

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"

Кафедра физической культуры и спорта

Авторы-составители: Гавронина Галина Аркадьевна
Чедова Татьяна Ивановна

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Код УМК 93343

Утверждено
Протокол №4
от «19» июня 2020 г.

Пермь, 2020

1. Наименование дисциплины

Физическая культура

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление: **16.03.01** Техническая физика
направленность Физика технологических процессов

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Физическая культура** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

16.03.01 Техническая физика (направленность : Физика технологических процессов)

УК.7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы

УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК.7.2 Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	16.03.01 Техническая физика (направленность: Физика технологических процессов)
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	4,5
Объем дисциплины (з.е.)	2
Объем дисциплины (ак.час.)	72
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	28
Проведение лекционных занятий	4
Проведение практических занятий, семинаров	24
Самостоятельная работа (ак.час.)	44
Формы промежуточной аттестации	Зачет (5 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

В первом учебном периоде предусмотрено изучение таких разделов программы как:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- Биологические основы физической культуры и спорта;
- Физическая подготовка в системе физического воспитания;
- Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья;

Также учебной программой предусмотрено обучение правильному проведению диагностики состояния функциональных систем организма человека, таких как: дыхательная, нервная, сердечно-сосудистая, мышечная системы и общая работоспособность организма.

Физическая культура и ее ценности. Основные термины учебной дисциплины "Физическая культура". Физическая культура для лиц с ОВЗ

Содержание темы:

Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «спорт». Функции физической культуры: общекультурные, специфические. Основные формы физической культуры в обществе.

Акцентировать внимание на следующих понятиях:

Физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка, физическая подготовленность, профессионально-прикладная направленность физической культуры, функции и формы физической культуры, физические упражнения.

Средства физической культуры для лиц с ОВЗ, направленные на их реабилитацию и включение в здоровую социальную среду.

Биологические основы физической культуры и спорта

Содержание темы:

Кровь и кровеносная система, нервная система, дыхательная система, костно-мышечная система, обмен веществ и энергии. Воздействие физических упражнений, внешней среды, в том числе условий труда, на функциональные системы организма. Утомление и процессы восстановления. Профилактика переутомления.

Акцентировать внимание на следующих понятиях:

Функциональные системы организма, гомеостаз, мышечный насос, максимальное потребление кислорода (МПК), гипоксия, гиподинамия, рефлекс, кислородный долг, кислородный запрос, утомление, частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление (АД), энергетика мышечного сокращения, обмен веществ и энергии.

Роль физических упражнений на функциональные системы организма (на сердечно-сосудистую систему)

Содержание темы:

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические качества. Воспитание физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.

Акцентировать внимание на следующих понятиях:

Физическая подготовка, физическая подготовленность, двигательное умение, двигательный навык, физические качества, средства и методы воспитания физических качеств, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Роль физических упражнений на функциональные системы организма (на мышечную систему)

Содержание темы:

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические качества. Воспитание физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.

Акцентировать внимание на следующих понятиях:

Физическая подготовка, физическая подготовленность, двигательное умение, двигательный навык, физические качества, средства и методы воспитания физических качеств, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Роль физических упражнений на функциональные системы организма (на нервную систему)

Содержание темы: Физические качества: быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость. Методы развития физических качеств.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Биологические основы физической культуры.

Студенты изучают способы совершенствования своего физического состояния, учатся подбирать средства для развития физических качеств.

Методы и принципы физического воспитания

Студенты знакомятся с понятиями "врачебный контроль", "самоконтроль", "антропометрия". Узнают о методах врачебного контроля и самоконтроля, о способах функциональной экспресс-диагностики своего физического состояния.

Физическая подготовка в системе физического воспитания

Овладение студентами различных функциональных проб.

