

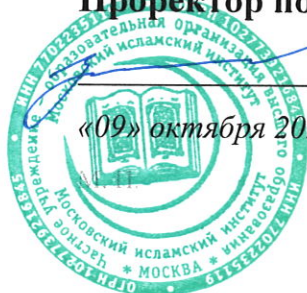
**Частное учреждение - образовательная организация
высшего образования
Московский исламский институт
(ООВО «МИИ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УиВР

Р. Р. Измайлов

«09» октября 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление
подготовки

48.03.01 Теология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность
подготовки

Практическая теология ислама

(наименование профиля подготовки, магистерской
программы)

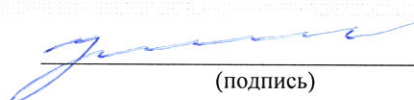
Квалификация
выпускника

Бакалавр

Рабочая программа по дисциплине «**Физическая культура и спорт**» составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра для обучающихся по направлению подготовки 48.03.01 Теология.

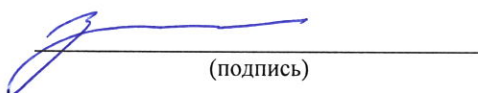
Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на:

2021 / 2022 учебный год


(подпись)

Р. Р. Измайлов
(расшифровка подписи)

2022 / 2023 учебный год


(подпись)

Р. Р. Измайлов
(расшифровка подписи)

2023 / 2024 учебный год

(подпись)

Р. Р. Измайлов
(расшифровка подписи)

2024 / 2025 учебный год

(подпись)

Р. Р. Измайлов
(расшифровка подписи)

2025 / 2026 учебный год

(подпись)

Р. Р. Измайлов
(расшифровка подписи)

Оглавление

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы ..	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	8
6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	8
6.1. Основная литература.....	8
6.2. Дополнительная литература.....	8
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети (интернет), необходимых для освоения дисциплины (модуля)	8
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	8
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	9
9.1. Подготовка к лекции	9
9.2. Самостоятельная работа	10
9.3. Примерная тематика рефератов.....	11
9.3.1. Реферат	11
9.3.2. Примерная тематика рефератов.....	12
9.4. Доклад.....	13
9.4.1. Примерная тематика докладов.....	13
9.5. Подготовка к зачету	14
10. Материально-техническое обеспечение	14
11. Приложение №1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	15

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица №1. Содержание индикатора компетенций.

№	Код	Содержание индикатора компетенции
1.	УК- 7.1.	Знает виды физических упражнений;
2.	УК- 7.2.	Владеет основами физической культуры и здорового образа жизни
3.	УК- 7.3.	Способен использовать средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в обязательной части учебного плана подготовки бакалавра для обучающихся по направлению подготовки 48.03.01. Теология.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единиц (72 часов).

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	Всего часов	по семестрам 3
Общая трудоемкость по учебному плану	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем:	40	40
Лекции (Л)	40	40
Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:	32	32
Промежуточный контроль:	Зачёт	+

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	Всего часов	по семестрам 3
Общая трудоемкость по учебному плану	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем:	4	4
Лекции (Л)	4	4
Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:	68	68
Промежуточный контроль:	Зачёт	+

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	Всего часов	по семестрам
		3
Общая трудоемкость по учебному плану	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем:	4	4
Лекции (Л)	4	4
Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:	64	64
Промежуточный контроль:	Зачёт	4

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Очная форма обучения

№ семестра	№ раздела	Наименование и содержание по темам (разделам)	Всего часов	из них:	
				Контактная работа обучающихся с преподавателем:	СР
				Л	
3	1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студент	14	8	6
3	2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	14	8	6
3	3.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Теория и методика физической культуры	14	8	6
3	4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	14	8	6
3	5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП	14	8	6
Подготовка к зачёту:			2	-	2
зачет:			-	-	-
Всего за 4 семестр:			72	40	32

Очно-заочная форма обучения

№ семестра	№ раздела	Наименование и содержание по темам (разделам)	Всего часов	из них:	
				Контактная работа обучающихся с преподавателем:	СР
				Л	
4	1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студент	12,5	0,5	12
4	2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	12,5	0,5	12
4	3.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Теория и методика физической культуры	15	1	14
4	4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	15	1	14
4	5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП	15	1	14
Подготовка к зачёту:			2	-	2
зачет:			-	-	-
Всего за 4 семестр:			72	4	68

