Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Волжский государственный университет водного транспорта"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б.1.О.Д01 Физическая культура и спорт

Профиль	Судовождение на внутренних водных путях и в прибрежном плавании с правом эксплуатации судовых энергетических установок
Институт	«Морская академия»
Кафедра	Кафедра физического воспитания и спорта
Специальность	26.05.05 Судовождение

1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры
		1
Практические занятия	72 Часы	72
Зачет	0 Часы	

2. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины	Наименование блока	Трудоемкость дисциплины, з.е.
Б1.О.01	Блок 1 Дисциплины (модули) (Обязательная часть)	2

3. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия	Зачет	Всего
1	Раздел 1 Фундаментальные и общетеоретические знания для поддержания должного уровня физ.подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
1,1	Тема 1.1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,1	Тема 1.10 Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2 Часы		2 Часы
1,11	Тема 1.11 Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2 Часы		2 Часы
1,12	Тема 1.12 Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2 Часы		2 Часы
1,13	Тема 1.13 Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,14	Тема 1.14 Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2 Часы		2 Часы

1,15	Тема 1.15 Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,16	Тема 1.16 Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,17	Тема 1.17 Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,18	Тема 1.18 Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,19	Тема 1.19 Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,2	Тема 1.20 Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	2 Часы		2 Часы
1,2	Тема 1.2 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,21	Тема 1.21 Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	2 Часы		2 Часы
1,22	Тема 1.22 Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	2 Часы		2 Часы
1,23	Тема 1.23 Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	2 Часы		2 Часы
1,24	Тема 1.24 Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	2 Часы		2 Часы
1,25	Тема 1.25 Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	2 Часы		2 Часы
1,26	Тема 1.26 Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и¶профессиональной деятельности¶	2 Часы		2 Часы
1,27	Тема 1.27 Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и¶профессиональной деятельности¶	2 Часы		2 Часы
1,28	Тема 1.28 Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и¶профессиональной деятельности¶	2 Часы		2 Часы
1,29	Тема 1.29 Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры¶личности для успешной социально-культурной и профессиональной¶деятельности.¶	2 Часы		2 Часы
1,3	Тема 1.30 Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры¶личности для успешной социально-культурной и профессиональной¶деятельности.¶	2 Часы		2 Часы
1,3	Тема 1.3 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,31	Тема 1.31 Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры¶личности для успешной социально-культурной и профессиональной¶деятельности.¶	2 Часы		2 Часы
1,32	Тема 1.32 Эксплуатация лыжного инвентаря	2 Часы		2 Часы
1,33	Тема 1.33 Эксплуатация лыжного инвентаря	2 Часы		2 Часы
1,34	Тема 1.34 Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	2 Часы		2 Часы
1,35	Тема 1.35 Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	2 Часы		2 Часы
1,36	Тема 1.36 Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	2 Часы		2 Часы

1,4	Тема 1.4 Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,5	Тема 1.5 Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,6	Тема 1.6 Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2 Часы		2 Часы
1,7	Тема 1.7 Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	2 Часы		2 Часы
1,8	Тема 1.8 Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	2 Часы		2 Часы
1,9	Тема 1.9 Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	2 Часы		2 Часы

4. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции	ИДК
1	Раздел 1 Фундаментальные и общетеоретические знания для поддержания должного уровня физ.подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
1,1	Тема 1.1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,1	Тема 1.10 Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,11	Тема 1.11 Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,12	Тема 1.12 Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,13	Тема 1.13 Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,14	Тема 1.14 Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,15	Тема 1.15 Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;

1,16	Тема 1.16 Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,17	Тема 1.17 Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,18	Тема 1.18 Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,19	Тема 1.19 Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,2	Тема 1.20 Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,2	Тема 1.2 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,21	Тема 1.21 Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,22	Тема 1.22 Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,23	Тема 1.23 Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,24	Тема 1.24 Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,25	Тема 1.25 Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,26	Тема 1.26 Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и¶профессиональной деятельности¶	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,27	Тема 1.27 Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и¶профессиональной деятельности¶	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,28	Тема 1.28 Бег на средние и длинные дистанции для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и¶профессиональной деятельности¶	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,29	Тема 1.29 Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры¶личности для успешной социально-культурной и профессиональной¶деятельности.¶	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,3	Тема 1.30 Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры¶личности для успешной социально-культурной и профессиональной¶деятельности.¶	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,3	Тема 1.3 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,31	Тема 1.31 Силовая подготовка для укрепления навыками индивидуального здоровья для физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры¶личности для успешной социально-культурной и профессиональной¶деятельности.¶	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,32	Тема 1.32 Эксплуатация лыжного инвентаря	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,33	Тема 1.33 Эксплуатация лыжного инвентаря	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,34	Тема 1.34 Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,35	Тема 1.35 Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,36	Тема 1.36 Бег на короткие дистанции для укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования.	УК-7.	УК-7.З.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;

