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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.Э.Д01 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Профиль	Судовождение на морских и внутренних водных путях
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	Курсы		
		1	2	3
Лекции	6 Часы	2	2	2
СРС	322 Часы	62	142	118
Зачет	0 Часы			

2. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины	Наименование блока	Трудоемкость дисциплины, з.е.
Б.1.Э.Д01	Блок 1 Дисциплины (модули) (Элективные дисциплины (модули))	

3. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	СРС	Зачет	Всего
1	Раздел 1. Фундаментальные и общетеоретические знания для поддержания должного уровня физ.подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2 Часы	62 Часы		64 Часы
1,1	Тема 1.1. Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
1,2	Тема 1.2. Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.				
1,3	Тема 1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.				
2	Раздел 2. Инструктивно - методические знания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2 Часы	142 Часы		144 Часы
2,1	Тема 2.1. Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
2,2	Тема 2.2. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				

2,3	Тема 2.3. Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.				
2,4	Тема 2.4. Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
2,5	Тема 2.5. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
2,6	Тема 2.6. Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.				
2,7	Тема 2.7. Основы медицинского обеспечения, первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях. Правила оказания самопомощи и взаимопомощи для здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.				
3	Раздел 3. Элементарные и узкоспециальные знания,способные поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2 Часы	118 Часы		120 Часы
3,1	Тема 3.1. Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
3,1	Тема 3.10. Правила личной и общественной гигиены,способствующие обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
3,2	Тема 3.2. Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания должного уровня физ.подготовки.Методика проведения производственной гимнастики,физкультпауз,утренней и гигиенической гимнастики.				
3,3	Тема 3.3. Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.				
3,4	Тема 3.4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж для поддержания должного уровня физ.подготовки.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
3,5	Тема 3.5. Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовки в образовательном процессе будущих специалистов для поддержания должного уровня физ.подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
3,6	Тема 3.6. Развитие специальных физических качеств,поддерживающих должный уровень физической подготовленности.				

3,7	Тема 3.7. Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни.Массаж,самомассаж для поддержания должного уровня физ.подготовки.Оценка двигательной активности.Методы оценки уровня здоровья.Методы самоконтроля за состоянием здоровья,физического развития и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
3,8	Тема 3.8. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально-прикладной физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
3,9	Тема 3.9. Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.Методика проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для поддержания должного уровня физ.подготовки.Методика проведения производственной гимнастики,физкультпауз,утренней и гигиенической гимнастики.				

4. 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

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

5.1 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))	166
2	Помещения для самостоятельной работы обучающихся	компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета	462

5.2 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))

5.3 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 студ.и курсантов всех направлений подготовки очн.и заочн.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,<null>; <null> ;http://94.100.87.24:8080/marcweb/	2 019	Электронный ресурс	0
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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
8	<null>;Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации;<null>;<null>-Санкт-Петербург,Лань; URL: https://e.lanbook.com/book/310295 (дата обращения: 03.05.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей ;<null>	2 023	Электронный ресурс	0
9	Лепешинский, И.Ю.;Строевая подготовка;учебное пособие для вузов;Глебов, В.В.Лепешинский, И.Ю.Погодаев, Д.В.Шмаков, Е. А.-Москва,Юрайт; URL: https://urait.ru/bcode/495812 (дата обращения: 04.05.2023) ;<null>	2 022	Электронный ресурс	0
10	Груздев, Д.А.;Медицинское обеспечение;учебно-методическое пособие по выполнению нормативов;Груздев, Д.А.Козырев, В.М.Новак, А.В.Сидоренко, Е.Н.-Санкт-Петербург,СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича; URL: https://e.lanbook.com/book/279629 (дата обращения: 04.05.2023) ;<null>	2 021	Электронный ресурс	0
11	Груздев, Д.А.;Медицинское обеспечение;учебное пособие;Груздев, Д.А.Козырев, В.М.Мирошник, М.А.Сидоренко, Е.Н.-Санкт-Петербург,СПбГУТ им.М.А.Бонч-Бруевича; URL: https://e.lanbook.com/book/180182 (дата обращения: 04.05.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей ;<null>	2 019	Электронный ресурс	0

12	Оглы, З.П.;Первая доврачебная помощь при различных видах чрезвычайных ситуаций;учебное пособие;Оглы, З.П.-Чита,ЗабГУ; URL: https://e.lanbook.com/book/271676 (дата обращения: 04.05.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей ;<null>	2 021	Электронный ресурс	0

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/.

5.4 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/

5.5 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)

6. 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	1,1.1,1.3	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	1,1.1,1.3	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	2.1,2.2,2.3	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
4	УК-7.З.1,УК-7.У.1,УК-7.В.1	2.1,2.2,2.3	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
5	УК-7.З.1,УК-7.У.1,УК-7.В.1	2.4,2.5,2.6,2.7	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

6	УК-7.З.1,УК-7.У.1,УК-7.В.1	2.4,2.5,2.6,2.7	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
7	УК-7.З.1,УК-7.У.1,УК-7.В.1	3.1,3.2,3.3,3.4	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
8	УК-7.З.1,УК-7.У.1,УК-7.В.1	3.1,3.2,3.3,3.4	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

9	УК-7.З.1,УК-7.У.1,УК-7.В.1	3.5,3.6,3.7,3.8,3.9,.10	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
10	УК-7.З.1,УК-7.У.1,УК-7.В.1	3.5,3.6,3.7,3.8,3.9,.10	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
11	УК-7.З.1,УК-7.У.1,УК-7.В.1	1-3	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