Заочная форма обучения

№ семестра	№ раздела	Наименование и содержание по темам (разделам)	Всего часов	из них:	
				Контактная работа обучающихся с преподавателем:	СР
				Л	
4	1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студент	13	1	12
4	2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	13	1	12
4	3.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Теория и методика физической культуры	13	1	12
4	4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	14	-	14
4	5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП	13	1	12
Подготовка к зачёту:			2	-	2
зачет:			4	-	-
Всего за 4 семестр:			72	4	64

Содержание учебных разделов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студент

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Характеристика системы физического воспитания. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Общие представления о здоровом образе жизни. Физическая активность человека. Личная гигиена. Закаливание организма. Рациональное питание. Отказ от вредных привычек.

3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Теория и методика физической культуры

Основы физической подготовки. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Принципы методики физического воспитания. Цели и задачи общей и специальной физической подготовки.

4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

Цели, задачи и структура самостоятельных занятий. Основные формы и требования к организации самостоятельных занятий физической культурой. Правила проведения и построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы контроля на занятиях физическими упражнениями

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП

Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства и принципы профессионально-прикладной физической подготовки. Основные черты методики и формы построения занятий ППФП.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Учебно-методические и учебно-практические пособия.
2. Практикумы и методические рекомендации по их выполнению.
3. Другие материалы.

6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

6.1. Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.
<http://znanium.com/catalog/product/443255>

6.2. Дополнительная литература

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. - 256 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов: Феникс, 2014. - 448 с.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети (интернет), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://sport.mos.ru/> - Департамент физической культуры и спорта

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, при необходимости, могут быть использованы:

1. Офисный пакет программ и приложений OpenOffice 4 - свободно распространяемый программный продукт;
2. Поисковая система Microsoft Edge - свободно распространяемый программный продукт;

3. Архиватор 7Zip - свободно распространяемый программный продукт.
4. Adobe Reader DC - пакет программ, предназначенный для просмотра электронных публикаций в формате PDF, свободно распространяемый программный продукт;
5. «Средство просмотра изображений и факсов Windows» (программа просмотра изображений в форматах JPEG, PNG, GIF, BMP – XnView и т.д.);
6. Windows Media Player (аудио-видео проигрыватель);
7. Электронная информационно-образовательная среда «Московского исламского института»;
8. Справочная правовая система КонсультантПлюс. Студенту - <http://www.consultant.ru/edu/student/study/>.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения содержания дисциплины и достижения поставленных целей необходимо ознакомиться со следующими документами: Учебным планом, основными положениями рабочей программы дисциплины, календарно-тематическим планом дисциплины. Данный материал может представить преподаватель на вводной лекции.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в библиотеке Института. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

9.1. Подготовка к лекции

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса,

поскольку:

1. знакомит с новым учебным материалом;
2. разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
3. систематизирует учебный материал;
4. ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

1. внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
2. ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
3. внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
4. запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
5. постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
6. узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

9.2. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа является важным звеном в изучении дисциплины и включает в себя следующее:

- чтении рекомендованной литературы, в том числе учебной и научно-популярной для получения более глубоких знаний;
- подготовке сообщений по отдельным проблемам и дискуссионным вопросам дисциплины;
- чтение дополнительной литературы;
- подготовка к практическим занятиям;
- выполнения заданий для самостоятельной работы.;
- подготовка докладов (по требованию преподавателя).

Повышение эффективности использования времени самостоятельной работы обучающихся обеспечивает применение методов активного обучения: индивидуальное

задание, тестирование, использование аудио- и видео материалов. Обучающийся учится самостоятельно работать с первоисточниками.

9.3. Примерная тематика рефератов

9.3.1. Реферат

Реферат – форма научно-исследовательской деятельности, направленная на развитие научного мышления, на формирование познавательной деятельности по предмету через комплекс взаимосвязанных методов исследования, на самообразование и творческую деятельность.

Какие **задачи решает** данная форма научно-исследовательской деятельности?

1. Расширяет знания по общим и частным вопросам предмета.
2. Способствует формированию умений и навыков самостоятельной исследовательской работы; закладывает базу для научного исследования в профессиональной области и т.д.
3. Содействует формированию библиографических знаний и умений.
4. Формирует навык оформления научных работ.