1,4	Тема 1.4 Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.	УК-7.3.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,5	Тема 1.5 Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.	УК-7.3.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,6	Тема 1.6 Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.	УК-7.3.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,7	Тема 1.7 Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	УК-7.	УК-7.3.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,8	Тема 1.8 Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	УК-7.	УК-7.3.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;
1,9	Тема 1.9 Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.	УК-7.	УК-7.3.1; УК-7.У.1; УК-7.В.1;

5. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие у обучающегося следующих компетенций:

№ п/п	компетенции	Индикатор достижения		
		Знать	Уметь	Владеть
1	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.З.1 иметь представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни	УК-7.У.1 использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры	УК-7.В.1 навыками укрепления индивидуального здоровья, физического самоусовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

6.1 Помещения и оборудование

№ п/п	Вид помещений	Оснащение помещений	№ помещений
1	Учебные аудитории для проведения учебных занятий	оборудование и технические средства обучения (Тренажеры для мышц (30 ед.); Штанги (20 ед.); Велотренажеры (2 ед.); Гантели (30 ед.); Зеркала (1 ед.) (Цокольный))	ДК-НРУ
2	Помещения для самостоятельной работы обучающихся	компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета	462

6.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование
1	Microsoft Office Professional Plus 2016 (Договор №44/109-15 от 28.12.2015 (бессрочно))
2	Microsoft Office ProPlus 2013 (Договор №44/59-18 от 09.04.2018 (бессрочно))

6.3 Карта обеспеченности печатными и(или) электронными изданиями и электронными образовательными ресурсами

№ п/п	Наименование источника	Год издания	Ресурс	Количество экземпляров
1	Крайнова, В.В. Методические указания по организации и выполнению внеаудиторной (самостоятельной) работы [Электронный ресурс] : для преподавателей и студ.по направлениям подготовки (спец.) высш.и сред.проф.образования / В. В. Крайнова ; ВГУВТ. - Н.Новгород, 2018. - 1 текст/файл. - Авторский вариант. – Режим доступа: http://94.100.87.24:8080/MarcWeb/Tmp/f15520.pdf	2 018	Электронный ресурс	0
2	Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни;курс лекций для всех студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения;Алехин, Ю.Е.Баранов, А.Н.Журавлев, К.Ю.Журавлев, Ю.А.Косова, С.В.Кривой, О.А.Крупин, А.В.Логинов, И.Е.Сорокина, Е.Н.Цыплин, А.А.-Н.Новгород,ВГУВТ; <null> ;	2 019	Текст	50
3	Баранов, А.Н.;Принципы обучения организации самостоятельной работы студентов, занимающихся оздоровительными видами спорта;учебно-методическое пособие;Баранов, А.Н.-Н.Новгород,ВГУВТ; <null> ;	2 019	Текст	50
4	Баранов, А.Н.;Принципы обучения организации самостоятельной работы студентов, занимающихся оздоровительными видами спорта;учебно-методическое пособие;Баранов, А.Н.-Н.Новгород,<null>; <null> ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2 019	Электронный ресурс	0
5	Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни;курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения;Алехин, Ю.Е.Баранов, А.Н.Журавлев, К.Ю.Журавлев, Ю.А.Косова, С.В.Кривой, О.А.Крупин, А.В.Логинов, И.Е.Слаутина, С.А.Сорокина, Е.Н.-Н.Новгород,<null>; <null> ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2 020	Электронный ресурс	0
6	Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни;курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения;Алёхин, Ю.Е.Баранов, А.Н.Журавлев, К.Ю.Журавлев, Ю.А.Косова, С.В.Кривой, О.А.Крупин, А.В.Логинов, И.Е.Слаутина, С.А.Сорокина, Е.Н.-Н.Новгород,ВГУВТ; <null> ;	2 020	Текст	50

Программа предусматривает возможность применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Электронная информационно-образовательная среда университета с возможностью доступа к информационно- телекоммуникационной сети "Интернет" - Режим доступа: http://www.eios.vsuwt.ru/.

