

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Сибирский федеральный университет»

УТВЕРЖДЕНО
Директор Института физической
культуры, спорта и туризма _____
Измаков В.И. /
« 29 2013 г.



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина физическая культура

Направление для всех направлений и специальностей СФУ

Красноярск
2013

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по всем направлениям и специальностям Сибирского Федерального Университета


Программу составили: профессор А.Б. Муллер
 доцент С.А. Дорошенко
 доцент, к.п.н. С.К. Рябинина
 доцент В.М. Нечепуренко





Учебная программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры

«5» декабря 2012 г. протокол № 5

И.о. зав. кафедрой: Шубин Д.А. 

Учебная программа согласована кафедрой

 Заведующий кафедрой

Учебная программа обсуждена на заседании НМСИ _____

« _____ » _____ 201__ г. протокол № _____

Председатель НМСИ _____

Дополнения и изменения в учебной программе на 201__/201__ учебный год.
 В учебную программу вносятся следующие изменения: _____

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры _____

« _____ » _____ 201__ г. протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесенные изменения утверждаю:

Директор _____ института

1. Цели и задачи изучения дисциплины.

1.1 Цель преподавания дисциплины.

Дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» – составная часть гуманитарного образования в СФУ.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Основной целью физического воспитания студентов в вузе является достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

1.2 Задачи изучения дисциплины.

Для достижения поставленной цели предусматривается выполнение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- обеспечение физической и психофизиологической составляющей при гармоническом развитии личности будущего специалиста;
- содействие естественному процессу физического развития организма молодежи студенческого возраста – достижение общей физической и функциональной подготовленности, соответствующей полу и возрасту студентов;
- сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;
- формирование физической и психофизиологической надежности выпускников к будущей профессиональной деятельности посредством профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

По окончании курса обучения данной учебной дисциплине студент должен обладать следующими компетенциями:

А) УНИВЕРСАЛЬНЫМИ.

Общенаучными (ОНК):

– понимать сущность феномена физической культуры в современном обществе, ее возможности в воспитании гармонически развитого человека, в решении социальных задач по укреплению здоровья, подготовке к профессиональному труду и защите Родины (ОНК-1);

– знать сущность понятий «Физическая культура личности» (содержание ее структуры, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни),

«Здоровье» (его физического, психического, социального и профессионального проявления), «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность (ОНК-2);

– знать социально-биологические и психолого-педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;

роль оптимальной двигательной активности в повышении двигательных и функциональных возможностей (тренированности) организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и профессиональной работоспособности (ОНК-3);

– понимать цели и задачи массового спорта, спорта высших достижений, их роль и значимость в современном обществе (ОНК-4).

Инструментальными (ИК):

– способность приобретать новые знания, используя современные образовательные и информационные технологии (ИК-1);

– обладание навыками работы с информацией, знание способов ее получения из различных источников для решения профессиональных и социальных задач (ИК-2);

– знать методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности (ИК-3);

– владеть умением самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим функциональным состоянием (ИК-4).

Социально-личностными и общекультурными (СЛК):

– понимать интегральную составляющую учебной дисциплины «Физическая культура» в профессиональной подготовке специалиста, ориентированную на личностное развитие будущих профессионалов посредством расширения и углубления общегуманитарной и естественнонаучной образовательной базы в целом (СЛК-1);

– уметь использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.) (СЛК-2);

– владеть широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании (СЛК-3).

Б) ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ (ПК).

Функциональная и физическая подготовленность, физическое развитие:

– владеть должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в

процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ПК-1);

– обладать личным опытом, умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных способностей (ПК-2);

– уметь самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития; и телосложения (ПК-3).

Профессионально-прикладная физическая подготовка:

– знать особенности психофизического воздействия на состояние организма неблагоприятных факторов внешней среды, характера различных видов профессионального труда по избранной специальности, динамики профессионального утомления для направленного использования средств физической культуры и спорта в целях профилактики и восстановления работоспособности (ПК-4);

– уметь методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального (творческого) долголетия (ПК-5);

– владеть методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП); необходимыми психофизиологическими предпосылками для возможной внутрипрофессиональной или межпрофессиональной перемене труда в будущем (ПК-6).

1.3 Межпредметная связь.

Дисциплина «Физическая культура» в системе высшего профессионального образования неразрывно связана с психологией, философией, социологией, педагогикой, историей и др.

2. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Всего ЗЕ (часов)	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	2 /400	0,34/ 68	0,34/ 68	0,34/ 68	0,34/ 68	0,32/ 64	0,32/ 64
Аудиторные занятия:	2/400	0,34/ 68	0,34/ 68	0,34/ 68	0,34/ 68	0,32/ 64	0,32/ 64
лекции	0,13/ 26	0,03/6	0,03/6	0,03/6	0,02/4	0,01/2	0,01/2
практические занятия (ПЗ)	1,87/ 374	0,31/ 62	0,31/ 62	0,31/ 62	0,32/ 64	0,31/ 62	0,31/ 62
семинарские занятия (СЗ)							
лабораторные работы (ЛР)							
другие виды лабораторных занятий							
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-
изучение теоретического курса (ТО)							
курсовой проект (работа):							
расчетно-графическое задание (РГЗ)							
реферат							
задачи							
задания							
другие виды самостоятельной работы							
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)		зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.

3. Содержание дисциплины «Физическая культура».

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в себя следующие разделы и подразделы программы по формированию компетенций:

- **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

- **практический**, состоящий из двух подразделов: методико-практического, Обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

• **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Таблица 2

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий.

№ п/п	Раздел дисциплины	Лекции ЗЕ (часов)	ПЗ (часов)	ЛР (часов)	Самостоятельная работа (часов)
1	Теоретический раздел	0,13 / 26			
2	Практический раздел				
2.1	Методико-практические занятия		0,18/36		
2.2	Учебно-тренировочные занятия		1,41/282		
3.	Контрольный раздел		0,28/56		

3.2. Структура и содержание модулей дисциплины.

Дисциплина ведется двумя модулями: базовый на 1-2 курсе и вариативный на 3 курсе (см. приложение 1).

