

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Воронежский государственный институт искусств»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Направление подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство**  
**Профиль подготовки: «Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты».**  
**Квалификация выпускника: Артист ансамбля. Артист оркестра. Концертмейстер.**  
**Руководитель творческого коллектива. Преподаватель (Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты)**  
**Форма обучения: очная**  
**Факультет музыкальный**  
**Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

**Воронеж**  
**2025**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 августа 2017 года № 730, зарегистрированным Минюстом РФ 22 августа 2017 (регистрационный № 47895).

**Разработчик:**

Ю.Д. Мазин, профессор кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин ВГИИ

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1.Цели освоения дисциплины «Физическая культура»:** информирование об основах формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура» адресована студентам, обучающимся по специальности **53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство**, входит в состав обязательной части дисциплин блока Б1.

2.2. Знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной, необходимы для освоения дисциплин «Элективные курсы по физической культуре» и «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ООП ВО по направлению подготовки **53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство**.

| Формируемые компетенции                                                                                                                           | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК- 7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <i>Знать:</i><br>– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;<br>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;<br>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;</li> <li>– способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>– методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>– методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>– методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы                        | Всего часов | № 2 семестра |
|-------------------------------------------|-------------|--------------|
|                                           |             | Кол-во часов |
| <i>1</i>                                  | <i>2</i>    | <i>4</i>     |
| <b>Аудиторные занятия</b><br>в том числе: | 16          | 16           |
| Лекции (Л)                                | 16          | 16           |
| Семинары (С)                              |             |              |
| Практические занятия (ПЗ): групповые,     |             |              |

|                                                                   |          |    |       |
|-------------------------------------------------------------------|----------|----|-------|
| мелкогрупповые, индивидуальные                                    |          |    |       |
| Консультации                                                      |          |    |       |
| Курсовая работа                                                   |          |    |       |
| <b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b>                      |          | 56 | 56    |
| <b>Вид промежуточной аттестации:</b><br>зачет (З) или экзамен (Э) |          |    | зачет |
| ИТОГО: Общая<br>трудоемкость                                      | часов    | 72 |       |
|                                                                   | зач. Ед. | 2  |       |

## 4.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.2.1. Тематическое планирование учебной дисциплины

| №№     | Наименование разделов и тем                                      | Всего часов трудоемкости | Аудиторные занятия |          |              |                |                | СРС |
|--------|------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|----------|--------------|----------------|----------------|-----|
|        |                                                                  |                          | Лекции             | Семинары | Практические |                |                |     |
|        |                                                                  |                          |                    |          | групповые    | мелкогрупповые | индивидуальные |     |
| 1      | 2                                                                | 3                        | 4                  | 5        | 6            | 7              | 8              | 9   |
| 1      | Физическая культура – часть общей культуры человека              | 8                        | 2                  |          |              |                |                | 6   |
| 2      | Социально – биологические основы физической культуры             | 20                       | 6                  |          |              |                |                | 14  |
| 3      | Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 14                       | 2                  |          |              |                |                | 12  |
| 4      | Основы методики физического воспитания                           | 10                       | 2                  |          |              |                |                | 8   |
| 5      | Спорт                                                            | 6                        | 2                  |          |              |                |                | 4   |
| 6      | Физическая культура в профессиональной деятельности человека     | 14                       | 2                  |          |              |                |                | 12  |
| Итого: |                                                                  | 72                       | 16                 |          |              |                |                | 56  |

### 4.3. Содержание разделов дисциплины

| № | Наименование разделов<br>и тем | Содержание раздела в дидактических единицах |
|---|--------------------------------|---------------------------------------------|
|---|--------------------------------|---------------------------------------------|