7. Разработчики:

	Старший преподаватель	Кафедра физического воспитания и спорта	Журавлев К. Ю.
(ученая степень)	*(занимаемая должность)*	*(место работы)*	*(ФИО)*

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
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни. 2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование, как необходимое условие здорового образа жизни. 3. Роль двигательной активности к организации здорового образа жизни и воспитания личности.
Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовка в образовательном процессе будущих специалистов	1. Общая физическая подготовка (ОФП её роль в воспитании личности и физической подготовленности). 2. Специальная и спортивная подготовки и их роль в воспитании личности и физической подготовленности. 3. ППФП (профессионально прикладная физическая подготовка) и её роль в воспитании личности и физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.
Развитие специальных физических качеств, поддерживающих должный уровень физической подготовленности	1. Дайте определение специальных физических качеств и их роли в жизни человека как личности. 2. Методики развития силы, выносливости. 3. Методики развития гибкости, координации, быстроты. 4.Формы проявления силовых качеств. 5.Методы развития силы. 6.Охарактеризуйте разные средства развития выносливости и скоростных качеств. 7. Понятие ловкости. Охарактеризуйте все виды учебно-тренировочного процесса, участвующих в развитии этого качества. 8. Понятие гибкости. Охарактеризуйте все виды учебно-тренировочного процесса, участвующих в развитии этого качества.
Методика самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально - практической физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности	1. Основы здорового образа жизни. Вопрос 2. Оздоровительная физическая культура, цели, задачи. 2. Форма и средства самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса по ППФП. 3. Самостоятельные системы ППФП подготовки будущих специалистов. Как создать самостоятельную систему подготовки?
Элементарные узкоспециализированные занятия способные поддержать высокий уровень физической подготовки необходимый в вашей профессиональной	1. Дайте характеристику оздоровительных видов физической культуры и спорта. 2. Охарактеризуйте методики по развитию специальных знаний по улучшению физических качеств: силы, выносливости, быстроты, быстроты, гибкости, координации. 3. Составьте учебно-тренировочные планы (в полном объёме и описании по решению задач в развитии силы и выносливости.)

деятельности.	
Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	1. Значение эмоций в жизни человека. Виды эмоциональных состояний. 2. Можно ли научиться подавлять свои эмоции или их усилить если да, то как? 3. Назовите условия обеспечивающие эмоциональное благополучие (по Э. Эриксону). 4. Понятие эмоциональной устойчивости. 5. Активность личности, что это такое? 6. Типы поведения, определение общения. Виды общения.
Научно-практические основы физической культуры и ЗОЖ	1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование, как необходимое условное здорового образа жизни. 2. Содержание понятия здорового образа жизни, разумное чередование труда и отдыха. 3. Понятие - Двигательная активность.
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.
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.
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. 4. Помогают ли силовые тренировки в похудении и если да, то как? Какой вес выбирать и как повышать нагрузку?
Прыжки в длину с места, многоскоки для профессионально – личностного развития, физического совершенствования формирования ЗОЖ	1. Прыжки в длину и многоскоки, это эмоциональные виды спорта? Охарактеризуйте эти эмоции. 2. Активность личности, типы поведения общения и как это влияет на развитие личности и физическое состояние. 3. С помощью каких упражнений совершенствуется техника прыжков. Техника безопасности. 4. Особенности использования средств и методов тренировки прыгунов в длину на различных этапах подготовки.
Основы оздоровительного дыхания для физического воспитания, профессионально-	Вопрос 1. Охарактеризуйте систему дыхания у тренированных людей. Каким образом система влияет на здоровье человека. Опишите упражнения. 2. Опишите упражнения дыхательной гимнастики.

личностного и физического совершенствования.	
Восстановительные мероприятия после физических нагрузок для укрепления навыков индивидуального здоровья	1. Перечислите основные средства восстановлений. Краткая характеристика их. 2. Охарактеризуйте Педагогические методы восстановления.
Основы стрелкового спорта для физического самосовершенствования личности и успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	1. Что такое стрелковый спорт? 2. Дисциплины в стрелковом спорте. Их особенности. 3. Место стрелкового спорта в подготовке личности спорта в подготовке личности к социально-культурной и профессиональной деятельности.
Основы массажа для укрепления навыков индивидуального здоровья и для физического самосовершенствования.	1. Опишите методы массажа и приемы массажа. 2. Опишите гигиенические условия проведения массажа. Перечислите противопоказания по проведению массажа. 3.Дайте характеристику понятия – лечебный массаж, спортивный массаж. 4. Дайте характеристику понятия – косметический массаж, гигиенический массаж. Назовите три этапа проведения массажа. 5. На какие виды массажа делится спортивный массаж. Опишите их.
Основы самомассажа для укрепления здоровья для физического самосовершенствования.	1. Технические условия проведения самомассажа. 2. Приёмы самомассажа. 3. Каким образом самомассаж воздействует на организм? 4. Какие виды самомассажа вы знаете? Охарактеризуйте их.
Закаливание для укрепления здоровья, для физического самоусовершенствования личности для усиленной профессиональной деятельности	1. Дайте понятие – закаливания. Правила закаливания. 2. Принципы закаливания, средства закаливания. Мероприятие по закаливанию.
Футбол для физического совершенствования личности для успешной социально- культурной, профессиональной деятельности	1. Как занятия футболом влияют на организм человека. 2. Какие подвижные игры применяются для совершенствования техники передвижений. 3. Основные правила игры в футбол. 4. Какие упражнения с элементами футбола применяются для развития скоростных способностей.
Волейбол для укрепления здоровья и физического совершенствования	1. Какое значение волейбола для физического развития? 2. Назовите волейбольные упражнения, которые влияют на физическое развитие. 3. Основные правила игры волейбол. 4. Опишите тактические действия в волейболе.
Баскетбол для физического совершенствования	1. Каково значение баскетбола для физического развития? 2. Назовите баскетбольные упражнения, которые влияют на физическое развитие.