Проведение диагностики состояния функциональных систем организма человека (сердечно-сосудистая, нервная, мышечная системы)

Кожно-сосудистая реакция позволяет получить представление о тоне вегетативной нервной системы. Для его определения каким-либо неострым предметом с легким нажимом проводят несколько полосок по коже. Если в месте нажима появляется розовая окраска - это указывает на нормальный тонус вегетативной нервной системы; белая - на повышенный тонус симпатического отдела; красная стойкая - на повышенный тонус парасимпатического отдела; выпукло-красная - на резко повышенный тонус парасимпатического отдела. Нарушение тонуса вегетативной нервной системы может наблюдаться при переутомлении, во время болезни, при неполном выздоровлении.

Ортостатическая проба. Лечь на 5 минут, затем подсчитать пульс, после чего встать и вновь подсчитать пульс. Разница пульса 0-12 уд/мин. говорит о хорошей тренированности кровеносной системы, 12-18 - о средней, 19-25 - об отсутствии тренированности или об имеющемся остаточном утомлении.

Проверить состояние ЦНС можно при помощи уже известной ортостатической пробы, которая отражает как состояние кровеносной системы, так и степень нервной регуляции ее деятельности. Разница пульса более 20 уд/мин указывает на недостаточную нервную регуляцию.

Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Изучение функционального теста "Сит-тест"

Сит-тест (Разработчик СПбНИИФК, Патент № 1729485)

Данный тест оценивает аэробную выносливость и представляет собой циклическое движение «сесть-встать» в течение 3 минут в темпе 30 циклов в минуту. Высота сидения стула подбирается в

соответствии с ростом испытуемого таким образом, чтобы угол между бедрами и голенью в положении сидя составлял 90°.

В промежуточном положении испытуемый опирается руками на колени с целью выполнения требований ВОЗ к двигательным тестам.

Проведение теста. После небольшого отдыха (около 5 минут без помех, отвлекающих звуков и световых раздражителей) у обследуемого, сидящего в покое, измеряется ЧСС (ЧССпок). Если ЧССпок оказывается более 100 ударов в минуту, то тест не проводится.

В темпе 1 цикл за 2 с испытуемый садится и встает со стула в течение 3-х минут. В конце третьей минуты он остается в положении стоя и вновь производится измерение ЧСС (ЧССнагр) за 6 с и полученная величина умножается на 10. После этого обследуемый садится и отдыхает 1 мин., в конце которой проводится третье измерение ЧСС (ЧССвосст) за 6 с и полученная величина умножается на 10.

Уровень аэробной (кардиореспираторной) выносливости оценивается по величине индекса (в условных единицах), рассчитываемого по формуле:

Индекс выносливости = $(\text{ЧССпок} + \text{ЧССнагр} + \text{ЧССвосст} - 200) / 10$

Лестничная проба. Для оценки состояния тренированности (физической работоспособности) нужно подняться на четвертый этаж нормальным темпом без остановок и сосчитать пульс. Если ЧСС ниже 100 уд/мин - отличный показатель работоспособности сердечно-сосудистой системы, меньше 120 - хороший, меньше 140 - удовлетворительный, выше 140 - плохой.

Роль физических упражнений на функциональные системы организма (на дыхательную систему)

Во втором семестре предусмотрено изучение таких разделов программы как:

- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья;
- Основы здорового питания;
- Факторы здорового образа жизни;
- Нагрузка. Дозирование физической нагрузки;
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Также учебной программой предусмотрено обучение различным формам производственной гимнастики.

Основы здорового питания.

Студенты изучают основы рационального сбалансированного питания. Знакомятся с нормами соотношения энергопотребления и энергозатрат при различных видах деятельности. Учатся рассчитывать суточный расход энергии и составлять суточный сбалансированный рацион питания по отдельным приемам пищи.

Профилактика вредных привычек

Изучаются причины употребления различных психоактивных веществ молодежью. Поиск путей решения и выбора средств для пропаганды здорового образа жизни среди молодежи.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Оздоровительные системы.

Рассматриваются факторы здорового образа жизни, такие как физическая нагрузка, правильное питание, режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, питьевой режим, психоэмоциональное здоровье и др.

Нагрузка. Дозирование физической нагрузки.

Рассматриваются особенности дозирования нагрузки, в зависимости от вида спорта, двигательной активности, цели и задач тренировочного занятия.