|    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Физическая культура – часть общей культуры человека               | Цели и задачи предмета. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности: нравственное, умственное, эстетическое, трудовое. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физические упражнения.                                                                                                                    |
| 2. | Социально – биологические основы физической культуры.             | Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Скелет человека. Мышечная система. Кровь. Кровеносная и дыхательная система. Нервная система. Эндокринная система. Краткая характеристика функциональной активности человека. Биологические ритмы и работоспособность. Методика овладения двигательными умениями и навыками. |
| 3. | Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Факторы ЗОЖ. Питание. Влияние избыточного веса на состояние здоровья. Весовые индексы. Средства поддержания нормального веса. Курение. Его роль в развитии заболеваний. Алкоголизм, наркомания. Их роль в деградации личности. Физическая культура и ЗОЖ. Закаливание. Значение, средства, методика. Роль ритмов в жизни человека.                                                                                                                    |
| 4. | Основы методики физического воспитания                            | Физические способности человека. Основы физической и спортивной подготовки. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Советы для занимающихся самостоятельно. Методика проведения занятий по развитию двигательных качеств.                                                                                                                                                                                                |
| 5  | Спорт в физическом воспитании студентов.                          | Спорт. Спортивный разряд. Спортивное звание. Разрядные нормы и требования. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий. Краткая характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость, силовые и скоростно- силовые качества.                                                                                                                                                                   |
| 6. | Физическая культура в профессиональной деятельности человека.     | Средства ППФП. Формы занятий. Подбор средств ППФП с учетом профессиональной направленности. Профессиональное утомление и заболевание. Научная организация труда. Физическая культура в режиме учебы. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.                                                                                                                                                                                                |

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям.

В ходе лекционных занятий обучающийся должен вести конспектирование учебного материала. Следует обратить внимание на то, что нужно стремиться не к дословной записи слов преподавателя, а создавать структурированный тезисный текст. Позволяется задавать лектору уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, получения более полной информации об обсуждаемых предметах.

## 5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студента является продолжением работы, проделанной им на лекционных занятиях. В процессе выполнения самостоятельной работы студент должен подтвердить, уточнить то мнение, которое на лекционных занятиях он получил как аксиому. Разумеется, что студент может и не согласиться с положениями, выдвинутыми преподавателем, и аргументировано отстаивать сформировавшуюся в процессе выполнения самостоятельной работы свою точку зрения.

### Методические указания по выполнению реферата.

Реферат выполняется по одной из предложенных тем. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована и самостоятельно. Предлагается примерно следующая структура реферата: во введении (1-2 страницы) следует показать значение и актуальность проблемы, поставить цель, сформулировать задачи работы и кратко раскрыть содержание разделов реферата; в основном разделе должна быть раскрыта сущность рассматриваемых в реферате проблем, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу по теме реферата; в заключении (1-2 страницы) должны содержаться общие выводы по теме, необходимые рекомендации по дальнейшему анализу проблемы.

## 5.4. Виды СРС и формы оценочного контроля

| №<br>№ | Наименование разделов и тем                        | Задания для СРС                                                                                                                                                    | Основная литература                                                                                                                                                                                                          | Форма текущего контроля СРС |
|--------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1      | 2                                                  | 3                                                                                                                                                                  | 4                                                                                                                                                                                                                            | 5                           |
| 1.     | Физическая культура- часть общей культуры человека | Объяснить роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.                                                                                      | Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.; Гардарики, 2005.- 448 с.<br>Сухоцкий И.В. Теория физического воспитания студентов. Учебник для ВУЗов.- М; Ваш полиграфический партнер.2012.-128с.                           | зачет                       |
| 2.     | Социально-биологические основы физической культуры | Изучить физиологические основы деятельности дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках, возможности их развития средствами физической культуры. | Зимкин Н.В. Физиология человека. М., «Физкультура и спорт», 1975. 496 с.<br>Козлов В.И. Анатомия человека. М. «Физкультура и спорт», 1978. 464 с.<br>Ильинич В.И.Физическая культура студента. – М. Гардарики, 2005.- 448 с. | зачет                       |