3.3. Теоретический раздел.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля и образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности

І курс

Тема 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» (2 часа).

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Организация физической культуры в СФУ.

Тема 2 «Социально-биологические основы физической культуры» (4 часа).

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3 «Основы здорового образа жизни студентов» (2 часа).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» (2 часа).

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания» (2 часа).

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-

тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

II курс

Тема 6 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» (2 часа).

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений» (2 часа).

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» (2 часа).

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Кор-

рекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 9 «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов» (2 часа).

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Тема 10 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста» (2 часа).

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

III курс

Теоретические занятия по плану специализации (4 часа).

Для студентов специального медицинского отделения (СМО) разработан курс лекций, состоящий из трех тем (4 часа).

Тема 1 «Двигательная активность и здоровье».

Определение понятия «здоровье». Внешние и внутренние факторы риска заболеваний. Физиологические критерии здоровья. Трофическое действие физических упражнений. Формирование компенсации и нормализации функции организма под воздействием физических упражнений. Понятие двигательной активности, рациональный двигательный режим.

Тема 2 «Оздоровительная физическая культура».

Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры: циклические упражнения (оздоровительная ходьба и бег, ходьба на лыжах, плавание); ациклические упражнения (ритмическая и атлетическая гимнастика).

Тема 3 «Методические и физиологические основы построения оздоровительной тренировки».

Понятие «оздоровительной тренировки». Типы, величины, интенсивность нагрузок в оздоровительной тренировке. Оптимальная частота занятий в целях поддержания и укрепления здоровья. Методы оздоровительной тренировки.

ИТОГО: 26 часов.

3.4 Практический раздел.

3.4.1. Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

I курс

Занятие 1 «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направлений коррекции» (2 часа).

Занятие 2 «Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)» (2 часа).

Занятие 3 «Основы методики самомассажа» (2 часа).

Занятие 4 «Методика регулирующей гимнастики для глаз» (2 часа).

Занятие 5 «Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности» (2 часа).

Занятие 6 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения» (2 часа).

Занятие 7 «Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)» (2 часа).

Занятие 8 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)» (2 часа).

II курс.

Занятие 9 «Методика проведения учебно-тренировочного занятия» (2 часа).

Занятие 10 «Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств» (2 часа).

Занятие 11 «Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом» (2 часа).

Занятие 12 «Средства и методы мышечной релаксации в спорте» (2 часа).

Занятие 13-14 «Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки» (4 часа).

III курс.

Методико-практические занятия по плану специализации (8 часов).

ИТОГО: 36 часов.

Для студентов специального медицинского отделения (СМО) разработаны два методико-практических занятия.

Занятие 1 «Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью»

Занятие 2 «Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности».

3.4.2. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессиональной прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

1 курс.

- общая физическая подготовка – 16 часов.

- специальная физическая подготовка – 8 часов.

- плавание – 8 часов.

- специализация по видам спорта и системам физических упражнений (содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются рабочим планом) – 56 часов.

ВСЕГО: 88 часов.

2 курс

- общая физическая подготовка – 8 часов

- специальная физическая подготовка – 12 часов

- лыжная подготовка – 12 часов

- специализация по видам спорта и системам физических упражнений - 62 часов

ВСЕГО: 94 часа

3 курс

- общая физическая подготовка – 8 часов
 - специальная физическая подготовка – 12 часов
 - специализация по видам спорта и системам физических упражнений - 80 часов
- ВСЕГО: 100 часов

Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма.

Студенты СМО, в зависимости от характера заболевания, делятся на четыре группы: А, Б, В и лечебную.

Группа А формируется из студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы.

Группа Б формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, эндокринной системы, а также студенты с ослабленным зрением.

Группа В формируется из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Лечебная группа формируется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья.

3.5 Контрольный раздел.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессиональной прикладной подготовленности каждого студента.

В период обучения в каждом семестре студенты сдают зачет, который включает в себя практические и теоретические требования. Условием допуска к зачету является посещение студентом не менее 80% учебных занятий.

Первый подраздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала подраздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Оценивается как «сдано» или «не сдано».

Второй подраздел. Физическая и спортивно-техническая подготовка.

В каждом семестре на учебно-тренировочных занятиях планируется выполнение студентами не более 5 тестов с учетом нормативов специализаций по видам спорта (приложение 4), включая 3 обязательных теста контроля физической подготовленности в каждом втором полугодии (табл. 4).

Суммарная оценка выполнения тестов физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков (не менее 2), набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице 3.

Таблица 3

СРЕДНЯЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Оценка тестов физической и спортивно-технической подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Контрольные занятия в СМО проводятся с учетом показаний и противопоказаний к выполнению зачетных физических упражнений. Студентам предлагается 7-8 контрольных упражнений, из числа которых они выбирают 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становящиеся для них контрольными при оценке функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, освобожденные от физических упражнений на длительное время, знакомятся с лечебным комплексом, выполняют его и демонстрируют правильность выполнения комплекса на зачете.

Таблица 4

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Хар-ка направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100 м (сек).	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность. - Поднимание и опускание туловища (дев). - Подтягивание на перекладине (юноши). Кол-во раз.	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин.,сек.) - бег 3000 м (мин.,сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

3.6. Лабораторные занятия.

Учебным планом не предусмотрены.

3.7. Самостоятельная работа.

Предусмотрена для студентов заочной и вечерней форм обучения (приложение 5).

4. Учебно-методические материалы по дисциплине

4.1. Основная и дополнительная литература:

Основная:

1. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М: Гардарики, 1999 г.
2. Физическая культура студента: учебное пособие. Под общ. ред. А.Б. Муллера: КГТУ, 2001 г.
3. Физическая культура студента [электронный ресурс]: электронный учебно-методический комплекс. Под ред. А.Б. Муллера. – Красноярск: СФУ, 2007г.
4. Культура здоровья студента: учебное пособие. Под ред. С.П. Романовой. – Красноярск: СФУ, 2010г.
5. Физическая культура студента: учебное пособие [электронный ресурс]. Под ред. А.Б. Муллера, Н.С. Дядичкина и др. – Красноярск: ИПК СФУ, 2011. – 169с.
6. Физическая культура. Методико-практические занятия со студентами: учеб. пособие для вузов / Под ред. А.Б. Муллера и др. – Красноярск: ИПК СФУ, 2011. – 213с.

