

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»  
в г. Смоленске**

**Методическое обеспечение дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

---

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

**Смоленск – 2021 г.**

**Методические материалы составил:**

Ст. преподаватель кафедры физвоспитания

подпись

Русьянова Татьяна Николаевна  
ФИО

«28» сентября 2021 г.

**Заведующий кафедрой физвоспитания:**

подпись

канд. тех. наук, доц. О.Г.Лёшин ФИО

«08» октября 2021 г.

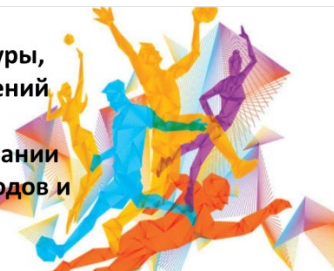
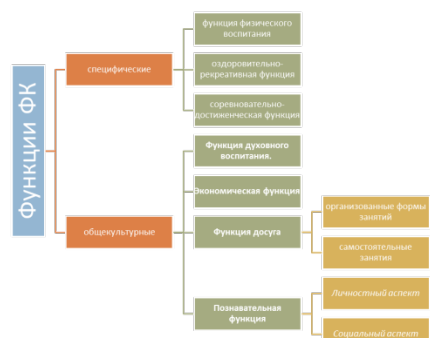

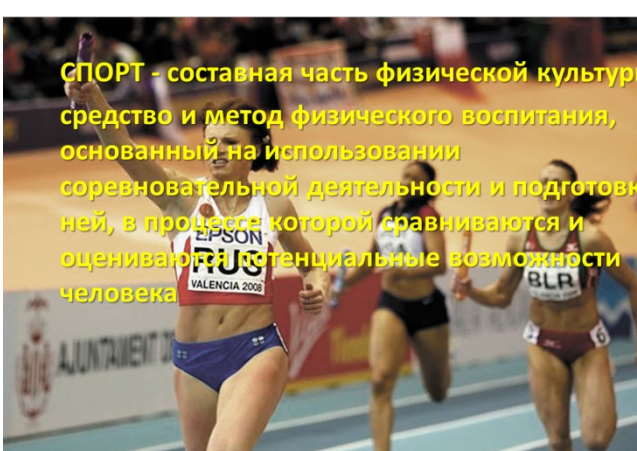
## 1. Методическое обеспечение лекций

Цель лекций – изучение понятийного аппарата, основных теоретических положений и методов изучаемой дисциплины, необходимых для освоения закрепленных компетенций.

1. Комплект лекций, в формате мультимедийных презентаций, расположен на сайте кафедры:

[https://drive.google.com/drive/folders/1Jk\\_MaUyzkauUscITZm5hgnZWrNXX7tsm?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1Jk_MaUyzkauUscITZm5hgnZWrNXX7tsm?usp=sharing)

Фрагмент лекции в формате мультимедийной презентации.

<p><b>Физическая культура— часть общечеловеческой культуры</b></p> <p>Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании социальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.</p> 	<p><b>Функции физической культуры</b></p> <p>Свойство, присущее физической культуре воздействовать как на человека, так и на другие сферы общественной жизни называют «функцией физической культуры»</p> 
<p>Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков</p> 	<p><b>СПОРТ</b></p> <p><b>СПОРТ - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека</b></p> 

## 2. Примеры тем для самостоятельной работы студентов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. История физической культуры. Олимпийские игры.

3. Естественнонаучные основы физического воспитания студентов. .
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Основные методологические принципы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
8. Спорт в системе физического воспитания студентов.
9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
10. Воспитание физических качеств средствами физической культуры
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Средства и методы восстановления физической работоспособности.
13. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений.
16. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
17. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
18. Профессионально-прикладная физическая культура.
19. Психологические основы физической культуры студентов.
20. Организация научных исследований в области физической культуры в вузе.
21. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре. .
22. Студенческий спорт.

### **3. Методическое обеспечение проведения зачета:**

Зачет является заключительным этапом изучения дисциплины и имеет цель оценить уровень теоретических знаний обучающихся, их навыки и умения применять полученные знания при решении практических задач, а также оценить уровень освоения компетенций закрепленных за дисциплиной.

Вопросы для подготовки к зачету расположены по ссылке:

[https://sbmpei.ru/page/Obscheobrazovatelnyie\\_kafedryi/Lektsionnyiy\\_material](https://sbmpei.ru/page/Obscheobrazovatelnyie_kafedryi/Lektsionnyiy_material)