личности для успешной социально – культурной, профессиональной деятельности	3. Основные правила игры в баскетбол. 4. Опишите тактические действия в баскетболе.
Гимнастика для формирования ЗОЖ	1. Основная цель утренней гимнастика. Какие упражнения входят в утреннюю гимнастику. Продолжительность занятий. 2. Какое воздействие на мышцы оказывают различные упражнения утренней гимнастики. Составьте свой комплекс утренней гимнастики. 3. Варианты гимнастики на рабочем месте, сколько времени необходимо на нее. 10 лучших упражнений..
Проведение производственной гимнастики для поддержания должного уровня физподготовки	1.Можно ли отнести производственную гимнастику к оздоровительной физической культуре? Если да, то как именно построить учебно- тренировочный процесс при занятиях производственной гимнастикой. 2.Составьте свой план учебно-тренировочного процесса применительно к вашей профессиональной деятельности.
Физкультпауза для обеспечения проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта	1.Что такое физкультура? Нужна ли она в учебно-тренировочном процессе? 2. Вы выполнили очень серьёзное упражнение в избранном виде спорта. Как подготовиться к следующему упражнению? Пусть серьёзным упражнением будет – приседание со штангой на спине. Следующее упражнение – тяга становой, нужна ли физкультпауза? Если да, то приведите пример. 3. Рабочий день в самом разгаре. Усталость. Какие упражнения физкультпаузы вы бы порекомендовали для снятия усталости. Задание « У вас был очень эмоциональный период в работе».
Гигиеническая гимнастика для укрепления навыков индивидуального здоровья	1.Утренняя гимнастика спортсмена и утренняя гимнастика физкультурника – это одно и тоже? Обоснуйте. 2. Составьте учебно-тренировочные планы на утро для спортсмена и обычного человека.
Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни	1.Релаксация- это расслабление. Дайте характеристику релаксации. 2.Психоэмоциональная релаксация. Опишите. 3. Релаксация- это расслабление. Опишите её и виды. 4. Физическая (мышечная) релаксация. Опишите.
Самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития функциональной подготовленности	1. Что такое самоконтроль, с чего он начинается. Опишите их. Подробная характеристика дневника самоконтроля. 2. Особенности самоконтроля при выполнении различных физических упражнений.
Освоение отдельных элементов в ППФП для поддержания должного уровня физической подготовки	1. Что такое ППФП и её значение в поддержании высокого уровня здоровья. Перечислите формы ППФП в системе физического воспитания. 2. Методика воспитания и сохранение высокого уровня ППФП. Собственная система ППФП. Опишите её.
Личная и общественная гигиена способствующая обеспечению высокой социальной и	1. Что такое гигиенические основные задачи и разделы гигиены. 2. Общие гигиенические требования. Гигиенические требования к организации учебно-тренировочного процесса.

профессиональной деятельности	
Кроссовая подготовка для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Что такое кросс? Опишите задачи кроссовой подготовки. 2. Для чего нужны специальные беговые упражнения? Придумайте и опишите 10 упражнений. 3. Назовите основные причины травматизма в кроссовом беге. Как и с помощью каких приемов избежать травматизма 4. Какие требования предъявляются к спортивной одежде и обуви при кроссовой подготовке. Каковы они и их значение?

Методические рекомендации

Рефераты выполняются по темам соответствующим семестрам обучения и разделам.

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?

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
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни. 2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование, как необходимое условие здорового образа жизни. 3. Роль двигательной активности к организации здорового образа жизни и воспитания личности.
Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовка в образовательном процессе будущих специалистов	1. Общая физическая подготовка (ОФП её роль в воспитании личности и физической подготовленности). 2. Специальная и спортивная подготовки и их роль в воспитании личности и физической подготовленности. 3. ППФП (профессионально прикладная физическая подготовка) и её роль в воспитании личности и физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.
Развитие специальных физических качеств, поддерживающих должный уровень физической подготовленности	1. Дайте определение специальных физических качеств и их роли в жизни человека как личности. 2. Методики развития силы, выносливости. 3. Методики развития гибкости, координации, быстроты. 4.Формы проявления силовых качеств. 5.Методы развития силы. 6.Охарактеризуйте разные средства развития выносливости и скоростных качеств. 7. Понятие ловкости. Охарактеризуйте все виды учебно-тренировочного процесса, участвующих в развитии этого качества. 8. Понятие гибкости. Охарактеризуйте все виды учебно-тренировочного процесса, участвующих в развитии этого качества.
Методика самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально - практической физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности	1. Основы здорового образа жизни. Вопрос 2. Оздоровительная физическая культура, цели, задачи. 2. Форма и средства самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса по ППФП. 3. Самостоятельные системы ППФП подготовки будущих специалистов. Как создать самостоятельную систему подготовки?
Элементарные узкоспециализированные занятия способные поддержать высокий уровень физической подготовки необходимый в вашей профессиональной	1. Дайте характеристику оздоровительных видов физической культуры и спорта. 2. Охарактеризуйте методики по развитию специальных знаний по улучшению физических качеств: силы, выносливости, быстроты, быстроты, гибкости, координации. 3. Составьте учебно-тренировочные планы (в полном объёме и описании по решению задач в развитии силы и выносливости.)