Дополнительная:

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов. – М. – Владос, 1999.
2. Холодов Ж.Д. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. – М. – Академия, 2000 г.
3. Виленский М.Я. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов. – М. – Гардарики, 2001г.
4. Настольный теннис в вузе: учебное пособие. С.К. Рябинина, В.Н. Кулиев. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2003 г.
5. Основы техники упражнений для развития силы: учебное пособие. Ю.А. Богащенко, С.И. Шенцев, А.Г. Ильин. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2003 г.
6. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие: рекомендовано для межвузовского использования / Архипова В.Л. – Красноярск: КрасГУ, 2003. – 154с.

7. Физическая культура в специальном медицинском отделении: учебное пособие. Н.С. Дядичкина. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2004 г.
8. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура» (на примере спортивного ориентирования): учебное пособие. В.С. Близневская, А.Ю. Близневский. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005. – 144с.
9. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие. – Москва.: Академия, 2005. – 429с.
10. Сальников, А.Н. Физическая культура: конспект лекций / А.Н Сальников. – Москва: Приор-издат, 2005. – 124с.
11. Темных, А.С. Физическая культура. адаптивная физическая культура: учебное пособие / А.С. Темных, А.Б. Муллер, Г.С. Несов. – Красноярск: КГТУ, 2006. – 351с.
12. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов / под.ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва: ЮНИТИ, 2007. – 430с.
13. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов вузов. – Москва.: Академия, 2008.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд., перераб. и доп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
15. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов. – М.: Феникс, 2008. – 704с.
16. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента, 2010г.

4.2. Наглядные и другие пособия, методические указания и материалы к техническим средствам обучения

Для проведения методико-практических занятий используются плакаты, таблицы, графики, тонометры, динамометры, ростомеры, весы, секундомеры, спирометры.

При проведении учебно-тренировочных занятий на специализациях «бокса», «настольного тенниса», «атлетизма», «ориентирования», специального медицинского отделения используются стенды с техническими приемами, на специализации «аэробики» используется музыкальное сопровождение в стиле данс, фанк, рок-н-ролл, латино, на специализации «ориентирование» карты местности, на специализации «атлетизма» компьютерные программы «Атлет», «Бодибилдинг клуб».

5. Организационно-методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине в системе зачетных единиц.

На основе методических указаний и Временного положения об организации учебного процесса с использованием системы зачетных единиц разработаны трудоемкость модулей и видов учебной работы в относительных

единицах, о так же предъявляемые требования для допуска к аттестации (приложение 2).

6. Организационно-методическое обеспечение учебного процесса при преподавании дисциплины с применением дистанционной технологии.

Организация учебного процесса по дисциплине с применением дистанционных технологий не предусмотрена.

Структура и содержание модулей дисциплины

№	Наименование модуля, срок его реализации	Перечень тем лекционного курса, входящих в модуль	Перечень методико-практических занятий, входящих в модуль	Перечень практических занятий, входящих в модуль	Формируемые компетенции	Умения	Знания
1	Модуль 1 «Базовый» 1-4 семестр	Тема: 1,2,3,4, 5,6,7,8,9,10	Занятия: 1,2,3,4, 5,6,7,8, 9,10,11, 12,13,14	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Плавание. 3. Лыжная подготовка. 4. Занятия по видам спорта.	ОНК-1, ОНК-2, ОНК-3, ОНК-4. ИК-1, ИК-2, ИК-4. СЛК-1, СЛК-2. ПК-1, ПК-3, ПК-4, ПК-5.	Выполнять требования по общей и специальной физической подготовке, спортивно-технической подготовке. Овладеть жизненными умениями и навыками (лыжная подготовка, плавание). Овладеть методами, обеспечивающими достижение практических результатов.	-физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; -социально-биологические основы физической культуры; -основы здорового образа и стиля жизни; -оздоровительные системы и спорт; -профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
2	Модуль 2 «Вариативный» 5-6 семестр	Тема: 11,12 (по плану специализации)	Занятия: 15,16 (по плану специализации)	1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Специализация по видам спорта.	ОНК-4. ИК-3. СЛК-2, СЛК-3. ПК-2, ПК-6.	Выполнять требования по общей и специальной физической подготовке, совершенствовать спортивно-техническую подготовку в избранном виде спорта. Приобрести навыки инструкторской и судейской практики.	Знать теорию и методику избранного вида спорта.

**Трудоемкость модулей и видов учебной работы в относительных единицах по дисциплине физическая культура,
факультеты все, курс 1-3 на 1-6 семестр**

№ п/п	Название модулей дисциплины	Срок реализации модуля	Текущая работа (50%)									Аттеста- ция (50%)		Итого
			посе- щае- мость лекций	конспект самостоя тельно изучае- мого ма- териала	выпол- нение и защита лабора- торных работ	практи- ческие и семи- нарские занятия	выпол- нение и защита курсо- вых проек- тов	выпол- нение и защита РГЗ	подго- товка и сдача рефера- тов	решение ком- плектов задач	Сдача контроль ных норма- тивов	Сдача зачета	Сдача экзамена	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Всего зачет- ных единиц	1-6	-	-	-	0,84	-	-	-	-	0,16	1		2
1.1	Базовый	1-4	-	-	-	0,56	-	-	-	-	0,1	0,66		1,32
1.2	Вариатив- ный	5-6	-	-	-	0,28	-	-	-	-	0,06	0,34		0,68

Утверждено: Зав. кафедрой _____ / Шубин Д.А. / «__» _____ 201__ г.