|    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
|----|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 3. | Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Составьте свой распорядок дня и обоснуйте его. Понять особенности изменений функций человека при использовании физических упражнений, необходимых для саморегуляции своего состояния.              | Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2013.<br>Ильинич В.И. Физическая культура студента.-М.; Гардарики, 2005.                                                                                                                                              | зачет |
| 4. | Основы методики физического воспитания                            | Подобрать средства физической культуры и провести занятия для восстановления умственной и физической работоспособности. Проконтролируйте как у вас изменились рост и вес за 1 год обучения в вузе. | Зимкин Н.В. Физиология человека. М.; «Физкультура и спорт», 1975.<br>Ильинич В.И. Физическая культура студента.- М.; Гардарики, 2005.<br>Сухоцкий И.В. Физическое воспитание студентов: учебное пособие.- М.: Финансовый университет, 2014.                                                                              | зачет |
| 5. | Спорт в физическом воспитании студентов                           | Проанализировать содержание характеристик видов спорта и провести занятия по избранному Вами виду спорта.                                                                                          | Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие.- М.: КНОРУС, 2013.<br>Ильинич В.И. Физическая культура студента.- Гардарики, 2005.                                                                                                                                                  | зачет |
| 6. | Физическая культура в профессиональной деятельности человека      | Составить комплекс физических упражнений, который способствует развитию двигательных способностей необходимых в вашей профессии.                                                                   | Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений.- М.: Изд. Центр «Академия».-2000.<br>Ильинич В.И. Физическая культура студента.- М.; Гардарики, 2005.<br>Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.- М., Высш. школа, 1978. | зачет |

**5.5. Рекомендации по адаптации рабочей программы учебной дисциплины для обучающихся с инвалидностью и с ОВЗ**

Учебный процесс по дисциплине может осуществляться в соответствии с индивидуальным учебным планом с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей, состояния здоровья обучающихся. В этом случае происходит корректировка соотношения аудиторных и внеаудиторных часов, выделенных на освоение учебной дисциплины, с сохранением ее общей трудоемкости.

По письменному заявлению обучающегося возможно предоставление ассистента (сурдопереводчика, тифлопереводчика) для сопровождения процесса освоения дисциплины.

По просьбе обучающегося с ОВЗ для него разрабатываются адаптированные оценочные средства, позволяющие оценить запланированные результаты обучения и уровень сформированности компетенций, а также определяется подходящий для студента регламент и форма проведения аттестации по дисциплине.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **6.1 Паспорт фонда оценочных средств:**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины                                  | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|
| 1.    | Раздел «Социально – биологические основы физической культуры.»            | УК- 7                                         | Реферат                          |
| 2.    | Раздел «Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья» | УК- 7                                         | Реферат                          |
| 3.    | Раздел «Основы методики физического воспитания».                          | УК- 7                                         | Реферат                          |
| 4     | Раздел «Спорт в физическом воспитании студентов»                          | УК- 7                                         | Реферат                          |
| 5     | Раздел «Физическая культура в профессиональной деятельности человека»     | УК- 7                                         | Реферат                          |
| 6     | Промежуточная аттестация                                                  | УК- 7                                         | Вопросы к зачету.                |

### **6.2. Формы, уровни и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине**

| Форма оценивания | Уровни оценивания | Критерии оценивания                       |
|------------------|-------------------|-------------------------------------------|
| Реферат          | Не аттестован     | Тема реферата не раскрыта, обнаруживается |

|                          |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | («неудовлетворительно»)               | существенное непонимание проблемы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                          | Низкий («удовлетворительно»)          | Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата.                                                                                                                                                                                           |
|                          | Средний («хорошо»)                    | Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.                                                                                                      |
|                          | Высокий («отлично»)                   | Выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.                          |
| Устные ответы на зачете. | Не аттестован («неудовлетворительно») | Оценка <b>«неудовлетворительно»</b> ставится, если ответ обнаруживает незнание проблемы, затронутой в вопросе.                                                                                                                                                                                                                                         |
|                          | Низкий («удовлетворительно»)          | Оценка <b>«удовлетворительно»</b> ставится за ответ, в котором материал раскрыт в основном правильно, но схематично или недостаточно полно, с отклонениями от последовательности изложения, с малым использованием иллюстративного материала.                                                                                                          |
|                          | Средний («хорошо»)                    | Оценка <b>«хорошо»</b> ставится за ответ, обнаруживающий хорошее знание проблемы, умение грамотно сформулировать и обосновать основные тезисы своего ответа. В ответе может быть недостаточно полно развернута аргументация, возможны отдельные недостатки в формулировке выводов, иллюстративный материал может быть представлен не слишком подробно. |
|                          | Высокий («отлично»)                   | Оценка <b>«отлично»</b> ставится за исчерпывающий, точный ответ, демонстрирующий хорошее знание проблемы, умение грамотно сформулировать и обосновать основные тезисы своего ответа, делать необходимые обобщения и выводы, демонстрируя общую культурную осведомленность.                                                                             |

