**1. Что такое физическая культура?**

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания. В процессе физического воспитания педагогические воздействия, а также усилия занимающихся самостоятельно, должны предусматривать развитие физических качеств, обучение двигательным действиям и формирование специальных знаний.

**2. Какие функции имеет физическая культура?**

Важнейшей специфической функцией физической культуры является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности (Матвеев Л. П., 1984).

Функции частного характера:

образовательные, выражающиеся в использовании физической культуры как учебного предмета в системе образования;

прикладные - имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки, к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;

спортивные, проявляющиеся в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;

рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, связанные с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

**3. Что такое физическое совершенство?**

Физическое совершенство - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

**4. Что относится к показателям физического совершенства?**

К показателям физического совершенства относятся:

уровень здоровья;

физическая подготовленность;

творческое долголетие.

**5. Что такое физическое воспитание?**

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

В процессе физического воспитания педагогические воздействия, а также усилия занимающихся самостоятельно, должны предусматривать развитие физических качеств, обучение двигательным действиям и формирование специальных знаний.

**6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?**

Общими принципами, на которых основывается отечественная система физического воспитания, являются:

принцип всестороннего гармоничного развития личности;

принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

принцип оздоровительной направленности.

**7. Что понимают под функциональной подготовленностью?**

Функциональная подготовленность отражает состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем).

**8. Что такое физическое развитие?**

Физическое развитие - закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

**9. Из каких разделов состоит учебный материал?**

Учебный материал программы распределен на следующие разделы:

теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно- практических знаний и отношение к физической культуре;

практический, состоящий из методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, и учебно-тренировочного, направленного на достижение физического совершенства, повышение уровня функциональных и двигательных способностей;

контрольный, обеспечивающий учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

**10. На какие учебные отделения распределяются студенты?**

Учебно-тренировочные занятия проводятся по следующим учебным отделениям, в которые распределяются студенты: основное; специальное и спортивное.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп - 12-15 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы формируются по полу и с учетом уровня функционального состояния студентов. Группы по 8-10 человек.

В спортивное учебное отделение (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе. Численный состав учебных групп формируется с учетом спортивной квалификации, но не более 15 человек.

**11. Какие основные зачетные требования?**

Примерные общие зачетные требования

Зачетные требования включают:

знание соответствующего теоретического и методико-практического разделов;

владение жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание);

выполнение тестов для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности;

посещение не менее 90% занятий;

участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физического воспитания.

**12. Что включает итоговая аттестация по учебному предмету "Физическая культура"?**

Итоговая аттестация по теоретическому и методическому разделам учебной программы может проводиться по одной из следующих форм:

устный опрос;

написание реферата и собеседование по его теме;

компьютерная оценка знаний.

Вопросы и темы рефератов для проведения итоговой аттестации разрабатывает кафедра физического воспитания.

Студенты могут быть аттестованы только при условии выполнения обязательных тестов по общей физической и спортивно-технической подготовке (не ниже "удовлетворительно"), предусмотренных в последнем семестре.

Окончательная аттестационная оценка определяется как средняя арифметическая оценка за практический, теоретический и методический разделы программы.