6.4 Современные профессиональные базы данных

№ п/п	Наименование
1	Статистический сборник: Транспорт в России- Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1136983505312
2	Центральная база статистических данных - Режим доступа: http://cbsd.gks.ru/

6.5 Информационные справочные системы

№ п/п	Наименование
1	Справочная правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru (договор от 02.02.2015 г.)
2	Справочная правовая система «Гарант» - Режим доступа: http://www.garant.ru (договор 62/16 от 01.09.2016 г. - бессрочный)
3	Справочная правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru (договор от 02.02.2015 г.)
4	Справочная правовая система «Гарант» - Режим доступа: http://www.garant.ru (договор 62/16 от 01.09.2016 г. - бессрочный)

7. Оценочные и методические материалы

Оценочные и методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов, характеризующих этапы формирования компетенций, являются приложением к программе.

№ п/п	Индикатор достижения компетенций	Контролируемые разделы (темы)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения		Процедура оценивания	Критерии оценивания результата обучения и шкала оценивания			
						2	3	4	5
			Вид контроля	Форма контроля		не зачтено	зачтено		
1	УК-7.З.1,УК-7.У.1,УК-7.В.1	1	Текущий контроль	Реферат	по темам программного материала	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы
2	УК-7.З.1,УК-7.У.1,УК-7.В.1	1	Промежуточная аттестация	Зачет	анализ прохождения программного материала, анализ выполнения периодических тестовых заданий для оценки физической подготовленности.	Обучающийся демонстрирует фрагментарные знания основных разделов дисциплины, его базовых понятий и фундаментальных проблем. Слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отсутствуют ответы на дополнительные вопросы, необходимые умения и навыки			Обучающийся демонстрирует знание основных разделов дисциплины, его базовых понятий и фундаментальных проблем; приобретены необходимые умения и навыки, освоил вопросы практического применения полученных знаний, не допустил фактических ошибок при ответе, достаточно последовательно и логично изложен теоретический материал, допущены лишь незначительные нарушения последовательности изложения и некоторые неточности

3	УК-7.З.1,УК-7.У.1,УК-7.В.1	1	Промежуточная аттестация	Итоговый тест	Итоговый тест для курса. 10 вопросов в каждом тесте. Время прохождения - 15 минут	0-49% правильных ответов	50-69% правильных ответов	70-89% правильных ответов	90-100% правильных ответов

8. Разработчики:

	Заведующий кафедрой	Кафедра физического воспитания и спорта	Баранов А. Н.
(ученая степень)	*(занимаемая должность)*	*(место работы)*	*(ФИО)*

Физическая культура и спорт

Оценочные средства. Форма текущего контроля – реферат.

