**Задание к зачету по дисциплине**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

К зачёту необходимо подготовить реферат по одному из выбранных разделов учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Объём реферата 10-15 страниц (1,5 инт., кегль 14, шрифт Times New Roman). Структура работы: титульный лист, содержание, введение, основная часть, список использованной литературы. При отправке документа заголовок письма и вложенный файл назовите следующим образом: Псб 2 курс Иванова Физическая культура

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура личности.
4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
11. Специальная физическая подготовка.
12. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
13. Структура подготовленности спортсмена.
14. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.

Список литературы:

***а) Нормативные материалы:***

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ;

2. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования № от 01.12.99 № 1025.

3. Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.

***б) основная литература:***

1. Григорович Е.С., Романова К.Ю. Физическая культура: Учебное пособие. - Мн.: Высшая школа, 2012. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

2. Чеснова Е.ЛО. Физическая культура: Учеб. пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

3. Физическая культура студента : учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2012.