**Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** **В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ** **ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

1. **Вопросы для самоконтроля:**
2. Раскройте основные понятия в физическом воспитании.
3. Каковы цели и задачи физической культуры как учебной дисциплины?
4. Каково значение физической культуры на современном этапе?

**Тема 2 СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие скелета?
2. Какая взаимосвязь между органами человеческого тела? Докажите.
3. Какое влияние имеет внешняя среда на организм человека?
4. Какие виды утомления вы знаете? Дайте характеристику.
5. Роль кровеносной системы при физических нагрузках.
6. Роль дыхательной системе при занятиях физкультурой.

**ТЕМА 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Вопросы:**

1. Раскройте понятие «здоровье», критерии его оценки.

2. Определите факторы, влияющие на состояние здоровья человека.

3. Что входит в понятие «Здоровый образ жизни»?

4.Какое влияние оказывает окружающая среда на здоровье человека?

5.Каково значение физической культуры в обеспечении здоровья человека?

**ТЕМА 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Что понимается под психолого-педагогической характеристикой труда?
2. Какова динамика работоспособности студента и факторы определяющие ее.
3. Основные причины изменения состояния студентов в учебном году.
4. Какие средства физической культуры вы знаете для повышения работоспособности ?

**Тема 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Раскройте принципы физического воспитания и тренировки.

2. Дайте характеристику методам физического воспитания.

3. Раскройте сущность принципа доступности, систематичности.

4. Каковы формы занятий физическими упражнениями.

5. Раскройте структуру учебного занятия.

**Тема 6: ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**Вопросы:**

1. Раскройте цель и задачи самостоятельных занятий.

2. Какие формы самостоятельных занятий вы знаете?

3. Дайте характеристику основным видам закаливания.

4. Какие виды планирования приемлемы в самостоятельных занятиях.

**Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других

видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт, его цели и задачи.

3. Характеристика понятия «Спорт высших достижений».

4. Национальные виды спорта и их особенности.

6. Студенческий спорт, его организационные особенности.

7. Спорт в высшем учебном заведении.

**Тема 8 САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Задачи кафедр в осуществлении самоконтроля за студентами.

2. Основы врачебного контроля и самоконтроля.

3. Раскройте понятия: врачебный контроль, самоконтроль.

4 .Какую роль играет кафедра физического воспитания в осуществлении самоконтроля у студентов?

5.Какие тесты и функциональные пробы применяются для самоконтроля?

**Тема 9-10.** **ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА**

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какова основная цель и задачи ППФП.

2. Раскройте формы занятий ППФП студентов в вузе.

3. Каковы особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

4. Раскройте основы планирования ППФП?

5.Каковы основы педагогического контроля в ППФП.