**Перечень вопросов по дисциплине «Физическая культура» 1 курс:** 1.Физическое воспитание как учебная дисциплина, как средство профилактики заболеваний. 2. Здоровый образ жизни. 3. Виды л \атлетики. 4.Средства развития силовых и скоростно – силовых способностей и их усовершенствование. 5.Отличия прохождения длинных и коротких дистанций. 6. Понятие «общей и специальной выносливости». 7. Составление программ с применением упражнений, преимущественно направленных на развитие «скоростной силы». 8. Анатомо-физиологические и биомеханические характеристики силовых качеств. 9. Средства и методы развития силовых показателей и их контроль. 10. Дать определение понятия «сила» и «максимальная сила». 11.Тренинг с привлечением массы своего тела на полу и на гимнастических снаряжениях. 12. Развитие «скорости». 13. «Абсолютная» и «относительная» сила, «взрывная» и «стартовая» сила, «силовая выносливость». 14.Упражнения для развития скорости. 15. Характеристика основных методических направлений развития силы, соотношение количества повторений к поднимаемому весу (предельная, около предельная, незначительный вес). 16. Овладение основными средствами развития скорости и их усовершенствование. 17. Развитие анаэробных возможностей. 18. Лактатный, алактатный механизмы энергосбережения. 19. Составление программ, преимущественно направленных на развитие «взрывной силы», «скорости движений». 20. Виды специальной выносливости. 21. Скоростная выносливость. 22. Изометрические упражнения. 23. Силовая выносливость. Методы и мероприятия развития спец. выносливости и их контроль. 24. Овладение основными средствами развития гибкости и их усовершенствование. 25. Методы самоконтроля функциональногосостояния организма в процессе занятий физическим воспитанием. 26. Основы йоги. 27. Средства и методы развития общей выносливости и их контроль. 28. Характерные ошибки в беге на разные дистанции и их исправление. 29. Составление программ, преимущественно направленных на развитие выносливости. 30. Составление программ, преимущественно направленных на развитие специальной выносливости. 31. Понятие «силовая выносливость», и средства ее развития. 32. Необходимость физической работы среди рабочего дня у людей с малоподвижным видом деятельности.

**2 курс:** 1. Профессионально-прикладная подготовка. Физическое воспитание как учебная дисциплина, как средство профилактики заболеваний. 2. Циклические упражнения в режиме стандартного, переменного, беспрерывного и интервальная нагрузка. 3. Овладение основными средствами развития обще развивающих и строевых упражнений. 4. Составление программ с применением упражнений, преимущественно направленных на развитие «скоростной силы». 5. Анатомо-физиологические и биомеханические характеристики силовых качеств. Средства и методы развития силовых показателей и их контроль. 6. Базовые упражнения в аэробике. 7. Фитнес, степ-аэробика, элементы. 8. Упражнения аэробики с музыкальным сопровождением. Упражнения из аэробики с музыкальным сопровождением в парах и поодиночке. 9. Изучение комбинаций ритмической гимнастики, аэробики, спорт-аэробики, степ-аэробики с музыкальным сопровождением. 10. Применение упражнений в развитии аэробных возможностей. 11. Физические упражнения для овладения основными средствами развития прыжковых упражнений и техники прыжка в длину с места. 12. Составление программ, преимущественно направленных на развитие «взрывной силы», «скорости движений». 13. Физические упражнения для овладения основными средствами развития беговых упражнений и элементов бега во время легкоатлетических эстафет. 14. Беговая выносливость. Методы и мероприятия развития спец. выносливости и их контроль. 15. Овладение основными средствами развития оздоровительной деятельности беговых упражнений. 16. Методы самоконтроля функционального состояния организма в процессе занятий физическим воспитанием. 17. Элементы техники бега (осанка стопы на сопротивление, угол изгибания в коленном суставе, положение туловища и головы). Средства и методы развития общей выносливости и их контроль. 18. Характерные ошибки при беге на разные дистанции и их исправление. 19. Составление программ, преимущественно направленных на развитие спринтерских свойств. 20. Физ. упражнения для обучения специальным упражнениям спринтера и усовершенствование. Физические упражнения для овладения бега с ускорением. 21. Понятие «силовая выносливость», и средства ее развития. 22. Физ. упражнения для овладения техникой бега на разные дистанции. Особенности движений нижних конечностей и рук во время оздоровительного бега. 23. Правила регулирования дыхания в процессе оздоровительного бега. 24. Комплексы физ. упражнений для овладения и обучения особенностям дозированной интенсивности и продолжительности беговой тренировки. 25. Выбор положения тела при выполнении беговых упражнений. 26. Составление программ бега для разных целей. 27. Упражнения для овладения особенностями техники бега по пересеченной местности (1000-3000м) с контролированием ЧСС. 28. Циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание и т.п. 29. Равномерный и интервальный методы, аэробный и смешенный режимы нагрузки. 30. Элементы строевой подготовки в ФВ. 31. Физические упражнения для овладения закаливанием во время занятий. Комплексы физических упражнений для овладения и составления индивидуальных программ развития физ. качеств и их усовершенствование. 32. Составление индивидуальных программ оздоровительной тренировки с применением беговых упражнений и беговых дистанций.