Методические основы учебно-тренировочного занятия

Изучается структура учебно-тренировочного занятия. Обосновывается направленность применения различных физических упражнений в каждой отдельной части учебно-тренировочного занятия.

Учебный проект "Физическое самосовершенствование студента"

Защищаемое контрольное мероприятие в форме защиты студентов собственных проектов по физическому самосовершенствованию.

Роль производственной гимнастики в профессиональной практике

Изучается роль производственной гимнастики в профессиональной практике студентов в контексте повышения успешности профессиональной деятельности.

Основы производственной гимнастики

Студенты изучают профиограмму своей специальности и формируют комплекс средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития личностных качеств и способностей, способствующих успешности в их будущей профессиональной деятельности.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Студенты изучают различные формы производственной гимнастики и формируют комплекс упражнений, направленных на снятие утомления с определенных мышечных групп, наиболее задействованных в будущей профессиональной деятельности.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Чедов К. В., Гавроница Г. А., Чедова Т. И. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И. Чедова. - Пермь: ПГНИУ, 2020, ISBN 978-5-7944-3481-1. - 128. <https://elis.psu.ru/node/623166>
2. Гавроница Г. А., Чедов К. В., Чедова Т. И. Физическая культура (теоретический курс): учебное пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей / Г. А. Гавроница, К. В. Чедов, Т. И. Чедова. - Пермь: ПГНИУ, 2017, ISBN 978-5-7944-2893-3. - 1. - Библиогр.: с. 178-179 <https://elis.psu.ru/node/421044>

Дополнительная:

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/430716>
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://government.ru/docs/> Министерство образования и науки РФ (документы)

<https://www.minsport.gov.ru/documents/> Министерство спорта РФ (документы)

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Физическая культура** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

-презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);

-доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)

-доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

-тестирование

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

1.Офисный пакет приложений

2.Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов

3.Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель).

Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (student.psu.ru).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Оснащенность материально-технической базы следующая:

-лекционная аудитория, оснащенная проектором; экраном для проектора, меловой или маркерной доской;

- аудитория для семинаров с проектором; экраном для проектора, а также маркерной доской;

- аудитория для групповых (индивидуальных) консультаций, оборудованная проектором и экраном для проектора, маркерной доской;

- аудитория для текущего контроля, которая оснащена проектором; экраном для проектора, маркерной доской. .

Для самостоятельной работы студентов используется помещение библиотеки с персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной сетям, в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС), в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными

компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Физическая культура**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

УК.7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>УК.7.2 Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знает как планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Умеет планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеет навыками планирования своего время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Студент не знает как планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Студент не имеет представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях. Не знает методические принципы физического воспитания, этапы обучения движениям; физические качества, средства и методы их воспитания. Не умеет применять средства и методы физического воспитания для развития основных физических качеств, учитывая индивидуальные особенности своего образа жизни. Не может правильно организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Студент знает как планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Студент имеет представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях. Знает методические принципы физического воспитания, этапы обучения движениям; знает физические качества, средства и методы их воспитания. Знает как правильно организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>Студент умеет планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>работоспособности. Студент умеет разбираться в особенностях и различиях. общей и специальной физической подготовки. Понимает целесообразность методических принципов в физическом воспитании, этапов обучения движения. Умеет подбирать средства и методы физического воспитания для развития физических качеств. Умеет организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Студент владеет навыками планирования своего времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Студент умеет разбираться в особенностях и различиях. общей и специальной физической подготовки. Понимает целесообразность методических принципов в физическом воспитании, этапов обучения движения. Владеет средствами и методами физического воспитания для развития физических качеств. Владеет навыками организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Студент умеет разбираться в особенностях и различиях. общей и специальной физической подготовки. Понимает целесообразность методических принципов в физическом воспитании, этапов обучения движения. Владеет средствами и методами физического воспитания для развития физических качеств. Владеет навыками организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p>
<p>УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового</p>	<p>Знает как целесообразно выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Студент не знает как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	особенностей организма. Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<p>Неудовлетворител организма</p> <p>Удовлетворительн Студент знает как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Хорошо Студент умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Отлично Студент владеет способностями выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>