### 6.3. Перечень тем рефератов:

1. Главные факторы здоровья человека.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.

3. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
4. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
5. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
6. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
7. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
8. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
9. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
10. Гибкость и методика ее развития.
11. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
12. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
33. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).
14. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
15. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.
16. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки.
17. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.
18. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
19. Утомляемость и ее устранение средствами физической культуры и спорта.
20. Русская баня, сауна, массаж как методы восстановления функциональных способностей и дееспособности в период экзаменационной сессии.

#### **6.4. Вопросы для подготовки к зачету.**

##### Тема 1

1. Дайте определение физической культуре.
2. Что вы понимаете под физической культурой личности?
3. Раскройте содержание понятий «физкультурник», «спортсмен», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
4. Что такое физические упражнения?

##### Тема 2

1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
2. Роль кожи в жизнедеятельности организма.
3. Представление об опорно-двигательном аппарате.
4. Функции костей скелета человека.
5. Представление о дыхательной системе человека.
6. ЦНС, ее отделы и функции.
7. Понятие о рецепторах и анализаторах.
8. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

10. Понятие об утомлении при умственной и физической работе.
11. Процесс восстановления.
12. Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость».
13. Какова взаимосвязь работоспособности и утомления?
14. Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?
15. Как определить уровень физической работоспособности?

#### Тема 3

1. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый режим жизни (ЗОЖ).
2. Факторы ЗОЖ.
3. Правильное питание (белки, жиры, углеводы).
4. Весо-ростовые индексы. Раскройте их содержание.
5. Средства поддержания нормального веса.
6. Вредные привычки. Их роль для здоровья.
7. Закаливание. Правила и средства.

#### Тема 4

1. Как оценивается ваша физическая подготовленность (по тестам программы)?
2. Какие двигательные качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?
3. Дайте характеристику общей и специальной физической подготовке.
4. Что такое «сила человека»? Назовите средства для ее развития.
5. Что такое «быстрота человека»? Назовите средства для ее развития.
6. Что такое «выносливость, гибкость, ловкость»? Назовите средства для их развития.
7. Назовите части учебно – тренировочного занятия и охарактеризуйте каждую часть.
8. Объясните суть общей и моторной плотности тренировочного занятия.

#### Тема 5

1. Что лежит в основе выбора вида спорта?
2. Назовите виды спорта, развивающие качества выносливости, силы, быстроты, ловкости.
3. Что вы знаете о спортивной классификации, о спортивных разрядах, званиях?
4. Каких выдающихся спортсменов вы знаете?
5. Что вы знаете об истории Олимпийских игр?
6. В чем суть различия массового спорта и спорта высших достижений?

#### Тема 6.

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
2. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
3. Какие средства физической культуры и спорта способствуют развитию двигательных качеств в вашей профессии?
4. Раскройте суть теории активного отдыха.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

### **7.1 Основная литература:**

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 445 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М. Гардарики. 2005.- 448 с.

3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента, учеб. Пособие. - КНОРУС, 2013.

### **7.2. Рекомендованная литература:**

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 335 с.
2. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: справочное пособие. – М.: Российский университет дружбы народов, 2013. – 228 с.

### **7.3. Интернет-ресурс.**

1. Здоровый образ жизни - <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>
2. Польза и Вред.ру - <http://polzavred.ru/pravilnoe-pitanie-sut-i-osnovnye-pravila.html>
3. Медицина для всех - <http://www.f-med.ru/>