Контролируемые компетенции:
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Раздел (тема)	Темы рефератов
Тема 1. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни. 2. Роль активной физической позиции в приобщении к ЗОЖ. 3. Роль физического воспитания и самовоспитания в организации здорового образа жизни. 4. Содержательные характеристики ЗОЖ. 5. Режим труда и отдыха. 6. Роль труда и отдыха в организации ЗОЖ. 7. Рациональное питание цели. Задачи. 8. Закаливание организма. 9. Профилактика вредных привычек.
Тема 2. Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовка в образовательном процессе будущих специалистов	1.Опишите пять методических принципов физического воспитания. 2.Что такое спортивная тренировка? Опишите шесть групп, определяющих конкретные задачи спортивной тренировки. 3.Особенности общей физической, спортивной подготовки , профессионально - прикладной физической подготовки.
Тема 3. Развитие специальных физических качеств, поддерживающих должный уровень физической подготовленности	1. Сила как физическое качество. Формы проявления силовых качеств. Методы развития силы. 2. Охарактеризуйте разные средства развития выносливости и скоростных качеств. 3. Понятие ловкости и гибкости. Охарактеризуйте все виды учебно-тренировочного процесса, участвующие в развитии этих качеств.
Тема 4. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально - практической физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности	1. Что такое ППФП? Чем общая физическая подготовка отличается от ППФП? Основные цели и задачи ППФП. Средства и форма реализации ППФП 2. Методика воспитания и сохранения ППФП. Самостоятельная система ППФП 3. Дайте характеристику вашей будущей профессиональной деятельности. Место ППФП в данной профессиональной деятельности.
Тема 5. Элементарные узкоспециализированные занятия способные поддержать высокий уровень физической подготовки необходимый в вашей профессиональной деятельности.	1. Что является основным средством физического воспитания? Каково влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека? 2. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью? Дайте характеристику этим упражнениям. 3. Дайте характеристику своему здоровью. Сила и её измерение, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Тема 6. Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	1. Значение эмоций в жизни человека. Виды психоэмоциональных состояний. 2. Опишите возможные приёмы работы над собой, для воспитания в себе чувства собственного достоинства. 3. Опишите условия, обеспечивающие психо-эмоциональные развитие (по Э. Эриксону). Вопрос 4. Приведите и опишите 6 тестов, позволяющих определить своё психоэмоциональное здоровье.
Тема 7. Научно-практические основы физической культуры и ЗОЖ	1. Для чего нужно изучение дисциплины ”Физической культуры”? 2. Цели и задачи физической культуры. 3. Как тренируются и реализуются основные знания физической культуре? 4. Что формирует человека, как личность? Основные аспекты, характеризующие физическую культуру как феномен общества 5. Формы и направления физической культуры. Как физическая культура способствует решению социально-экономических и воспитательных задач?
Тема 8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорту	1. Дайте определение общей и моторной плотность занятий. 2. Назовите основные задачи, которые должны решатся в учебно-тренировочном процессе. 3. Сформулируйте шесть групп, определяющих конкретные задачи спортивной тренировки. 4. Опишите методики построения учебно-тренировочного занятия.
Тема 9. Бег на средние и длинные дистанции для физического самосовершенствования.	1. С чего начинаются занятия бегом на средние и длинные дистанции? 2. В чем проявляются особенности дозирования нагрузок при организации занятий бегом на длинные и средние дистанции? 3. Как регулируется нагрузка? 4. С помощью каких упражнений совершенствуется техника бега на средние и длинные дистанции? 5. Техника безопасности на занятиях бегом.
Тема 10. Силовая подготовка для укрепления здоровья для физического самосовершенствования, развития личности.	1. Основные правила организации занятий по силовой подготовке. Виды силовых упражнений. 2. Мышечная система человека. Какое влияние на организм в целом и мышечную систему в частности оказывают занятия силовыми упражнениями? 3. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг). Силовое троеборье (пауэрлифтинг). Их похожесть и отличия.
Тема 11. Эксплуатация лыжного инвентаря.	1. Виды лыжного инвентаря в зависимости от различных лыжных видов спорта. Их похожесть и отличия. 2. Техника безопасности при эксплуатации лыжного инвентаря. 3. Способы подбора экипировки. Индивидуально.
Тема 12. Бег на коротки дистанции для укрепления здоровья и физического самосовершенствования.	1. Отличия спринтерского бега от техники длительного бега. 2. Упражнения для освоения бега с низкого старта. Виды низкого старта. 3. Техника эстафетного бега. Особенности эстафетного бега.

Методические рекомендации

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

Все ответы на поставленные вопросы излагать с учетом, что – **«Движение – это жизнь»**

Ответы должны быть простыми, по существу.

Каждый вопрос – это 4-5 печатных листов формата А4.

Литературу использовать только изданную во ВГУВТ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

Оформление общепринятое в университете.

Реферат – краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Реферат не копирует дословно содержание первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате систематизации и обобщения материала первоисточника, его аналитико-синтетической переработки.

Защита реферата может проводиться на семинарском занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному реферату при изучении соответствующей темы.

Защита реферата студентом предусматривает:

-доклад по реферату не более 5-7 минут;

-ответы на вопросы.

На защите рекомендовано излагать материал, исключая непосредственное чтение текста реферата.

Структура реферата:

- Титульный лист
- Оглавление (содержание, план)
- Введение
- Основная часть

Содержание глав основной части должно точно соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать. Данные главы должны показать умение студента сжато, логично и аргументировано излагать материал, обобщать, анализировать и делать логические выводы. Основная часть реферата, помимо почерпнутого из разных источников содержания, должна включать в себя собственное мнение студента и сформулированные выводы, опирающиеся на приведенные факты.

- Заключение (выводы)
- Список использованной литературы

Оценочные средства. Форма текущего контроля – тест.

Контролируемые компетенции:
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Вопросы для самостоятельной подготовки

1 курс

Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
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 и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

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.