деятельности.	
Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	1. Значение эмоций в жизни человека. Виды эмоциональных состояний. 2. Можно ли научиться подавлять свои эмоции или их усилить если да, то как? 3. Назовите условия обеспечивающие эмоциональное благополучие (по Э. Эриксону). 4. Понятие эмоциональной устойчивости. 5. Активность личности, что это такое? 6. Типы поведения, определение общения. Виды общения.
Научно-практические основы физической культуры и ЗОЖ	1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование, как необходимое условное здорового образа жизни. 2. Содержание понятия здорового образа жизни, разумное чередование труда и отдыха. 3. Понятие - Двигательная активность.
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.
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.
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. 4. Помогают ли силовые тренировки в похудении и если да, то как? Какой вес выбирать и как повышать нагрузку?
Прыжки в длину с места, многоскоки для профессионально – личностного развития, физического совершенствования формирования ЗОЖ	1. Прыжки в длину и многоскоки, это эмоциональные виды спорта? Охарактеризуйте эти эмоции. 2. Активность личности, типы поведения общения и как это влияет на развитие личности и физическое состояние. 3. С помощью каких упражнений совершенствуется техника прыжков. Техника безопасности. 4. Особенности использования средств и методов тренировки прыгунов в длину на различных этапах подготовки.
Основы оздоровительного дыхания для физического воспитания, профессионально-	Вопрос 1. Охарактеризуйте систему дыхания у тренированных людей. Каким образом система влияет на здоровье человека. Опишите упражнения. 2. Опишите упражнения дыхательной гимнастики.

личностного и физического совершенствования.	
Восстановительные мероприятия после физических нагрузок для укрепления навыков индивидуального здоровья	1. Перечислите основные средства восстановлений. Краткая характеристика их. 2. Охарактеризуйте Педагогические методы восстановления.
Основы стрелкового спорта для физического самосовершенствования личности и успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	1. Что такое стрелковый спорт? 2. Дисциплины в стрелковом спорте. Их особенности. 3. Место стрелкового спорта в подготовке личности спорта в подготовке личности к социально-культурной и профессиональной деятельности.
Основы массажа для укрепления навыков индивидуального здоровья и для физического самосовершенствования.	1. Опишите методы массажа и приемы массажа. 2. Опишите гигиенические условия проведения массажа. Перечислите противопоказания по проведению массажа. 3.Дайте характеристику понятия – лечебный массаж, спортивный массаж. 4. Дайте характеристику понятия – косметический массаж, гигиенический массаж. Назовите три этапа проведения массажа. 5. На какие виды массажа делится спортивный массаж. Опишите их.
Основы самомассажа для укрепления здоровья для физического самосовершенствования.	1. Технические условия проведения самомассажа. 2. Приёмы самомассажа. 3. Каким образом самомассаж воздействует на организм? 4. Какие виды самомассажа вы знаете? Охарактеризуйте их.
Закаливание для укрепления здоровья, для физического самоусовершенствования личности для усиленной профессиональной деятельности	1. Дайте понятие – закаливания. Правила закаливания. 2. Принципы закаливания, средства закаливания. Мероприятие по закаливанию.
Футбол для физического совершенствования личности для успешной социально- культурной, профессиональной деятельности	1. Как занятия футболом влияют на организм человека. 2. Какие подвижные игры применяются для совершенствования техники передвижений. 3. Основные правила игры в футбол. 4. Какие упражнения с элементами футбола применяются для развития скоростных способностей.
Волейбол для укрепления здоровья и физического совершенствования	1. Какое значение волейбола для физического развития? 2. Назовите волейбольные упражнения, которые влияют на физическое развитие. 3. Основные правила игры волейбол. 4. Опишите тактические действия в волейболе.
Баскетбол для физического совершенствования	1. Каково значение баскетбола для физического развития? 2. Назовите баскетбольные упражнения, которые влияют на физическое развитие.