ГРАФИК
учебного процесса студентов по дисциплине физическая культура
факультеты все, 1 курса на 1 семестр

№ п/п	Название дисциплины	Семестр	Число аудиторных занятий		Форма контроля	Часов на самостоятельную работу		Недели учебного процесса семестра																
			Всего	По видам		Всего	По видам	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Физическая культура	1	68	лекции-6 Практические -62	зачет			УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	ТО	ТО	УТ	УТ	МП	МП	УТ	УТ	К	К

УТ – учебно-тренировочные занятия

ТО –изучение теоретического курса

МП – методико-практические занятия

К – контрольные нормативы

Заведующий кафедрой:

_____ / Шубин Д.А. /

« _____ » _____ 201__ г.

ГРАФИК
 учебного процесса студентов по дисциплине физическая культура
 факультеты все, 1 курса на 2 семестр

№ п/п	Название дисциплины	Семестр	Число аудиторных занятий		Форма контроля	Часов на самостоятельную работу		Недели учебного процесса семестра																
			Всего	По видам		Всего	По видам	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Физическая культура	2	68	лекции-6 Практические -62	зачет			УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	ТО	ТО	УТ	УТ	МП	МП	УТ	УТ К	К	К

УТ – учебно-тренировочные занятия

ТО – изучение теоретического курса

МП – методико-практические занятия

К – контрольные нормативы

Заведующий кафедрой:

_____ / Шубин Д.А. /

« _____ » _____ 201__ г.

ГРАФИК
учебного процесса студентов по дисциплине физическая культура
факультеты все, 2 курса на 3 семестр

№ п/п	Название дисциплины	Семестр	Число аудиторных занятий		Форма контроля	Часов на самостоятельную работу		Недели учебного процесса семестра																
			Всего	По видам		Всего	По видам	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Физическая культура	3	68	лекции-6 Практические -62	зачет			УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	ТО	ТО	УТ	УТ	МП	МП	УТ	УТ	К	К

УТ – учебно-тренировочные занятия

ТО – изучение теоретического курса

МП – методико-практические занятия

К – контрольные нормативы

Заведующий кафедрой:

_____ / Шубин Д.А. /

« _____ » _____ 201__ г.

ГРАФИК
учебного процесса студентов по дисциплине физическая культура
факультеты все, 2 курса на 4 семестр

№ п/п	Название дисциплины	Семестр	Число аудиторных занятий		Форма контроля	Часов на самостоятельную работу		Недели учебного процесса семестра																
			Всего	По видам		Всего	По видам	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Физическая культура	4	68	лекции-4 Практические -64	зачет			УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	ТО	ТО УТ	УТ	УТ	МП	УТ	УТ	УТ К	К	К

УТ – учебно-тренировочные занятия

ТО – изучение теоретического курса

МП – методико-практические занятия

К – контрольные нормативы

Заведующий кафедрой:

/ Шубин Д.А. /

« _____ » _____ 201__ г.

ГРАФИК
учебного процесса студентов по дисциплине физическая культура
факультеты все, 3 курса на 5 семестр

№ п/п	Название дисциплины	Семестр	Число аудиторных занятий		Форма контроля	Часов на самостоятельную работу		Недели учебного процесса семестра																
			Всего	По видам		Всего	По видам	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Физическая культура	5	64	лекции-2 Практические -62	зачет			УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	ТО	УТ	УТ	МП	УТ	УТ	УТ	К	К

УТ – учебно-тренировочные занятия

ТО – изучение теоретического курса

МП – методико-практические занятия

К – контрольные нормативы

Заведующий кафедрой:

_____ / Шубин Д.А. /

« _____ » _____ 201__ г.

ГРАФИК
учебного процесса студентов по дисциплине физическая культура
факультеты все, 3 курса на 6 семестр

№ п/п	Название дисциплины	Семестр	Число аудиторных занятий		Форма контроля	Часов на самостоятельную работу		Недели учебного процесса семестра																	
			Всего	По видам		Всего	По видам	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Физическая культура	6	62	лекции-2 Практические -62	зачет			УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	ТО	УТ	УТ	МП	УТ	УТ	К	К	К

УТ – учебно-тренировочные занятия

ТО – изучение теоретического курса

МП – методико-практические занятия

К – контрольные нормативы

Заведующий кафедрой:

_____ / Шубин Д.А. /

«_____» _____ 201__ г.

Нормативы (контрольные упражнения – тесты)
специальной и физической подготовленности специализаций:

«Атлетизм» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Жим штанги лежа (кг.) СВ – собственный вес	1	+5	0	-5	-10	-15
		2,3	+10	+5	0	-5	-10
		4,5,6	+15	+10	0	-5	-10
2	Поднимание и опускание туловища на станке (число раз)	1	28	24	20	18	16
		2	32	28	24	20	18
		3	35	30	26	22	20
		4	35	32	28	24	22
		5,6	40	35	30	26	24
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	1	15	12	9	7	5
		3	16	13	10	8	6
		5	17	14	11	9	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре (число раз)	2	40	35	30	25	20
		4	50	40	35	30	25
		6	50	45	40	35	30
5	Приседания со штангой на плечах равной СВ (число раз)	5,6	10	7	3	2	1

«Баскетбол» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Челночный бег за 1 мин. (м.)	1	255	245	235	225	215
		3,5	260	250	240	230	220
2	Прыжки боком через ска- мейку толчком 2-х ног за 30 сек. (число раз)	1	90	80	70	60	50
		3,5	95	85	75	65	55
3	Обводка 4-х стоек по всей длине площадке (туда и обратно) (сек.)	1	11,2	11,5	11,8	12,1	12,4
		3,5	11,0	11,3	11,6	11,9	12,2
4	Ведение мяча вокруг 3-х секундной зоны с результа- тивным броском (сек.)	1,2	10,5	10,8	11,1	11,4	11,7
		3-6	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3
5	Из 10 штрафных бросков (число попаданий)	1,2	7	6	5	4	3
		3-6	8	7	6	5	4
6	Судейская практика	3-6	Экспертная оценка				