Психическое здоровье

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Понятие здоровья.
2. Значение эмоций в жизни человека. Виды эмоциональных состояний.
3. Можно ли научиться подавлять свои эмоции или их усилить? Если да, то как?
4. Назовите возможные приемы работы над собой, для воспитания в себе чувства собственного достоинства.
5. Назовите условия обеспечивающие эмоциональное благополучие (по Э.Эриксону).
6. Определение общения. Виды общения.
7. Понятие эмоциональной устойчивости.
8. Активность личности, что это такое? Типы поведения и в чем они выражаются.
9. Стресс, его влияние на человека.

Основы оздоровительного дыхания

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Что такое дыхание?
2. Опишите строение легких?
3. Опишите механизм внешнего дыхания?
4. Назовите, мышцы, которые работают во время вдоха и выдоха?
5. За счет чего происходит перенос газов кровью?
6. Назовите положительное влияние углекислого газа на организм человека?
7. Перечислите функции дыхательной системы не связанные с механизмом вдоха и выдоха?
8. ЖЕЛ. (расшифровать)
9. Назовите виды спорта в которых ЖЕЛ составляет более 6,5-7,5 л ?
10. Охарактеризуйте систему дыхания у тренированных людей?
11. Каким образом система дыхания влияет на сердечно - сосудистую систему?
12. Опишите упражнения на дыхание, которое может повышать или понижать артериальное давление?
13. Влияние дыхания на Ц. К С. (описать)?
14. Опишите Шаолиньское дыхание?
15. Опишите заболевание; (бронхиальная астма)?
16. Что такое гармоничное дыхание?
17. Каким образом табачный дым влияет на органы дыхания?
18. Опишите кашлевой и чихательный рефлексы?

Вредные привычки и их влияние на организм человека

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Влияние никотина на организм.
2. Влияние никотина на организм детей и подростков.
3. Влияние никотина на органы дыхания.
4. Влияние никотина на центрально-нервную систему.
5. Влияние никотина на желудок, печень, пищеварительную систему, обмен веществ.
6. Влияние никотина на сердечно- сосудистую систему.
7. Что такое пассивное курение? Его влияние на организм.
8. Что такое алкоголь.
9. Влияние алкоголя на центральную нервную систему.
10. Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему.
11. Влияние алкоголя на желудок, печень, пищеварительную систему.
12. Влияние алкоголя на выделительную систему.
13. Алкоголь и материнство.

Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, профилактика и средства восстановления работоспособности

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Дайте понятие термина «восстановление» и раскройте его основные закономерности.
2. Назовите стадии переутомления и их объективные признаки.
3. Перечислите рекомендации по лечению различных стадий переутомления.
4. Дайте определение понятий «утомление» и «переутомление», приведите примеры факторов их обуславливающих.
5. Назовите и охарактеризуйте различные группы восстановительных средств.
6. Дайте рекомендации по использованию восстановительных мероприятий и контролю за их эффективностью.
7. Охарактеризуйте психологические и педагогические средства восстановления.
8. Раскройте принципы восстановительного воздействия аутогенной тренировки.
9. Приведите примеры медико-биологических средств восстановления и их воздействия на темпы восстановительных процессов.
10. Раскройте основы рационального питания и его роль в восстановлении работоспособности.
11. Как гидротерапевтические средства восстановления работоспособности используются в тренировочном цикле подготовки спортсменов. Дайте рекомендации по использованию парной бани (сауны) в восстановлении после физических нагрузок.
13. Как фармакология участвует в реабилитации спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям.
14. Дайте характеристику основным витаминам и витаминным комплексам, рекомендуемым для использования во время тренировок спортсменов.
15. Что такое «стероиды»? Раскройте их медицинское предназначение.
18. Почему стероиды и наркотики ставятся в один ряд в большинстве развитых стран мира?

Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Назовите пять методических принципов физического воспитания.
2. Назовите основные методы физического воспитания, основанные на активной двигательной деятельности.
3. Назовите три этапа обучения двигательному действию.

4. Дайте определение понятиям «двигательное умение» и «двигательный навык».
5. Что такое «спортивная тренировка»?
7. Дайте определение понятиям «тренированность» и «подготовленность».
6. Сформулируйте шесть групп, определяющих конкретные задачи спортивной тренировки.
7. Назовите физические качества и способности, воспитываемые специальной физической подготовкой в разных видах спорта (примеры).
8. Назовите зоны интенсивности физических нагрузок.
9. Поясните особенности надкритической зоны интенсивности тренировочных нагрузок (более 150 уд. / мин.).
10. Как происходят изменения в строении мышц и костей при нагрузках различного характера (статических, динамических, отсутствии нагрузок)?
11. Назовите основные задачи, решаемые в процессе обучения по курсу физическое воспитание в вузе.
12. В каких формах проводятся занятия по Физическому Воспитанию в вузе?