личности для успешной социально – культурной, профессиональной деятельности	3. Основные правила игры в баскетбол. 4. Опишите тактические действия в баскетболе.
Гимнастика для формирования ЗОЖ	1. Основная цель утренней гимнастика. Какие упражнения входят в утреннюю гимнастику. Продолжительность занятий. 2. Какое воздействие на мышцы оказывают различные упражнения утренней гимнастики. Составьте свой комплекс утренней гимнастики. 3. Варианты гимнастики на рабочем месте, сколько времени необходимо на нее. 10 лучших упражнений..
Проведение производственной гимнастики для поддержания должного уровня физподготовки	1.Можно ли отнести производственную гимнастику к оздоровительной физической культуре? Если да, то как именно построить учебно- тренировочный процесс при занятиях производственной гимнастикой. 2.Составьте свой план учебно-тренировочного процесса применительно к вашей профессиональной деятельности.
Физкультпауза для обеспечения проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта	1.Что такое физкультура? Нужна ли она в учебно-тренировочном процессе? 2. Вы выполнили очень серьёзное упражнение в избранном виде спорта. Как подготовиться к следующему упражнению? Пусть серьёзным упражнением будет – приседание со штангой на спине. Следующее упражнение – тяга становой, нужна ли физкультпауза? Если да, то приведите пример. 3. Рабочий день в самом разгаре. Усталость. Какие упражнения физкультпаузы вы бы порекомендовали для снятия усталости. Задание « У вас был очень эмоциональный период в работе».
Гигиеническая гимнастика для укрепления навыков индивидуального здоровья	1.Утренняя гимнастика спортсмена и утренняя гимнастика физкультурника – это одно и тоже? Обоснуйте. 2. Составьте учебно-тренировочные планы на утро для спортсмена и обычного человека.
Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни	1.Релаксация- это расслабление. Дайте характеристику релаксации. 2.Психоэмоциональная релаксация. Опишите. 3. Релаксация- это расслабление. Опишите её и виды. 4. Физическая (мышечная) релаксация. Опишите.
Самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития функциональной подготовленности	1. Что такое самоконтроль, с чего он начинается. Опишите их. Подробная характеристика дневника самоконтроля. 2. Особенности самоконтроля при выполнении различных физических упражнений.
Освоение отдельных элементов в ППФП для поддержания должного уровня физической подготовки	1. Что такое ППФП и её значение в поддержании высокого уровня здоровья. Перечислите формы ППФП в системе физического воспитания. 2. Методика воспитания и сохранение высокого уровня ППФП. Собственная система ППФП. Опишите её.
Личная и общественная гигиена способствующая обеспечению высокой социальной и	1. Что такое гигиенические основные задачи и разделы гигиены. 2. Общие гигиенические требования. Гигиенические требования к организации учебно-тренировочного процесса.

профессиональной деятельности	
Кроссовая подготовка для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Что такое кросс? Опишите задачи кроссовой подготовки. 2. Для чего нужны специальные беговые упражнения? Придумайте и опишите 10 упражнений. 3. Назовите основные причины травматизма в кроссовом беге. Как и с помощью каких приемов избежать травматизма 4. Какие требования предъявляются к спортивной одежде и обуви при кроссовой подготовке. Каковы они и их значение?

Методические рекомендации

Рефераты выполняются по темам соответствующим семестрам обучения и разделам.

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?

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
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни. 2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование, как необходимое условие здорового образа жизни. 3. Роль двигательной активности к организации здорового образа жизни и воспитания личности.
Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовка в образовательном процессе будущих специалистов	1. Общая физическая подготовка (ОФП её роль в воспитании личности и физической подготовленности). 2. Специальная и спортивная подготовки и их роль в воспитании личности и физической подготовленности. 3. ППФП (профессионально прикладная физическая подготовка) и её роль в воспитании личности и физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.
Развитие специальных физических качеств, поддерживающих должный уровень физической подготовленности	1. Дайте определение специальных физических качеств и их роли в жизни человека как личности. 2. Методики развития силы, выносливости. 3. Методики развития гибкости, координации, быстроты. 4.Формы проявления силовых качеств. 5.Методы развития силы. 6.Охарактеризуйте разные средства развития выносливости и скоростных качеств. 7. Понятие ловкости. Охарактеризуйте все виды учебно-тренировочного процесса, участвующих в развитии этого качества. 8. Понятие гибкости. Охарактеризуйте все виды учебно-тренировочного процесса, участвующих в развитии этого качества.
Методика самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально - практической физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности	1. Основы здорового образа жизни. Вопрос 2. Оздоровительная физическая культура, цели, задачи. 2. Форма и средства самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса по ППФП. 3. Самостоятельные системы ППФП подготовки будущих специалистов. Как создать самостоятельную систему подготовки?
Элементарные узкоспециализированные занятия способные поддержать высокий уровень физической подготовки необходимый в вашей профессиональной	1. Дайте характеристику оздоровительных видов физической культуры и спорта. 2. Охарактеризуйте методики по развитию специальных знаний по улучшению физических качеств: силы, выносливости, быстроты, быстроты, гибкости, координации. 3. Составьте учебно-тренировочные планы (в полном объёме и описании по решению задач в развитии силы и выносливости.)

деятельности.	
Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	1. Значение эмоций в жизни человека. Виды эмоциональных состояний. 2. Можно ли научиться подавлять свои эмоции или их усилить если да, то как? 3. Назовите условия обеспечивающие эмоциональное благополучие (по Э. Эриксону). 4. Понятие эмоциональной устойчивости. 5. Активность личности, что это такое? 6. Типы поведения, определение общения. Виды общения.
Научно-практические основы физической культуры и ЗОЖ	1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование, как необходимое условное здорового образа жизни. 2. Содержание понятия здорового образа жизни, разумное чередование труда и отдыха. 3. Понятие - Двигательная активность.
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.
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.
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. 4. Помогают ли силовые тренировки в похудении и если да, то как? Какой вес выбирать и как повышать нагрузку?
Прыжки в длину с места, многоскоки для профессионально – личностного развития, физического совершенствования формирования ЗОЖ	1. Прыжки в длину и многоскоки, это эмоциональные виды спорта? Охарактеризуйте эти эмоции. 2. Активность личности, типы поведения общения и как это влияет на развитие личности и физическое состояние. 3. С помощью каких упражнений совершенствуется техника прыжков. Техника безопасности. 4. Особенности использования средств и методов тренировки прыгунов в длину на различных этапах подготовки.
Основы оздоровительного дыхания для физического воспитания, профессионально-	Вопрос 1. Охарактеризуйте систему дыхания у тренированных людей. Каким образом система влияет на здоровье человека. Опишите упражнения. 2. Опишите упражнения дыхательной гимнастики.