Оценочные средства

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Тест

**Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :
время на проведение теста 30**

Показатели оценивания

Студенту предлагается для выполнения итоговый тест, состоящий из 40 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Студент получает незачет, если количество правильных ответов на вопросы итогового теста меньше 17 баллов.	Незачтено
Студенту предлагается для выполнения итоговый тест, состоящий из 40 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Студент получает зачет, если количество правильных ответов на вопросы итогового теста больше 17 баллов.	Зачтено

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Физическая культура как часть общей культуры общества и личности.
2. Формы физической культуры.
3. Спорт – как явление культурной жизни общества.

4. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
5. Средства физической культуры.
Руководство по изучению дисциплины
6. Соотношение понятий:
 - «физическая культура» и «физическое воспитание»;
 - «физическое развитие» и «физическая подготовка»;
 - «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»;
 - «физическая культура» и «спорт».
7. Физическая культура в структуре профессионального образования.
8. Функции физической культуры и спорта.
9. Основы организации физического воспитания в вузе.
10. Цель физического воспитания в современном обществе.
11. Единство организма человека с окружающей средой.
12. Кровь. Ее состав и функции.
13. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
14. Сердце как главный орган кровеносной системы.
15. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
16. Строение дыхательной системы человека.
17. Основные показатели работоспособности органов дыхания.
18. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
19. Энергетика мышечного сокращения.
20. Воздействие систематических занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
21. Нервная система: структура и функции. Основные нервные процессы.
22. Понятие о гуморальной регуляции организма.
23. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
24. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической деятельности.
25. Представление об обмене веществ и энергии.
26. Методические принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
27. Характеристика методов физического воспитания.
28. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
29. Средства и методы воспитания силы.
30. Средства и методы воспитания гибкости.
31. Средства и методы воспитания координационных способностей.
32. Средства и методы воспитания быстроты.
33. Средства и методы воспитания выносливости.
34. Виды выносливости.
35. Общая выносливость. «Перенос» выносливости.
36. Виды специальной выносливости.
37. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

39. В чем заключается отличие понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»?
 40. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении занятий физическими упражнениями и спортом.
 41. Самоконтроль, его объективные и субъективные показатели.
 42. Самоконтроль за физической и функциональной подготовленностью.
 43. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам врачебного и самоконтроля.
 44. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
 45. Какие измерения необходимо провести для суждения о физическом развитии?
 46. Для каких целей применяются функциональные пробы?
 47. Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
 48. Каковы особенности врачебного контроля за женщинами занимающимися физическими упражнениями и спортом?
 49. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
 50. Понятие «здоровье», его содержание.
 51. Образ жизни человека и его влияние на здоровье.
 52. Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
 53. Физическое самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
 54. Понятие «уровень здоровья».
 55. Как можно оценить уровень физического здоровья?
 56. Критерий эффективности ЗОЖ.
 57. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
 58. Основные формы самостоятельных занятий.
 59. Взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями.
 60. Рациональное сочетание учебного труда и занятий физическими упражнениями и спортом.
- Руководство по изучению дисциплины
61. Основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физической культуры.
 62. Структура тренировочного занятия. Характеристика частей занятия.
 63. Объем и интенсивность нагрузки.
 64. Как уменьшить или увеличить физическую нагрузку на занятия?
 65. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
 66. Гигиена самостоятельных занятий.
 67. Почему физический труд может быть только дополнительным средством укрепления организма человека?
 68. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
 69. Определите цели и задачи ППФП.
 70. Место ППФП в системе физического воспитания.
 71. Что такое прикладные физкультурные знания?
 72. Дайте определение прикладным двигательным умениям и навыкам.

73. Что такое прикладные психофизические качества?
74. Дайте определение прикладным специальным качествам.
75. Перечислите факторы, определяющие содержание ППФП.
76. Перечислите средства ППФП.
77. В чем заключается методика подбора средств ППФП?
78. При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально-прикладными?
79. Характеристика умственного труда.
80. Расскажите об особенностях ППФП специалистов.