«Бокс»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Удар левой рукой по боксерскому мешку (число раз)	1,2	22	18	16	14	12
		3,4	24	20	18	16	14
		5,6	26	22	20	18	16
2	Удар правой рукой по боксерскому мешку (число раз)	1,2	16	14	12	10	8
		3,4	18	16	14	12	10
		5,6	20	18	16	14	12
3	Удар двумя руками по боксерскому мешку (число раз)	1,2	32	28	24	20	16
		3,4	36	32	28	24	20
		5,6	40	36	32	28	24
4	Прыжки через скакалку (мин.)	1-4	3	2,5	2	1,5	1
		5,6	4	3	2,5	2	1,5

«Спортивное единоборство»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	1,2	12	10	7	5	3
		3,4	15	12	9	7	5
		5,6	18	15	12	9	7
2	Приседание с партнером на плечах равного веса (число раз)	1,2	8	6	4	2	1
		3,4	10	7	5	3	2
		5,6	12	10	7	5	3
3	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 20 сек. (число раз)	1,2	18	17	16	15	14
		3,4	19	18	17	16	15
		5,6	20	19	18	17	16

«Футбол»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре (число раз)	1	35	25	20	15	10
		3	40	30	25	20	15
		5	45	35	30	25	20
2	Прыжок в длину с места (см.)	1	230	220	210	200	190
		3	240	230	220	210	200
		5	245	235	225	215	205
3	Жонглирование мячом (число раз)	1	15	12	9	6	3
		3	20	16	12	8	4

		5	25	20	15	10	5
4	Ведение мяча (25м. х 2) (сек.)	2	18	19	20	21	22
		4	17	18	19	20	21
		6	16	17	18	19	20
5	Удар по воротам (2 х 3м.) по воздуху с расстояния 11м. (число попаданий из 6 попыток)	2	5	4	3	2	1
		4	5	4	3	2	1
		6	6	5	4	3	2
6	Судейская практика	3-6	Экспертная оценка				

«Настольный теннис» девушки

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Подрезка слева Подрезка справа Поддачи подрезкой (из 10 попыток число раз)	1	30	25	20	18	16
			30	25	20	18	16
			8	6	4	3	1
2	Накат слева Накат справа Поддачи накатом (из 10 попыток число раз)	2	20	18	15	10	8
			20	18	15	10	8
			8	6	4	3	1
3	Накат «треугольником» Накат «восьмеркой» (число раз)	3	15	12	10	8	5
			12	10	8	6	4
4	Накат по подрезке справа Накат по подрезке слева Завершающий удар справа (число раз)	4	8	6	4	2	1
			8	6	4	2	1
			8	6	4	3	2
5	Топ-спин по подставке справа Подставка по топ-спину Подача с вращением (число раз)	5	8	6	4	3	1
			8	6	4	3	1
			6	5	4	3	1
6	Тактические комбинации: 2-х ходовка 3-х ходовка (число раз)	6	6	5	4	3	1
			6	5	4	3	1
7	Перемещение в 3-х метровом квадрате за 1 мин. (число раз)	1,3,5	11	10	9	8	7
8	Судейская практика	6	Экспертная оценка				

«Настольный теннис» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Подрезка слева	1	30	25	20	15	10
	Подрезка справа		30	25	20	15	10
	Накат справа		30	25	20	15	10
	Накат слева (число раз)		30	25	20	15	10
2	Накат «треугольником»	2	20	15	10	8	5
	Накат «восьмеркой» (число раз)		15	10	5	3	1
3	Топ-спин справа по подставке	3	15	12	8	5	3
	Топ-спин слева по подставке (число раз)		8	6	4	3	2
4	Топ-спин справа по подрезке	4	6	5	4	3	2
	Топ-спин слева по подрезке (число раз)		5	4	3	2	1
5	Тактические комбинации:	5					
	2-х ходовка		8	6	4	3	1
	3-х ходовка (из 10 попыток число раз)		8	6	4	3	1
6	Перемещение в 3-х метровом квадрате за 1 мин. (число раз)	1,3,5	12	11	10	9	8
7	Судейская практика	6	Экспертная оценка				

«Спортивное ориентирование»

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Прохождение дистанции 2,7 км.; 6 контрольных пунктов (мин., сек.) девушки	1-6	22.00	24.30	26.00	28.30	32.30
2	Прохождение дистанции 3,5 км.; 6 контрольных пунктов (мин., сек.) юноши	1-6	25.00	28.00	30.00	33.30	39.00

«Плавание» девушки

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Плавание вольным стилем: 50 м. (сек.)	1	40	46	52	56	60
	100 м. (мин., сек.)	2,3,5	1.30	1.45	2.00	2.15	2.30
	200 м. (мин., сек.)	4,6	3.40	4.00	4.20	4.40	5.00
2	Прыжок с 3-х метровой вышки	5	Экспертная оценка				
3	Выполнение техники:		Экспертная оценка				
	старт с тумбочки	1					
	поворот боком	1					
	плавание кролем	1					
	плавание кролем на спине	3					
	повороты на спине	3					
	старты на спине	3					
	плавание брассом	4					
поворот при плавании брассом	4						
старт при плавании брассом	4						
4	Подъем на поверхность груза 2,5 кг. с глубины 3,5 м. после проплыwania 50 м. и прыжка	5	Экспертная оценка				
	с 3-х метровой вышки; буксировка «утопающего» 25 м. после подъема на поверхность груза 2,5 кг. с глубины 3,5 м.	5					
5	Прыжок с 3-х метровой вышки, доставка груза 2,5 кг. с глубины 3,5 м., буксировка «утопающего» 25 м.	6	Экспертная оценка				

«Плавание» юноши

№	Наименование упражнения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Плавание вольным стилем: 50 м. (сек.)	1	33	37	41	45	49
	100 м. (мин., сек.)	2,3,5	1.20	1.35	1.50	2.05	2.20
	200 м. (мин., сек.)	4,6	3.15	3.40	4.05	4.30	4.55
2	Прыжок с 3-х метровой вышки	5	Экспертная оценка				