личностного и физического совершенствования.	
Восстановительные мероприятия после физических нагрузок для укрепления навыков индивидуального здоровья	1. Перечислите основные средства восстановлений. Краткая характеристика их. 2. Охарактеризуйте Педагогические методы восстановления.
Основы стрелкового спорта для физического самосовершенствования личности и успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	1. Что такое стрелковый спорт? 2. Дисциплины в стрелковом спорте. Их особенности. 3. Место стрелкового спорта в подготовке личности спорта в подготовке личности к социально-культурной и профессиональной деятельности.
Основы массажа для укрепления навыков индивидуального здоровья и для физического самосовершенствования.	1. Опишите методы массажа и приемы массажа. 2. Опишите гигиенические условия проведения массажа. Перечислите противопоказания по проведению массажа. 3.Дайте характеристику понятия – лечебный массаж, спортивный массаж. 4. Дайте характеристику понятия – косметический массаж, гигиенический массаж. Назовите три этапа проведения массажа. 5. На какие виды массажа делится спортивный массаж. Опишите их.
Основы самомассажа для укрепления здоровья для физического самосовершенствования.	1. Технические условия проведения самомассажа. 2. Приёмы самомассажа. 3. Каким образом самомассаж воздействует на организм? 4. Какие виды самомассажа вы знаете? Охарактеризуйте их.
Закаливание для укрепления здоровья, для физического самоусовершенствования личности для усиленной профессиональной деятельности	1. Дайте понятие – закаливания. Правила закаливания. 2. Принципы закаливания, средства закаливания. Мероприятие по закаливанию.
Футбол для физического совершенствования личности для успешной социально- культурной, профессиональной деятельности	1. Как занятия футболом влияют на организм человека. 2. Какие подвижные игры применяются для совершенствования техники передвижений. 3. Основные правила игры в футбол. 4. Какие упражнения с элементами футбола применяются для развития скоростных способностей.
Волейбол для укрепления здоровья и физического совершенствования	1. Какое значение волейбола для физического развития? 2. Назовите волейбольные упражнения, которые влияют на физическое развитие. 3. Основные правила игры волейбол. 4. Опишите тактические действия в волейболе.
Баскетбол для физического совершенствования	1. Каково значение баскетбола для физического развития? 2. Назовите баскетбольные упражнения, которые влияют на физическое развитие.

личности для успешной социально – культурной, профессиональной деятельности	3. Основные правила игры в баскетбол. 4. Опишите тактические действия в баскетболе.
Гимнастика для формирования ЗОЖ	1. Основная цель утренней гимнастика. Какие упражнения входят в утреннюю гимнастику. Продолжительность занятий. 2. Какое воздействие на мышцы оказывают различные упражнения утренней гимнастики. Составьте свой комплекс утренней гимнастики. 3. Варианты гимнастики на рабочем месте, сколько времени необходимо на нее. 10 лучших упражнений..
Проведение производственной гимнастики для поддержания должного уровня физподготовки	1.Можно ли отнести производственную гимнастику к оздоровительной физической культуре? Если да, то как именно построить учебно- тренировочный процесс при занятиях производственной гимнастикой. 2.Составьте свой план учебно-тренировочного процесса применительно к вашей профессиональной деятельности.
Физкультпауза для обеспечения проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта	1.Что такое физкультура? Нужна ли она в учебно-тренировочном процессе? 2. Вы выполнили очень серьёзное упражнение в избранном виде спорта. Как подготовиться к следующему упражнению? Пусть серьёзным упражнением будет – приседание со штангой на спине. Следующее упражнение – тяга становой, нужна ли физкультпауза? Если да, то приведите пример. 3. Рабочий день в самом разгаре. Усталость. Какие упражнения физкультпаузы вы бы порекомендовали для снятия усталости. Задание « У вас был очень эмоциональный период в работе».
Гигиеническая гимнастика для укрепления навыков индивидуального здоровья	1.Утренняя гимнастика спортсмена и утренняя гимнастика физкультурника – это одно и тоже? Обоснуйте. 2. Составьте учебно-тренировочные планы на утро для спортсмена и обычного человека.
Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни	1.Релаксация- это расслабление. Дайте характеристику релаксации. 2.Психоэмоциональная релаксация. Опишите. 3. Релаксация- это расслабление. Опишите её и виды. 4. Физическая (мышечная) релаксация. Опишите.
Самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития функциональной подготовленности	1. Что такое самоконтроль, с чего он начинается. Опишите их. Подробная характеристика дневника самоконтроля. 2. Особенности самоконтроля при выполнении различных физических упражнений.
Освоение отдельных элементов в ППФП для поддержания должного уровня физической подготовки	1. Что такое ППФП и её значение в поддержании высокого уровня здоровья. Перечислите формы ППФП в системе физического воспитания. 2. Методика воспитания и сохранение высокого уровня ППФП. Собственная система ППФП. Опишите её.
Личная и общественная гигиена способствующая обеспечению высокой социальной и	1. Что такое гигиенические основные задачи и разделы гигиены. 2. Общие гигиенические требования. Гигиенические требования к организации учебно-тренировочного процесса.

