**Зачетные требования для студентов 1-4 курса по учебной дисциплине “Физическая культура” по теоретическому разделу**

1. *Введение в содержание курса.*
2. *Закон Республики Беларусь “О физической культуре”*
3. *Организация образовательного процесса по физическому воспитания студентов.*
4. *Программа курса.*
5. *Цель, задачи и формы организации занятий.*
6. *Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивных отделениях.*
7. *Зачётные требования и обязанности студентов.*
8. *Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии.*
9. *Факторы здоровья.*
10. *Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека.*
11. *Составляющие здорового образа жизни.*
12. *Здоровый стиль жизни.*
13. *Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.*
14. *Основы рационального питания.*
15. *Основы личной гигиены.*
16. *Понятие о социально-биологических основах физической культуры.*
17. *Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой.*
18. *Системы организма.*
19. *Двигательный режим.*
20. *Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма.*
21. *Классификация физических упражнений.*
22. *Состояние и показатели тренированности.*
23. *Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения.*
24. *Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС.*
25. *Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.*
26. *Современные оздоровительные системы.*
27. *Составление индивидуальных комплексов.*
28. *Особенности занятий женщин.*
29. *Общие положения.*
30. *Сущность и содержание физической культуры.*
31. *Общекультурные и специфические функции физической культуры.*
32. *Структурная характеристика: виды и разновидности спорта.*
33. *Спорт высших достижений.*
34. *Олимпизм и олимпийское движение.*
35. *Беларусь на Олимпийских играх.*
36. *Цели и задачи ППФП студентов.*
37. *Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.*
38. *Методика подбора средств ППФП студентов.*
39. *Организация и формы ППФП студентов.*
40. *Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.*
41. *Типы телосложения.*
42. *Пропорции тела.*
43. *Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок.*
44. *Бодибилдинг.*
45. *Основы спортивного питания.*
46. *Допинг и его негативные последствия.*