Какие можно выделить **этапы и методы исследования** в разработке темы?

1. Изучение литературы по теме.
2. Обоснование актуальности темы.
3. Подбор материала для написания основной части реферата.
4. Выделение вопросов, предлагаемых для эмпирического исследования.
5. Подбор иллюстративного материала по теме реферата (если требуется необходимость исследования).
6. Определение результатов исследования.

Рефераты могут носить как теоретический, так и практический характер.

Какие возможно предложить рекомендации при **защите реферата**?

1. Время, отведённое на защиту реферата не должно превышать 15 минут. Сюда входит не только изложение информации аттестуемым, но и вопросы, задаваемые выступающим.
2. Выступление заключается в изложении следующих моментов: актуальности темы, основные теоретические выкладки, выводы по

работе. Выступление может сопровождаться наглядным материалом (презентация).

Оценивается работа по следующим критериям:

1. Актуальность темы исследования.
2. Характер изложения материала: научность, доступность, последовательность, язык изложения, вызывает ли интерес прочитанный материал и т.д.
3. Наличие графических работ, их качество (если требует необходимость исследования).
4. Наличие иллюстративного материала, его соответствие тематике исследования (если требует необходимость исследования).
5. Оформление работы.
6. Качество защиты: знание материала, использование наглядных пособий, ответы на вопросы.

9.3.2. Примерная тематика рефератов

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Закаливание организма.
11. Рациональное питание.
12. Влияние алкоголя на организм человека?
13. Влияние курения на организм человека?
14. Влияние наркотических веществ на организм человека?

15. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

16. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

17. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

18. Гигиена самостоятельных занятий.

19. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

20. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля

21. Диагностика и врачебный контроль.

9.4. Доклад

Доклад – это вид самостоятельной работы, заключающийся в разработке обучающимися темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме.

9.4.1. Примерная тематика докладов

1. Средства и методы физического воспитания
2. Методические принципы физического воспитания
3. Воспитание физических качеств
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи
5. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи
6. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности
7. Продолжительность и интенсивность занятий
8. Значение мышечной релаксации
9. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте
10. Формы занятий физическими упражнениями
11. Спортивная подготовка ее цели и задачи
12. Методика подбора средств ППФП студентов.

13. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
14. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
15. ППФП студентов во внеучебное время.
16. Система контроля за ППФП студентов.
17. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
18. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
19. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
20. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

9.5. Подготовка к зачету

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

10. Материально-техническое обеспечение

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

– учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарских и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащенная интерактивной панелью с необходимым комплектом мебели для учебного процесса;

– помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИИ.

11. Приложение №1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица № 1. Рейтинг – план

Виды контроля	Тема / форма аттестационной работы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий		5	10
	Посещение лекционных занятий	2	4
	Посещение семинарских и практических занятий	3	6
Текущий контроль работы на семинарских и практических занятиях	Вид отчета	30	60
	Письменный ответ.	5	10
	Устный опрос	5	10
	Участие в круглом столе	5	10
	Подготовка реферата, доклада	5	10
Рубежный контроль		10	30
		10	30
Промежуточная аттестация	Зачет	0	30
..			
Итого		51	100
Выполнение любого задания на уровне ниже «удовлетворительного» = 0 рейтинговых баллов			
Посещаемость занятий определяется как суммарный уровень посещаемости за семестр не менее 25% занятий.			
Рейтинговые бонусы, повышающие уровень итоговой оценки, могут составить по каждому заданию до 20 баллов.			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 50 баллов			

Таблица № 2. Градация перевода рейтинговых баллов обучающихся в 5-тибальную систему аттестационных оценок и систему аттестационных оценок ECTS.