профессиональной деятельности	
Кроссовая подготовка для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Что такое кросс? Опишите задачи кроссовой подготовки. 2. Для чего нужны специальные беговые упражнения? Придумайте и опишите 10 упражнений. 3. Назовите основные причины травматизма в кроссовом беге. Как и с помощью каких приемов избежать травматизма 4. Какие требования предъявляются к спортивной одежде и обуви при кроссовой подготовке. Каковы они и их значение?

Методические рекомендации

Рефераты выполняются по темам соответствующим семестрам обучения и разделам.

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?

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
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни. 2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование, как необходимое условие здорового образа жизни. 3. Роль двигательной активности к организации здорового образа жизни и воспитания личности.
Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовка в образовательном процессе будущих специалистов	1. Общая физическая подготовка (ОФП её роль в воспитании личности и физической подготовленности). 2. Специальная и спортивная подготовки и их роль в воспитании личности и физической подготовленности. 3. ППФП (профессионально прикладная физическая подготовка) и её роль в воспитании личности и физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.
Развитие специальных физических качеств, поддерживающих должный уровень физической подготовленности	1. Дайте определение специальных физических качеств и их роли в жизни человека как личности. 2. Методики развития силы, выносливости. 3. Методики развития гибкости, координации, быстроты. 4.Формы проявления силовых качеств. 5.Методы развития силы. 6.Охарактеризуйте разные средства развития выносливости и скоростных качеств. 7. Понятие ловкости. Охарактеризуйте все виды учебно-тренировочного процесса, участвующих в развитии этого качества. 8. Понятие гибкости. Охарактеризуйте все виды учебно-тренировочного процесса, участвующих в развитии этого качества.
Методика самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально - практической физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности	1. Основы здорового образа жизни. Вопрос 2. Оздоровительная физическая культура, цели, задачи. 2. Форма и средства самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса по ППФП. 3. Самостоятельные системы ППФП подготовки будущих специалистов. Как создать самостоятельную систему подготовки?
Элементарные узкоспециализированные занятия способные поддержать высокий уровень физической подготовки необходимый в вашей профессиональной	1. Дайте характеристику оздоровительных видов физической культуры и спорта. 2. Охарактеризуйте методики по развитию специальных знаний по улучшению физических качеств: силы, выносливости, быстроты, быстроты, гибкости, координации. 3. Составьте учебно-тренировочные планы (в полном объёме и описании по решению задач в развитии силы и выносливости.)

деятельности.	
Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	1. Значение эмоций в жизни человека. Виды эмоциональных состояний. 2. Можно ли научиться подавлять свои эмоции или их усилить если да, то как? 3. Назовите условия обеспечивающие эмоциональное благополучие (по Э. Эриксону). 4. Понятие эмоциональной устойчивости. 5. Активность личности, что это такое? 6. Типы поведения, определение общения. Виды общения.
Научно-практические основы физической культуры и ЗОЖ	1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование, как необходимое условное здорового образа жизни. 2. Содержание понятия здорового образа жизни, разумное чередование труда и отдыха. 3. Понятие - Двигательная активность.
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.
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.
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. 4. Помогают ли силовые тренировки в похудении и если да, то как? Какой вес выбирать и как повышать нагрузку?
Прыжки в длину с места, многоскоки для профессионально – личностного развития, физического совершенствования формирования ЗОЖ	1. Прыжки в длину и многоскоки, это эмоциональные виды спорта? Охарактеризуйте эти эмоции. 2. Активность личности, типы поведения общения и как это влияет на развитие личности и физическое состояние. 3. С помощью каких упражнений совершенствуется техника прыжков. Техника безопасности. 4. Особенности использования средств и методов тренировки прыгунов в длину на различных этапах подготовки.
Основы оздоровительного дыхания для физического воспитания, профессионально-	Вопрос 1. Охарактеризуйте систему дыхания у тренированных людей. Каким образом система влияет на здоровье человека. Опишите упражнения. 2. Опишите упражнения дыхательной гимнастики.

личностного и физического совершенствования.	
Восстановительные мероприятия после физических нагрузок для укрепления навыков индивидуального здоровья	1. Перечислите основные средства восстановлений. Краткая характеристика их. 2. Охарактеризуйте Педагогические методы восстановления.
Основы стрелкового спорта для физического самосовершенствования личности и успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	1. Что такое стрелковый спорт? 2. Дисциплины в стрелковом спорте. Их особенности. 3. Место стрелкового спорта в подготовке личности спорта в подготовке личности к социально-культурной и профессиональной деятельности.
Основы массажа для укрепления навыков индивидуального здоровья и для физического самосовершенствования.	1. Опишите методы массажа и приемы массажа. 2. Опишите гигиенические условия проведения массажа. Перечислите противопоказания по проведению массажа. 3.Дайте характеристику понятия – лечебный массаж, спортивный массаж. 4. Дайте характеристику понятия – косметический массаж, гигиенический массаж. Назовите три этапа проведения массажа. 5. На какие виды массажа делится спортивный массаж. Опишите их.
Основы самомассажа для укрепления здоровья для физического самосовершенствования.	1. Технические условия проведения самомассажа. 2. Приёмы самомассажа. 3. Каким образом самомассаж воздействует на организм? 4. Какие виды самомассажа вы знаете? Охарактеризуйте их.
Закаливание для укрепления здоровья, для физического самоусовершенствования личности для усиленной профессиональной деятельности	1. Дайте понятие – закаливания. Правила закаливания. 2. Принципы закаливания, средства закаливания. Мероприятие по закаливанию.
Футбол для физического совершенствования личности для успешной социально- культурной, профессиональной деятельности	1. Как занятия футболом влияют на организм человека. 2. Какие подвижные игры применяются для совершенствования техники передвижений. 3. Основные правила игры в футбол. 4. Какие упражнения с элементами футбола применяются для развития скоростных способностей.
Волейбол для укрепления здоровья и физического совершенствования	1. Какое значение волейбола для физического развития? 2. Назовите волейбольные упражнения, которые влияют на физическое развитие. 3. Основные правила игры волейбол. 4. Опишите тактические действия в волейболе.
Баскетбол для физического совершенствования	1. Каково значение баскетбола для физического развития? 2. Назовите баскетбольные упражнения, которые влияют на физическое развитие.