2 -3 курс

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.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы для самоконтроля

1. Жизнь – это движение. Доказательство, аргументы.
2. Понятие об оздоровительной тренировки. Ее задачи и цели.
3. Физические упражнения. Их роль и влияние на организм человека.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, цель.
5. Производственная гимнастика. Ее назначение.
6. Плавание, как оздоровительное средство
7. Спортивные игры. Виды. Их применение в оздоровительной ФК.
8. Туризм. Его разновидности.
9. Понятие об артериальном давлении. Влияние физических нагрузок. Колебание давления.
10. Масса тела. Контроль за массой тела. Зависимость массы и состояния здоровья физического развития.
11. Понятие о самоконтроля.
12. Дневник самоконтроля.
13. Мышечная боль. Ее виды, причины. Профилактика и лечение.
14. Понятие о самомассаже. Цель, значение.

Личная и общественная гигиена

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Что такое «гигиена»?
2. Как внешняя среда осуществляет влияние на организм человека?
3. Расскажите об основных задачах и разделах гигиены.
4. Приведите примеры факторов, ослабляющих здоровье.
5. Расскажите об организации рационального режима дня студента.
6. Как строится гигиенический режим двигательной активности в рамках учебного дня студента?
7. Как во время сна происходит естественный отдых студента от психической и двигательной деятельности?
8. Назовите правила гигиены кожи, ногтей и волос.
9. Раскройте гигиенические требования к одежде и обуви.
10. Расскажите о гигиенических правилах рационального питания.
11. Как связаны гигиена и профилактика спортивного травматизма?

Физические (двигательные) качества. Средства и методы их развития.

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. В чем сущность проблемы развития физических качеств человека.
2. Дайте характеристику двигательных способностей.
3. Что такое абсолютные ( ) и относительные (скрытные) показатели двигательных способностей.
4. Что такое физическое качество.
5. Сила как физическое качество.
6. Выносливость как физическое качество.
7. Быстрота как физическое качество.
8. Гибкость как физическое качество.
9. Ловкость как физическое качество.

Теоретические основы рационального питания

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Что такое здоровье?
2. Опишите механизм переваривания пищи?
3. Сколько времени нужно жевать пищу?
4. Можно ли пить после еды? Почему?
5. Назовите основной строительный материал клеток и тканей?
6. Из каких элементов состоят белки?
7. Напишите суточную норму белка для организма?
8. Что является главным источником энергии в организме7
9. Опишите значение витаминов в организме7
10. Что влияет на уровень расхода энергии в организме?
11. Напишите правила питания?
12. Напишите комплекс питания для студентов?
13. Какие вещества откладываются в жиры?

Теоретические основы закаливания

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Дайте понятия закаливания.
2. С какого времени года лучше начинать закаливающие процедуры.
3. Перечислите 4 правила при закаливании.
4. Какие мероприятия по закаливанию бывают.
5. Перечислите принципы закаливания.
6. В какое время суток нежелательно проводить закаливание.
7. Какое время должны проводить при солнечных ваннах.
8. С какой температурой можно начинать обливание.
9. Напишите основные правила при купании в открытых водоемах.
10. Противопоказания при приеме контрастного душа.
11. В какое время года можно начинать ходить босиком.
12. Опишите правила посещения бань.

Методика коррекции зрения

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Что такое зрение?
2. Что такое миопия?
3. Влияет ли чтение на кривизну хрусталика?
4. Что такое близорукость?
5. Что вы понимаете под словом аккомодация?
6. Какие методики тренировки глаз вы знаете? (любую)
7. Какие симптомы вызывают телевизоры и мониторы компьютеров?
8. Перечислите 7 практических рекомендаций М.Корббет?
9. Что такое дальнозоркость?
10. Опишите профилактику дальнозоркости?

Теоретические основы массажа с самомассажа

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Перечислите факторы переутомления.
2. Какое воздействие оказывает массаж на кожу человека.
3. Можно ли использовать массаж как тонизирующее средство.
4. Опишите методы массажа.
5. Дать характеристику понятия лечебный массаж, спортивный массаж, гигиенический массаж, косметический массаж.
6. Какие техники выполнения массажа вы знаете.
7. Назовите три этапа массажа.
8. на какие виды массажа делится спортивный массаж.