	ВЫШКИ		
3	Выполнение техники: старт с тумбочки поворот боком плавание кролем плавание кролем на спине повороты на спине старты на спине плавание брассом поворот при плавании брассом старт при плавании брассом	1 1 1 3 3 3 4 4 4	Экспертная оценка
4	Подъем на поверхность груза 10 кг. с глубины 3,5 м. после проплыwania 100 м. и прыжка с 3-х метровой вышки; буксировка «утопающего» 50 м. после подъема на поверхность груза 10 кг. с глубины 3,5 м.	5 5	Экспертная оценка
5	Прыжок с 3-х метровой вышки, проплывание 100 м., доставка груза 10 кг. с глубины 3,5 м., буксировка «утопающего» 50 м.	6	Экспертная оценка

«Здоровый образ жизни»

№	Наименование упраж- нения	Семестр	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1	Кросс 3000 м. (мин., сек.) девушки	2-6	16.20	17.20	18.20	19.20	20.20
2	Кросс 5000 м. (мин., сек.) юноши	2-6	21.30	23.30	25.30	27.30	29.30

**Учебный план
по дисциплине «Физическая культура»
(для вечерней формы обучения)**

Разделы дисциплины	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Теоретический раздел	28						
		4	6	6	4	4	4
Практический раздел							
Самостоятельные занятия	204	36	34	34	36	32	32
Реферат	168	28	28	28	28	28	28
Итого часов:	400	68	68	68	68	64	64

**Учебный план
по дисциплине «Физическая культура»
(для заочной формы обучения)**

Разделы дисциплины	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Теоретический раздел	28						
		4	6	6	4	4	4
Практический раздел							
Самостоятельные занятия	288	64	34	62	36	60	32
Контрольная работа	84	-	28	-	28	-	28
Итого часов:	400	68	68	68	68	64	64

**ТЕМЫ ЛЕКЦИОННОГО КУРСА, РЕФЕРАТОВ
И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТАМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ И ВЕЧЕРНЕЙ
ФОРМ ОБУЧЕНИЯ**

I курс 1-й семестр

**Тема лекционного курса № 1 «Физическая культура
в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»**

Контрольные вопросы к зачету для студентов заочной и вечерней форм обучения

1. Понятие «Физическая культура», ее социальная значимость.
2. Спорт как социальный феномен.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство.
4. Компоненты физической культуры: профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры.
5. Средства физической культуры.
6. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
7. Уровни проявления физической культуры личности студента.
8. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре.
9. Правовые основы физической культуры и спорта.

Темы рефератов для студентов вечерней формы обучения

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание.
2. Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.
3. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей их физического совершенствования.
4. Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
5. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
6. Социальные функции физической культуры и спорта.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
9. Характеристика ценностных ориентаций человека на физическую культуру и спорт.
10. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.

Тема лекционного курса № 2 «Основы здорового образа жизни студентов»

Контрольные вопросы к зачету для студентов заочной и вечерней формы обучения

1. Проблема здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
2. Влияние общей культуры студенческой молодежи на их образ жизни.
3. Мероприятия в процессе жизнедеятельности, составляющие здоровый образ жизни,

4. Разумное чередование труда и отдыха и рациональное питание.
5. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
6. Двигательная активность – важнейшее слагаемое здорового образа жизни.
7. Выполнение мероприятий по закаливанию организма и мероприятий психогигиены.
8. Сексуальное поведение и его психогигиена.
9. Необходимость активной деятельности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий здорового образа жизни.
11. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Темы рефератов для студентов вечерней формы обучения

1. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Понятие «здоровье» его содержание и критерии.
2. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияния на здоровье.
3. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни; режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
4. Требование санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
5. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
6. Самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
7. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
8. Ценностные ориентации человека на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности человека.
9. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития человека. Способы регуляции образа жизни.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

I курс 2-й семестр

Тема лекционного курса № 3 «Социально-биологические основы физической культуры»

Контрольные вопросы к зачету для студентов заочной и вечерней формы обучения

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
2. Понятия «организм», «клетка», «ткань», «орган», «система органов».
3. Скелетно-мышечная система и её функции.
4. Кровь как физиологическая система.
5. Сердечно-сосудистая система и основные показатели её деятельности.
6. Дыхательная система и её функции.
7. Нервная система и её функции.
8. Системы пищеварения и выделения.
9. Эндокринная система.
10. Рецепторы и анализаторы.
11. Влияние гиподинамии на организм человека.
12. Обмен веществ и энергии.
13. Изменение в системах крови, кровообращения при мышечной работе.
14. Изменение в системах дыхания при мышечной работе.
15. Изменение в системах пищеварения и выделения при мышечной работе.
16. Формирование двигательного навыка.
17. Устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Темы рефератов для студентов вечерней формы обучения

1. Функциональные системы организма, его анатомические, морфологические, физиологические и биологические функции.
2. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
4. Гипокинезия и гиподинамия их неблагоприятное влияние на организм.
5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
7. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечнососудистая система, дыхательная система.
8. Опорно-двигательный аппарат, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции, нервная система.
9. Особенности функционирования центральной нервной системы. Образование двигательного навыка. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
10. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (нарушение биоритмов, эмоциональное напряжение, стресс и т.д.).

**Тема лекционного курса №4 «Психофизиологические основы
учебного труда и интеллектуальной деятельности.
Средства физической культуры
в регулировании работоспособности»**

Контрольные вопросы к зачету для студентов заочной и вечерней формы обучения

1. Субъективные факторы обучения.
2. Объективные факторы обучения.
3. Изменение состояния организма студента и учащегося под влиянием учебной деятельности.
4. Работоспособность.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студента и учащегося в процессе обучения.
6. Общие закономерности изменения работоспособности студента и учащегося в процессе обучения в течение учебного дня.
7. Общие закономерности изменения работоспособности студента и учащегося в процессе обучения в течение учебной недели.
8. Общие закономерности изменения работоспособности студента и учащегося в процессе обучения в течение учебного года и экзаменационной сессии.
9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов и учащихся в экзаменационный период.
10. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов и учащихся.

Темы рефератов для студентов вечерней формы обучения

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма человека под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Степень влияния факторов физиологического, физического и психического характера на работоспособность студента.
3. Изменение физического, психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменов.
4. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления их причина и профилактика.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
6. Существование типичных изменений умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.

