;
- Отказ от выполнения теста (физического упражнения, выполнения тестирования по оценке знаний);

- Наличие пропусков учебных занятий.
- Фрагментарные знания по дисциплине;
- Низкий уровень сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе.

### Тест

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

##### **Физическая культура представляет собой...**

- (?) учебный предмет в школе;
- (?) выполнение упражнений;
- (?) процесс совершенствования возможностей человека;
- (!) часть человеческой культуры.

##### **Отличительным признаком физической культуры является...**

- (?) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- (?) физическое совершенство;
- (!) выполнение физических упражнений;
- (?) занятия в форме уроков.

##### **Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- (?) развития резервных возможностей организма человека;
- (!) физической подготовленности человека к жизни;
- (?) сохранения и восстановление здоровья;
- (?) подготовку к профессиональной деятельности.

#### **Тема 2. Основы здорового образа жизни студента**

##### **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...**

- (?) развитие физических качеств людей;
- (?) поддержание высокой работоспособности людей;
- (!) сохранения и укрепления здоровья людей;
- (?) подготовку к профессиональной деятельности.

##### **Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- (?) развитие физических качеств людей;
- (!) сохранение и улучшение здоровья людей;
- (?) подготовку к профессиональной деятельности;
- (?) поддержание высокой работоспособности людей.

##### **Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- (?) закаливания и физиотерапевтических процедур.
- (!) обеспечения полноценного физического развития.
- (?) совершенствования телосложения.

(?) формирования двигательных умений и навыков.

### **Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

**Физическая подготовка представляет собой ...**

- (?) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- (?) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- (!) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- (?) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**Физическими упражнениями называются...**

- (?) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- (?) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- (?) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- (!) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**Техникой физических упражнений принято называть...**

- (!) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- (?) способ организации движений при выполнении упражнений;
- (?) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- (?) рациональную организацию двигательных действий.

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

**Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...**

- (?) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- (?) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- (!) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- (?) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

**Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется**

- (!) Угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
- (?) Хорошим настроением
- (?) Ощущением тяжести в голове
- (?) Отсутствием снижения умственной работоспособности

**Работоспособность – это...**

- (?) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

- (?) способность укреплять состоянием здоровья и повышением двигательных возможностей;
- (!) способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- (?) способность развивать резервные возможности организма человека.

## **Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры**

### **Под физическим развитием понимается...**

- (!) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- (?) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- (?) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- (?) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

### **Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**

- (!) способствующие повышению быстроты движений;
- (?) способствующие снижению веса тела;
- (?) объединенные в форме круговой тренировки;
- (?) способствующие увеличению мышечной массы.

### **Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

- (!) гибкость;
- (?) ловкость;
- (?) быстрота;
- (?) реакция.

## **Тема 6. Коррекционно-оздоровительная направленность физического воспитания студентов**

### **Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...**

- (?) поступают питательные вещества к системам организма;
- (?) повышаются возможности дыхательной системы;
- (?) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- (!) способствуют повышению резервных возможностей организма.

### **Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...**

- (?) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- (?) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- (?) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- (!) наблюдается все перечисленное.

### **Какие упражнения неэффективны при формировании**

**телосложения?**

- (?) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- (?) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- (?) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- (!) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений****Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- (?) стремление к максимальному результату;
- (!) конфликтность ситуаций поединков;
- (?) наличие конкретного сюжета;
- (?) высокая значимость качества исполнения роли.

**Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

- (?) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- (?) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- (?) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- (!) после занятий следует принять холодный душ.

**Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- (?) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- (!) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- (?) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
- (?) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений****С помощью какого теста определяется ловкость?**

- (?) 6-ти минутный бег;
- (?) подтягивание;
- (!) челночный бег;
- (?) бег 100 метров.

**Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...**

- (?) координационно-двигательной выносливостью;

- (?) спортивной формой;
- (!) общей выносливостью;
- (?) подготовленностью.

**Для воспитания гибкости используются...**

- (?) движения рывкового характера;
- (!) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- (?) пружинящие движения;
- (?) маховые движения с отягощением и без него.

**Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями**

**Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- (?) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- (!) величиной их воздействия на организм;
- (?) временем и количеством повторений двигательных действий;
- (?) напряжением определенных мышечных групп.

