

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Новиков Денис Владимирович  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 11.11.2024 10:37:30  
Уникальный идентификатор документа:  
3357c68ce48ec4f695c95289ac7a9678e502be60

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

**ЦЕЛЬ:** Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1 семестр

#### Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

##### Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».
2. Дать определение физической культуре личности.
3. Раскрыть содержание понятий физическое воспитание, физическая культура, спорт, спортсмен, физкультурник, физическая подготовленность, физическое совершенство.
4. Что такое физическое упражнение?
5. Дать определение физическому образованию.

#### Основы здорового образа жизни.

##### Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерий.
2. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни.
3. Роль активной жизненной позиции в приобщении к здоровому образу жизни.
4. Роль физического воспитания и самовоспитания в организации здорового образа жизни.
5. Содержательные характеристики здорового образа жизни.
6. Режим труда, отдыха.
7. Роль двигательной активности в организации здорового образа жизни.
8. Характеристика видов отдыха.
9. Характеристика состояний – гиподинамии.
10. Примеры видов активного отдыха (характеристика).
11. Рациональное питание, цели, задачи, правила.
12. Закаливание организма, цели, задачи, правила.
13. Психофизическая регуляция организма. Аутогенная тренировка.
14. Профилактика вредных привычек.
15. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

#### Психофизиологические основы учебного труда. Средства

##### Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Что такое умственное утомление.
2. Симптомы перенапряжения нервной системы.
3. Объективные признаки переутомления.
4. Объективные и субъективные факторы обучения, отражающие психофизиологическое состояние студентов.
5. Факторы риска нервных и психических заболеваний.
6. Степени переутомления при умственном труде студентов.
7. Периоды умственной работоспособности студентов в учебном дне, недели, семестре, учебном году.
8. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
11. Организационно – методические условия рекреационного эффекта отдыха в спортивно – оздоровительном лагере.

#### Социально-биологические основы физической культуры.

##### Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Дайте определение организму как единой саморазвивающейся биологической системы.
2. Возрастная периодизация. Гомеостаз.
3. Основные физиологические функции организма.
4. Функциональные системы организма (дать определение).

5. Что такое сосуды, какие они.
6. Сердечно-сосудистая система, дать определение (А.Д.Пулье)
7. Дыхательная система. Что такое максимальное потребление кислорода (МПК), ЖЕЛ, гипоксия.
8. Система пищеварения и выделения.
9. Выделительная система.
10. Нервная система.
11. Что такое физический труд, умственный труд.
12. Умственное развитие, интеллект.
13. Биологические ритмы и работоспособность.
14. Дать определение гипокинезии и гиподинамии.
15. Физические упражнения, классификация, виды упражнений.

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

**Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»  
для студентов, имеющих освобождение от занятий  
физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»**

**ЦЕЛЬ:** Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**1 семестр**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.

**ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ**

1. Все ответы на поставленные вопросы излагать с учетом, что – **«Движение – это жизнь»**
2. Ответы должны быть простыми, по существу.
3. Каждый вопрос – это 4-5 печатных листов формата А4.
4. Оформление общепринятое в университете.
5. Литературу использовать только изданную во ВГУВТ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1 семестр

#### Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

##### Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».
2. Дать определение физической культуре личности.
3. Раскрыть содержание понятий физическое воспитание, физическая культура, спорт, спортсмен, физкультурник, физическая подготовленность, физическое совершенство.
4. Что такое физическое упражнение?
5. Дать определение физическому образованию.

#### Основы здорового образа жизни.

##### Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерий.
2. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни.
3. Роль активной жизненной позиции в приобщении к здоровому образу жизни.
4. Роль физического воспитания и самовоспитания в организации здорового образа жизни.
5. Содержательные характеристики здорового образа жизни.
6. Режим труда, отдыха.
7. Роль двигательной активности в организации здорового образа жизни.
8. Характеристика видов отдыха.
9. Характеристика состояний – гиподинамии.
10. Примеры видов активного отдыха (характеристика).
11. Рациональное питание, цели, задачи, правила.
12. Закаливание организма, цели, задачи, правила.
13. Психофизическая регуляция организма. Аутогенная тренировка.
14. Профилактика вредных привычек.
15. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

#### Психофизиологические основы учебного труда. Средства

##### Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Что такое умственное утомление.
2. Симптомы перенапряжения нервной системы.
3. Объективные признаки переутомления.
4. Объективные и субъективные факторы обучения, отражающие психофизиологическое состояние студентов.
5. Факторы риска нервных и психических заболеваний.
6. Степени переутомления при умственном труде студентов.
7. Периоды умственной работоспособности студентов в учебном дне, недели, семестре, учебном году.
8. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
11. Организационно – методические условия рекреационного эффекта отдыха в спортивно – оздоровительном лагере.

#### Социально-биологические основы физической культуры.

##### Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Дайте определение организму как единой саморазвивающейся биологической системы.
2. Возрастная периодизация. Гомеостаз.
3. Основные физиологические функции организма.
4. Функциональные системы организма (дать определение).

5. Что такое сосуды, какие они.
6. Сердечно-сосудистая система, дать определение (А.Д.Пулье)
7. Дыхательная система. Что такое максимальное потребление кислорода (МПК), ЖЕЛ, гипоксия.
8. Система пищеварения и выделения.
9. Выделительная система.
10. Нервная система.
11. Что такое физический труд, умственный труд.
12. Умственное развитие, интеллект.
13. Биологические ритмы и работоспособность.
14. Дать определение гипокинезии и гиподинамии.
15. Физические упражнения, классификация, виды упражнений.

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

**Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»  
для студентов, имеющих освобождение от занятий  
физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»**

**ЦЕЛЬ:** Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**1 семестр**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.

**ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ**

1. Все ответы на поставленные вопросы излагать с учетом, что – **«Движение – это жизнь»**
2. Ответы должны быть простыми, по существу.
3. Каждый вопрос – это 4-5 печатных листов формата А4.
4. Оформление общепринятое в университете.
5. Литературу использовать только изданную во ВГУВТ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.