7. Особенности рационального использования физической культуры в режиме учебного труда студента.
8. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно- рекреативной направленностью.
9. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
10. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Темы контрольных работ для студентов заочной формы обучения

Тема № 1

1. Влияние гиподинамии на организм человека.
2. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
3. Объективные факторы обучения.

Тема № 2

1. Понятия «организм», «клетка», «ткань», «орган», «система органов».
2. Устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
3. Изменение состояния организма студента под влиянием учебной деятельности.

Тема № 3

1. Скелетно-мышечная система и её функции.
2. Влияние гиподинамии на организм человека.
3. Работоспособность.

Тема № 4

1. Кровь как физиологическая система.
2. Изменение в системах дыхания при мышечной работе.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студента в процессе обучения.

Тема № 5

1. Сердечно-сосудистая система и основные показатели её деятельности.
2. Изменение в системах крови, кровообращения при мышечной работе.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студента в процессе обучения в течение учебного дня.

Тема № 6

1. Дыхательная система и её функции.
2. Обмен веществ и энергии.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студента в процессе обучения в течение учебной недели.

Тема № 7

1. Нервная система и её функции.
2. Формирование двигательного навыка.
3. Изменение состояния организма студента под влиянием учебной деятельности.

Тема № 8

1. Системы пищеварения и выделения.
2. Изменение в системах пищеварения и выделения при мышечной работе.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студента в процессе обучения.

Тема № 9

1. Эндокринная система.
2. Обмен веществ и энергии.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студента в процессе обучения в течение учебной недели.

Тема № 10

1. Рецепторы и анализаторы.
2. Формирование двигательного навыка.
3. Субъективные факторы обучения.

II курс 3-й семестр

Тема лекционного курса № 5 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

Контрольные вопросы к зачету для студентов заочной и вечерней формы обучения

1. Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт: понятие, цель, задачи.
3. Спорт высших достижений: понятие, цель, задачи.
4. Студенческий спорт, его организационные особенности.
5. Спорт в свободное время студентов.
6. Студенческие спортивные соревнования.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и отдыха.
9. Выбор видов спорта для подготовки к будущей профессии и для достижения высоких спортивных результатов.

10. Классификация видов спорта и систем физических упражнений.
11. Виды спорта, преимущественно развивающие отдельные физические качества.
12. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.
13. Нетрадиционные системы физических упражнений.

Темы рефератов для студентов вечерней формы обучения

1. Понятие спорт его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт.
2. Спорт высших достижений. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
4. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
5. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью (укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных взаимодействий организма).
6. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские; межвузовские; международные.
7. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
8. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
9. Мотивационные варианты и обоснования индивидуального выбора человеком отдельных видов спорта в системе физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
10. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: - психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, достижения наивысших спортивных результатов.

Тема лекционного курса № 6 «Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания»

Контрольные вопросы к зачету для студентов заочной и вечерней формы обучения

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Принципы наглядности, доступности и индивидуализации.
3. Принцип систематичности.

4. Средства физической культуры.
5. Методы физического воспитания.
6. Этап начального разучивания движения.
7. Этап углубленного разучивания движения.
8. Этап формирования двигательного навыка.
9. Развитие физических качеств: силы, выносливости.
10. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты.
11. Интенсивность физических упражнений.
12. Общая физическая подготовка.
13. Специальная физическая подготовка.

Темы рефератов для студентов вечерней формы обучения

1. Методические принципы физического воспитания. (Сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
2. Методы физического воспитания (регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
3. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
4. Воспитание физических качеств (силы, быстроты выносливости, ловкости, гибкости).
5. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
6. Спортивная подготовка, цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая).
7. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений и их характеристики.
8. Возможность и управление коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности, средствами физической культуры и спорта.
9. Формы занятий физическими упражнениями (урочные, неурочные).
10. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

II курс 4-й семестр

Тема лекционного курса № 7 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

Контрольные вопросы к зачету для студентов заочной и вечерней формы обучения

1. Виды направленности самостоятельных занятий.
2. Основные формы самостоятельных занятий.
3. Примеры выбора видов спорта или систем физических упражнений в зависимости от целей занятий.
4. Средства занятий избранным видом спорта.
5. Количество тренировок в неделю в зависимости от целей занятий, лучшее время для проведения тренировок.
6. Оптимальная интенсивность самостоятельных занятий в зависимости от возраста.
7. Самоконтроль и учет проделанной тренировочной работы как средство анализа ее эффективности и возможной корректировки планирования занятий.
8. Рекомендации по направленности самостоятельных занятий для женщин.

Темы рефератов для студентов вечерней формы обучения

1. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Форма и содержание самостоятельных занятий.
2. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
3. Граница интенсивности физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Пульсовые режимы рациональной и тренировочной нагрузки, ЧСС и ПАНО у лиц разного возраста.
5. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки, корректировка тренировочных планов.
6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.
8. Гигиена самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей).
9. Гигиенические требования при проведении занятий (места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
10. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема лекционного курса № 8 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

Контрольные вопросы к зачету для студентов заочной и вечерней формы обучения

1. Необходимость и правила проведения самоконтроля.
2. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

3. Самоконтроль за физическим развитием.
4. Самоконтроль пульса.
5. Самоконтроль выносливости.
6. Самоконтроль мышечной силы.
7. Самоконтроль гибкости.
8. Самоконтроль за тренированностью.
9. Ведение дневника самоконтроля.

Темы рефератов для студентов вечерней формы обучения

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом.
3. Педагогический контроль, его виды и содержание.
4. Основные методы и критерии оценки самоконтроля.
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
6. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.
7. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация.
8. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.
9. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки функционального состояния организма.
10. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки телосложения и физической подготовленности.

Темы контрольных работ для студентов заочной формы обучения

Тема № 1

1. Виды направленности самостоятельных занятий.
2. Средства занятий избранным видом спорта.
3. Самоконтроль за физическим развитием.

Тема № 2

1. Основные формы самостоятельных занятий.
2. Оптимальная интенсивность самостоятельных занятий в зависимости от возраста.
3. Самоконтроль мышечной силы.