**Основными источниками энергии для организма являются:**

- (!) белки и жиры;
- (?) витамины и жиры;
- (?) углеводы и витамины;
- (?) белки и витамины.

**Главной причиной нарушения осанки является...**

- (!) слабость мышц;
- (?) привычка к определенным позам;
- (?) отсутствие движений во время школьных уроков;
- (?) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**

1. Функциональная подготовка организма;
2. Разучивание двигательных действий;
3. Коррекция осанки;
4. Воспитание физических качеств;
5. Восстановление работоспособности;
6. Активизация внимания.

- (?) 1, 4.
- (!) 2, 4.
- (?) 2, 6.
- (?) 3, 5.

**По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

- (?) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом

носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;

(!) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;

(?) ожидается команда «марш»;

(?) поворот осуществляется в произвольном направлении.

**Назовите основные физические качества человека:**

(?) быстрота, сила, смелость, гибкость;

(!) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

(?) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

(?) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - это:**

(?) физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;

(?) подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;

(!) избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

(?) учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.

**Целью ППФП является:**

(?) формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала;

(!) психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности;

(?) формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии;

(?) содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов.

**Под способностями человека, которые в определенный момент включаются в процессы жизнедеятельности для эффективного выполнения поставленных задач в любых изменяющихся условиях, понимают:**

(?) психофизические способности;

(?) прикладные физические качества;

(!) прикладные психические качества;

(?) профессионально-личностные качества.

**Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра**

**Основными структурными компонентами ППФП являются:**

(!) формы (виды), условия и характер труда, режим труда и отдыха;

- (?) прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта;
- (?) вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП;
- (?) факультативные занятия, физкультурно-спортивные праздники, физкультминутки и физкультпаузы.

**Построение учебно-тренировочного занятия по ППФП состоит из:**

- (?) основной и заключительной части;
- (?) подготовительной и заключительной части;
- (?) основной, подготовительной и заключительной части;
- (!) подготовительной, основной и заключительной части;

**Главной причиной нарушения осанки является ...**

- (?) привычка к определенным позам;
- (!) слабость мышц;
- (?) отсутствие движений во время школьных уроков;
- (?) ношение сумки, портфеля на одном плече.

### **Тематика рефератов**

Тема 1. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие человека

1. Нозологические особенности заболеваний
2. Работоспособность и самочувствие человека при ограничении двигательной активности

Тема 2. Медицинские противопоказания для занятий физическими упражнениями при заболевании опорно-двигательного аппарата (в соответствии с диагнозом)

1. Характер заболевания и рекомендуемые ограничения двигательной активности
2. Рекомендуемые упражнения, их дозирование

Тема 3. Кинезиотерапия и средства физического воспитания, рекомендуемые при заболевании органов зрения или слуха (в соответствии с диагнозом)

1. Характер заболевания и рекомендуемые ограничения двигательной активности
2. Рекомендуемые упражнения, их дозирование

Тема 4. Физиологическое обоснование и составление индивидуального комплекса физических упражнений

1. Принцип индивидуализации в физическом воспитании
2. Физиологические и педагогические закономерности развития физических качеств

Тема 5. Оздоровительная направленность физических упражнений аэробной направленности

1. Характеристика физических упражнений аэробного характера, примеры



упражнений

2. Физиологические механизмы влияния упражнений аэробного характера на организм человека

Тема 6. Значение нетрадиционных видов спорта в профилактике вторичных и сопутствующих заболеваний

1. Характеристика нетрадиционных видов спорта

2. Понятие «вторичные и сопутствующие» заболевания

Тема 7. Технологии коррекции телосложения, физического развития и физической подготовленности

1. Содержание понятий «телосложение», «физическое развитие», «физическая подготовленность»

2. Использование упражнений в процессе физического совершенствования

Тема 8. Основные положения методики закаливания

1. Виды и средства закаливания

2. Основные принципы закаливания

Тема 9. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб в самостоятельных занятиях

1. Структура и содержание самостоятельных занятий

2. Объективные и субъективные средства самоконтроля

Тема 10. Методики определения профессионально значимых физических, психических качеств на основе профиограммы специалиста

1. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в зависимости от специальности

2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.