

**Темы домашней контрольной работы для обучающихся заочного  
отделения (1-й курс)  
2024-2025 учебный год**

*Тема 1. Основы здорового образа жизни*

Содержание

1. Определение понятия «здоровый образ жизни»
2. Основные компоненты здорового образа жизни
3. Влияние физических упражнений на здоровье человека
4. Способы организации здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Рекомендуемые источники информации

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.-М., 2007 (учебник для учащихся 10-11 классов).
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. – М., 2002 (учебное пособие для выпускных классов).
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М., 2007 (учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений).
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование – М., 2006 (учебное пособие).
5. Деметр Г.С. очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. – М., 2006.
6. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей. Книга для учителя. – М., 2005.
7. Интернет-источники.

## *Тема 2. Роль физической культуры в формировании личности человека*

### Содержание

1. Определение понятия «физическая культура»
2. Физическая культура личности
3. Основные виды физической культуры
4. Значение физической культуры в духовно-нравственном воспитании человека

### Рекомендуемые источники информации

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.-М., 2007 (учебник для учащихся 10-11 классов).
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. – М., 2002 (учебное пособие для выпускных классов).
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М., 2007 (учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений).
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование – М., 2006 (учебное пособие).
5. Деметр Г.С. очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. – М., 2006.
6. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей. Книга для учителя. – М., 2005.
7. Интернет-источники.

### *Тема 3. История развития физической культуры*

#### Содержание

1. Физическая культура античного мира
2. Сущность международного олимпийского движения
3. Олимпийские игры древности и современности
4. Особенности становления и развития физической культуры в России. Российский олимпийский комитет

#### Рекомендуемые источники информации

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.-М., 2007 (учебник для учащихся 10-11 классов).
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. – М., 2002 (учебное пособие для выпускных классов).
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М., 2007 (учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений).
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование – М., 2006 (учебное пособие).
5. Деметр Г.С. очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. – М., 2006.
6. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей. Книга для учителя. – М., 2005.
7. Интернет-источники.