Тема № 3

1. Примеры выбора видов спорта или систем физических упражнений в зависимости от целей занятий.
2. Самоконтроль и учет проделанной тренировочной работы как средство анализа ее эффективности и возможной корректировки планирования занятий.
3. Необходимость и правила проведения самоконтроля.

Тема № 4

1. Основные формы самостоятельных занятий.
2. Средства занятий избранным видом спорта.
3. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Тема № 5

1. Примеры выбора видов спорта или систем физических упражнений в зависимости от целей занятий.
2. Количество тренировок в неделю в зависимости от целей занятий, лучшее время для проведения тренировок.
3. Самоконтроль выносливости.

Тема № 6

1. Основные формы самостоятельных занятий.
2. Оптимальная интенсивность самостоятельных занятий в зависимости от возраста.
3. Самоконтроль гибкости.

Тема № 7

1. Самоконтроль и учет проделанной тренировочной работы как средство анализа ее эффективности и возможной корректировки планирования занятий.
2. Самоконтроль мышечной силы.
3. Необходимость и правила проведения самоконтроля.

Тема № 8

1. Виды направленности самостоятельных занятий.
2. Самоконтроль гибкости.
3. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Тема № 9

1. Основные формы самостоятельных занятий.
2. Самоконтроль и учет проделанной тренировочной работы как средство анализа ее эффективности и возможной корректировки планирования занятий.
3. Самоконтроль за физическим развитием.

Тема № 10

1. Примеры выбора видов спорта или систем физических упражнений в зависимости от целей занятий.
2. Рекомендации по направленности самостоятельных занятий для женщин.
3. Ведение дневника самоконтроля.

III курс 5-й семестр

Тема лекционного курса № 9 «Правила безопасного проведения занятий по физической культуре»

Контрольные вопросы к зачету для студентов заочной и вечерней формы обучения

1. Общие правила безопасного проведения занятий по всем видам спорта.
2. Правила безопасного проведения занятия по видам спорта.
3. Оказание первой помощи при травмах на учебных занятиях.

Темы рефератов для студентов вечерней формы обучения

1. Общие правила безопасности проведения занятий по физической культуре.
2. Правила безопасного поведения на воде, в открытых водоемах и бассейнах.
3. Меры безопасности при активном отдыхе и туризме.
4. Правила безопасности при проведении утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз, физкультурных минут, производственной гимнастики.
5. Правила безопасного проведения занятий и соревнований по игровым видам спорта.
6. Правила безопасного проведения занятий и соревнований по единоборствам.
7. Правила безопасного проведения занятий и соревнований по атлетической гимнастике, тяжелой атлетике, гиревого спорта.
8. Виды спорта и правила безопасного поведения занятий и соревнований в зимнее время года на улице.
9. Виды спорта и правила безопасного поведения занятий и соревнований в летнее время года на улице.
10. Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре в спортивно-оздоровительных лагерях, на базах отдыха и туристических базах.

**Тема лекционного курса №10 «Первая помощь
при повреждениях и несчастных случаях»**

**Контрольные вопросы к зачету для студентов
заочной и вечерней формы обучения**

1. Методика обеспечения проходимости верхних дыхательных путей.
2. Методика проведения искусственного дыхания изо рта в рот.
3. Методика проведения искусственного дыхания изо рта в нос.
4. Методика выполнения наружного массажа сердца.
5. Первая помощь при кровотечениях.
6. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.
7. Первая помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок.
8. Первая помощь при сдавливании.
9. Первая помощь при вывихах.
10. Первая помощь при переломах конечностей.
11. Первая помощь при ожогах.
12. Первая помощь при обморожении.
13. Первая помощь при утоплении.

III курс 6-й семестр

**Тема лекционного курса № 11 «Профессионально-прикладная
физическая подготовка студентов»**

**Контрольные вопросы к зачету для студентов
заочной и вечерней формы обучения**

1. Понятие ППФП, её цель, задачи.
2. Прикладные знания, умения и навыки.
3. Прикладные психические качества.
4. Прикладные специальные качества.
5. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, условия труда.
6. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.
7. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
8. Средства ППФП.
9. Организация и формы ППФП в вузе.

Темы рефератов для студентов вечерней формы обучения

1. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
2. Историческая справка. Социально-экономическая и личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.

3. Основные дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки.
4. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, семестра. Влияние географо-климатических и региональных условий на жизнедеятельность работников.
5. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
6. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
7. Содержание ППФП специалистов относящихся к различным группам ИТР жизненно необходимые и прикладные навыки и умения. Прикладные виды спорта.
8. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества.
9. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Дополнительные факторы влияющие на содержание ППФП.
10. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура».

Тема лекционного курса № 12 « Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»

Контрольные вопросы к зачету для студентов заочной и вечерней формы обучения

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Производственная физическая культура в рабочее время.
4. Физическая культура и спорт в свободное время.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
7. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

Темы рефератов для студентов вечерней формы обучения

1. Понятие «Производственная физическая культура (ПФК)» ее цели и задачи.
2. Производственная гимнастика – вводная гимнастика: физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
3. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

4. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка.
5. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма, средствами физической культуры.
7. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
8. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
9. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональной возможности.

Темы контрольных работ для студентов заочной формы обучения

Тема № 1

1. Понятие ППФП, её цель, задачи.
2. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.
3. Производственная физическая культура в рабочее время.

Тема № 2

1. Прикладные знания, умения и навыки.
2. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, условия труда.
3. Методические основы производственной физической культуры.

Тема № 3

1. Прикладные психические качества.
2. Прикладные специальные качества.
3. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

Тема № 4

1. Прикладные специальные качества.
2. Производственная физическая культура в рабочее время.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тема № 5

1. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, условия труда.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

Тема № 6

1. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.
2. Физическая культура и спорт в свободное время.
3. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

Тема № 7

1. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
2. Физическая культура и спорт в свободное время.
3. Методические основы производственной физической культуры.

Тема № 8

1. Средства ППФП.
2. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
3. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

Тема № 9

1. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, условия труда.
2. Организация и формы ППФП в вузе.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тема № 10

1. Прикладные психические качества.
2. Средства ППФП.
3. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.