9. в каких случаях применяется: разминочный, согревающий, мобилизующий, тонизирующий, успокаивающий массаж.
10. Опишите гигиенические условия проведения массажа.
11. Противопоказания проведения массажа.

Оздоровительная физическая культура

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Что такое гипокинезия?
2. Гиподинамия это?
3. Что включают в себя система Купера?
4. В чем отличие спортивной тренировки от оздоровительной?
5. Каков должен быть объем двигательной активности в неделю у студента?
6. Какие разновидности ходьбы вам известны?
7. Терренкур это?
8. Сколько раз в год должен проводиться медицинский осмотр?
9. Разрешается ли заниматься спортом при наличии психического заболевания?
10. Расскажите, как проводится ортостатическая проба?
11. Какие показатели отмечают в дневнике самоконтроля?

Физическая культура и спорт

Оценочные средства. Форма промежуточного контроля – тест.

Контролируемые компетенции:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИНСТРУКЦИЯ ПОВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Задание закрытого типа на установление соответствия

1. Внимательно прочитайте текст задания и поймите, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.

2. Внимательно прочитайте оба списка: список 1 — вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 — утверждения, свойства объектов и т.д.

3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформируйте пары элементов.

4. Запишите попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)

Задание закрытого типа на установление последовательности

1. Внимательно прочитайте текст задания и поймите, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.

2. Внимательно прочитайте предложенные варианты ответа.

3. Постройте верную последовательность из предложенных элементов.

4. Запишите буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)

Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных

1. Внимательно прочитайте текст задания и поймите, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов

2. Внимательно прочитайте предложенные варианты ответа.

3. Выберете несколько верных вариантов ответов (2 или 3) .

4. Запишите последовательно номера (или буквы) выбранных вариантов без пробелов и знаков препинания (например, 135).

Задание открытого типа

1. Внимательно прочитайте текст задания и поймите суть вопроса

2. Продумайте логику и полноту ответа.

3.Запишите ответ.

ВАРИАНТ №1

Вопрос 1

1. В законе Российской федерации физическая культура рассматривается как:
    1.
    2.
    3.
    4.
    5.
    6.

Ответ:

2. Главная цель физической культуры?
   а) достижение высоких спортивных результатов,
   б) укрепление дружбы и взаимопонимания между людьми,
   в)формирование физической культуры личности, подготовка к социально – профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека.

Ответ:

3. Ваши представления о физически совершенном человеке.
   1._____
   2._____
   3._____
   4._____
   5._____
   6._____

Ответ:

Вопрос 3

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
   а) эластичностью,
   б) стретчингом,
   в) гибкостью,
   г) растяжкой.

Ответ:

2. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:
   а) специальной гибкостью,
   б) активной гибкостью,
   в) динамической гибкостью.

Ответ:

3. Пассивная гибкость – это:
   а) гибкость, проявляемая в статических позах,
   б) гибкость, проявляемая под влиянием утомления,
   в) выполнение движения под воздействием внешних сил (усилия партнера, специальных приспособлений и т.д.)

Ответ:

4. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

а) общей гибкостью,

б) активной гибкостью,

в) специальной гибкостью.

Ответ:

5. В качестве средств развития гибкости используют:

а) скоростно-силовые упражнения,

б) упражнения на растягивания,,

в) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

Ответ:

Вопрос 4

Решение проблемной ситуации.

Ситуация № 1.

Учащаяся молодежь, студенчество относится к возрасту стоящему на пороге репродуктивного периода. Поэтому от состояния здоровья этой категории населения во многом зависит здоровье будущего поколения.

Высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья.

Задание № 1.

Назовите физическое качество, которое является основой высокой физической работоспособности и хорошего здоровья.

Обоснуйте свой ответ.

Ответ:

Задание № 2.

К какому виду двигательных способностей относится это физическое качество?

Ответ:

ВАРИАНТ №2

Вопрос 1

1. Главная идея образования – формирование всесторонне развитой личности.
Как с помощью физической культуры можно реализовать эту главную идею?