Академический рейтинг обучающегося	Аттестационная оценка обучающегося по дисциплине учебного плана в национальной системе оценивания	Аттестационная оценка обучающегося по дисциплине учебного плана в системе ECTS
95-100	Отлично	+ A (excellent)
85-94		A (excellent)
75-84	Хорошо	+B (good)
65-74		B (good)
55-64	Удовлетворительно	C (satisfactory)
51-54		D (satisfactory)
45-50	Неудовлетворительно	E (satisfactory failed)
1-44		F (not rated)
0		N/A (not rated)

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Дайте определение основным понятиям «физическая культура», «спорт», «двигательная реабилитация», «физическая рекреация», «физическое воспитание».
2. Назовите виды физической культуры.
3. Назовите специфические признаки спорта.
4. Что является результатом процесса физического воспитания?
5. Дайте определение понятию «функции физической культуры».
6. Какие функции относятся к специфическим функциям физической культуры?
7. Какие функции относятся к неспецифическим (общекультурным) функциям физической культуры?
8. Дайте определение понятию «система физического воспитания».
9. Кто явился основоположником отечественной системы физического воспитания?
10. Назовите задачи физического воспитания.
11. Назовите принципы системы физического воспитания.
12. Какие блоки составляют структуру физической культуры студентов?
13. Что является целью физического воспитания студентов в вузе?
14. Какие существуют формы занятий в физическом воспитании студентов?
15. Какова роль студенческого спорта в формировании личности студента?
16. Что такое здоровый образ жизни и индивидуальный стиль ЗОЖ?
17. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
18. Какова роль регулярной двигательной активности в сохранении и укреплении здорового образа жизни?
19. Назовите правила личной гигиены.
20. Какие ключевые положения относятся к суточному режиму?
21. Что такое закаливание организма?
22. Назовите основные естественные средства закаливания.
23. Назовите основные искусственные средства закаливания.
24. Назовите основные принципы закаливания.

25. Каков физиологический механизм закаливания?
26. Что подразумевает рациональное питание?
27. В чем заключаются особенности питания при регулярных занятиях физическими упражнениями?
28. Каково влияние алкоголя на организм человека?
29. Каково влияние курения на организм человека?
30. Каково влияние наркотических веществ на организм человека?
31. Что такое физическая подготовка? Назовите ее виды.
32. Что такое двигательные способности человека?
33. Какие двигательные способности относятся к кондиционным?
34. Что является основным средством физического воспитания?
35. Назовите классификацию физических упражнений.
36. Назовите классификацию физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.
37. Дайте характеристику гигиеническим факторам физического воспитания.
38. Дайте характеристику группе естественных сил природы.
39. Дайте характеристику общепедагогическим методам.
40. Какие методы относятся к группе методов строго регламентированного упражнения?
41. Какие методы относятся к группе методов частично регламентированного упражнения?
42. Какие принципы относятся к общепедагогическим (методическим) принципам физического воспитания?
43. Какие принципы относятся к специфическим принципам физического воспитания?
44. Назовите цели и задачи общей физической подготовки.
45. Каковы цели специальной физической подготовки?
46. Что составляет структуру подготовленности спортсмена?
47. Что является целью самостоятельных занятий физическими упражнениями?

48. Какие задачи решаются в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом?
49. Назовите основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
50. Каково значение и содержание утренней гигиенической гимнастики?
51. Каково значение и содержание физкультпауз?
52. Каково значение и содержание самостоятельных тренировочных занятий?
53. Какова структура учебно-тренировочного занятия?
54. Какие задачи решаются в подготовительной части тренировочного занятия?
55. Какие задачи решаются в заключительной части тренировочного занятия?
56. Назовите основные требования к организации и методике самостоятельных занятий физическими упражнениями.
57. Назовите правила проведения и построения самостоятельных занятий физическими упражнениями
58. Каковы особенности самостоятельных занятий женщин?
59. Назовите цели и задачи врачебного контроля.
60. Каково назначение и содержание педагогического контроля?
61. Какие показатели относятся к объективным критериям самоконтроля?
62. Какие показатели относятся к субъективным критериям самоконтроля?
63. Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка».
64. Каково основное назначение ППФП?
65. Какие факторы профессиональной деятельности определяют общую направленность ППФП?
66. Какова цель ППФП студентов?
67. Каковы задачи ППФП студентов?
68. Дайте определение основным понятиям ППФП: прикладные знания, прикладные умения и навыки, прикладные психофизические качества, прикладные

физические качества, прикладные психические качества и свойства личности, прикладные специальные качества.

69. Что является основным средством ППФП?
70. Какие существуют принципы подбора средств ППФП?
71. Назовите основные формы проведения занятий ППФП в вузе.