**3 курс:** 1. Повышение умственной и физической трудоспособности студентов, как составная часть обучения и профессиональной подготовки будущего врача. 2.Уметь определять абсолютную и относительную силу. Средства развития силовых качеств. 3. Анатомо-физиологические и биомеханические характеристики гибкости. Средства и методы усовершенствования развития гибкости, ее контроль. 4. Знать отличия силовой тренировки женщин, подростков, юношей и девушек. 5. Средства и методы развития специальной выносливости в л\атлетике. 6. Факторы, которые обусловливают гибкость тела, зависимость от возраста человека, понятие «объема движений физиологического, анатомического». 7. Статическая и динамическая гибкость. 8. Усовершенствование основных средств повышения физической подготовки, физической трудоспособности и функционального состояния с помощью упражнений с использованием веса партнера и с его противодействием, с противодействием пружинных предметов, с использованием гимнастических снарядов и т.п. 9. Правила регулирования дыхания в процессе выполнения физических упражнений в аэробике. 10. Методы и средства усовершенствования развития скорости, и их контроль. 11. Понятие физического качества «ловкость, скорость». Составление индивидуальных программ развития ловкости. Характеристика физических упражнений, которые применяются для развития скорости. 12. Особенности гимнастики для лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями, искривлением позвоночника. Упражнения в позднем восстановительном периоде для больных, которые перенесли инфаркт миокарда. 13. Упражнения для развития ловкости и их контроль. Дозирование нагрузки в процессе тренировки в разных видах спорта. 14. Усовершенствование развития специальной подготовки по избранным видам спорта. Скорость и выносливость -упражнения, направленные на развитие анаэробных возможностей. 15. Усовершенствование и составление индивидуальной программы развития скорости. 16. Вопрос лечебной физкультуры, курортологии и физиотерапии. 17. Уметь составить комплексы упражнений для больных туберкулезом легких (СРС).

**4 курс:** 1**.** Усовершенствование и составление индивидуальной программы развития гимнастических и легкоатлетических упражнений. 2.Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 3. Получение студентами необходимых знаний, умений и привычек в применении средств физической культуры для профилактики заболеваний, восстановление и укрепление здоровья, продолжение профессиональной деятельности трудоспособного населения. 4. Обучение комбинациям танцевальной аэробики с музыкальным сопровождением. Усовершенствование основных средств развития развивающих и строевых упражнений. 5. Построение, перестроение, выполнение команд на месте, беговые упражнения и упражнения на месте. 6. Усовершенствование и составление индивидуальной программы комплексов из танцевальной аэробики и степ-аэробики. 7. Овладение методами и средствами развития упражнений с места вверх и длину. Усовершенствование основных средств развития упражнений. 8. Беговые упражнения. Упражнения (с места, со скакалкой, с разбега, тройные прыжки). 9. Усовершенствование и составление индивидуальной программы развития прыжковых упражнений с места вверх и длину. 10. Эстафеты. Командные эстафеты и подвижные игры. Эстафеты: бег на месте, с предметами, без предметов. 11.Усовершенствование основных средств развития беговых упражнений. 12. Бег на длинные дистанции. 13. Тест Купера, бег по пересеченной местности. 14. Командные эстафеты и подвижные игры. Усовершенствование техники и тактики эстафет и подвижных игр. 15. Техника и тактика беговых упражнений.

Зав.кафедрой физической культуры проф. Сероштан В.М.