Ответ:

2. Человека, как личность формирует труд. Этот труд должен быть хорошо организован. Организатором такого труда по дисциплине физическая культура в вузе, является кафедра физического воспитания и спорта.
Укажите основную форму организации труда по дисциплине физическая культура:

Ответ**:**

3. Организация основной формы работы кафедры физического воспитания и спорта в вузе по дисциплине физическая культура реализуется по следующим направлениям.
Заполните таблицу.

Ответ:

Направление физического воспитания	Характеристика направления

4. Из всего многообразия тестов, определяющих уровень физической подготовленности студентов ВГАВТ выберете те тесты, которые на Ваш взгляд наиболее точно характеризуют уровень развития:

Ответ:

5. Все учебно-тренировочные занятия в вузе строятся по определенной схеме и состоят из 3-4 частей это:

Ответ:

6. Во второй колонке таблицы даны названия частей занятия, в третьей – задачи каждой части, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти в третьей колонке правильную задачу, каждой части и записать номер ответа в первую графу

Ответ:

№ ответа	Части занятия	Решение задачи
	Вводная	1) Постепенное снижение нагрузки, приведения организма в состояние близкое к психозу.
	Основная	2) Организационная – построение, рапорт, проверка, объяснение задач урока, строевые упражнения.
	Подготовительная	3) Повышения у занимающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике. Воспитание моральных и волевых качеств привитие навыков самостоятельного выполнения заданий.
	Заключительная	4) Разогревание занимающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц подвижности в

		суставах. Общая и специальная физическая подготовка.

7. Одним из показателей эффективности занятия является его плотность:

Ответ:

8. Заполните таблицу.

Ответ:

Название	Характеристика

9. Рассчитайте общую плотность занятия исходя из следующих данных:

а) продолжительность занятия 90 мин.,
б) простой по вине студентов, преподавателя составили 20 мин.

Ответ:

10. Рассчитайте моторную плотность занятия исходя из следующих данных:

а) продолжительность занятия 90 мин.,
б) суммарное время, затраченное на выполнение задания – 60 мин.
в) время затраченное на различные простои, объективные и необъективные – 30 мин.

Ответ:

Вопрос 2

Большая часть молодежи ведет активный образ жизни, занимается физической культурой, спортом, что способствует росту резервных возможностей организма и росту работоспособности. После окончания учебного заведения, в период становления активной трудовой деятельности, когда времени для активных занятий физической культурой и спортом и чтобы не потерять достигнутый уровень ППФП, в этот период необходимо иметь свою собственную систему ППФП для организации самостоятельных занятий. Перечислите направления, которые должны присутствовать в этой программе.

Ответ:

Вопрос 3

1. Пульс – это:

Ответ:

2. Как называют давление крови в кровеносных сосудах во время сокращения желудков:

Ответ**:**

3. Как называют давление крови в кровеносных сосудах во время расслабления сердца:

Ответ:

Вопрос 4

Решение проблемной ситуации.

Ситуация

Вступив на путь активной трудовой деятельности, Вы по каким – то причинам утратили возможность поддерживать свое физическое состояние и работоспособность на высоком уровне активными способами. Но Вы же знаете, что очень много пассивных способов поддержания своего физического здоровья и работоспособности**.**

Задание

Составьте свою собственную систему поддержания высокой работоспособности и хорошего здоровья пассивными способами.

Ответ:

ВАРИАНТ №3

Вопрос 1

1. Физические качества – это:

Ответ:

2. Двигательные (физические) способности – это:

Ответ:

Вопрос 2

Физическая подготовка является главным компонентом в развитии функциональных возможностей организма. Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).
а) Перечислите основные задачи направленного использования средств ОФП при организации учебно-тренировочного процесса:

Ответ:

б) Перечислите основные задачи направленного использования средств СФП при организации учебно-тренировочного процесса:

Ответ:

Вопрос 3

1. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

Ответ:

2.Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей, рекомендуется выполнять:

Ответ:

Вопрос 4

Заполните таблицы:

Ответ:

№ 1

Задачи нравственного воспитания	Средства нравственного воспитания	Методы нравственного воспитания

Ответ:

№ 2

Задачи умственного воспитания	Средства умственного воспитания	Методы умственного воспитания

Ответ:

№ 3

Задачи эстетического воспитания	Средства эстетического воспитания	Методы эстетического воспитания

Ответ:

№ 4

Задачи трудового воспитания	Средства трудового воспитания	Методы трудового воспитания

Заведующий кафедрой _____ _____Баранов А.Н.