личности для успешной социально – культурной, профессиональной деятельности	3. Основные правила игры в баскетбол. 4. Опишите тактические действия в баскетболе.
Гимнастика для формирования ЗОЖ	1. Основная цель утренней гимнастика. Какие упражнения входят в утреннюю гимнастику. Продолжительность занятий. 2. Какое воздействие на мышцы оказывают различные упражнения утренней гимнастики. Составьте свой комплекс утренней гимнастики. 3. Варианты гимнастики на рабочем месте, сколько времени необходимо на нее. 10 лучших упражнений..
Проведение производственной гимнастики для поддержания должного уровня физподготовки	1.Можно ли отнести производственную гимнастику к оздоровительной физической культуре? Если да, то как именно построить учебно- тренировочный процесс при занятиях производственной гимнастикой. 2.Составьте свой план учебно-тренировочного процесса применительно к вашей профессиональной деятельности.
Физкультпауза для обеспечения проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта	1.Что такое физкультура? Нужна ли она в учебно-тренировочном процессе? 2. Вы выполнили очень серьёзное упражнение в избранном виде спорта. Как подготовиться к следующему упражнению? Пусть серьёзным упражнением будет – приседание со штангой на спине. Следующее упражнение – тяга становой, нужна ли физкультпауза? Если да, то приведите пример. 3. Рабочий день в самом разгаре. Усталость. Какие упражнения физкультпаузы вы бы порекомендовали для снятия усталости. Задание « У вас был очень эмоциональный период в работе».
Гигиеническая гимнастика для укрепления навыков индивидуального здоровья	1.Утренняя гимнастика спортсмена и утренняя гимнастика физкультурника – это одно и тоже? Обоснуйте. 2. Составьте учебно-тренировочные планы на утро для спортсмена и обычного человека.
Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни	1.Релаксация- это расслабление. Дайте характеристику релаксации. 2.Психоэмоциональная релаксация. Опишите. 3. Релаксация- это расслабление. Опишите её и виды. 4. Физическая (мышечная) релаксация. Опишите.
Самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития функциональной подготовленности	1. Что такое самоконтроль, с чего он начинается. Опишите их. Подробная характеристика дневника самоконтроля. 2. Особенности самоконтроля при выполнении различных физических упражнений.
Освоение отдельных элементов в ППФП для поддержания должного уровня физической подготовки	1. Что такое ППФП и её значение в поддержании высокого уровня здоровья. Перечислите формы ППФП в системе физического воспитания. 2. Методика воспитания и сохранение высокого уровня ППФП. Собственная система ППФП. Опишите её.
Личная и общественная гигиена способствующая обеспечению высокой социальной и	1. Что такое гигиенические основные задачи и разделы гигиены. 2. Общие гигиенические требования. Гигиенические требования к организации учебно-тренировочного процесса.

профессиональной деятельности	
Кроссовая подготовка для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Что такое кросс? Опишите задачи кроссовой подготовки. 2. Для чего нужны специальные беговые упражнения? Придумайте и опишите 10 упражнений. 3. Назовите основные причины травматизма в кроссовом беге. Как и с помощью каких приемов избежать травматизма 4. Какие требования предъявляются к спортивной одежде и обуви при кроссовой подготовке. Каковы они и их значение?

Методические рекомендации

Рефераты выполняются по темам соответствующим семестрам обучения и разделам.

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?

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
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1. Ценностные ориентации на здоровый образ жизни. 2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование, как необходимое условие здорового образа жизни. 3. Роль двигательной активности к организации здорового образа жизни и воспитания личности.
Общая физическая, спортивная, профессионально-прикладная подготовка в образовательном процессе будущих специалистов	1. Общая физическая подготовка (ОФП её роль в воспитании личности и физической подготовленности). 2. Специальная и спортивная подготовки и их роль в воспитании личности и физической подготовленности. 3. ППФП (профессионально прикладная физическая подготовка) и её роль в воспитании личности и физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.
Развитие специальных физических качеств, поддерживающих должный уровень физической подготовленности	1. Дайте определение специальных физических качеств и их роли в жизни человека как личности. 2. Методики развития силы, выносливости. 3. Методики развития гибкости, координации, быстроты. 4.Формы проявления силовых качеств. 5.Методы развития силы. 6.Охарактеризуйте разные средства развития выносливости и скоростных качеств. 7. Понятие ловкости. Охарактеризуйте все виды учебно-тренировочного процесса, участвующих в развитии этого качества. 8. Понятие гибкости. Охарактеризуйте все виды учебно-тренировочного процесса, участвующих в развитии этого качества.
Методика самостоятельного освоения отдельных элементов в профессионально - практической физической подготовке для поддержания должного уровня физической подготовленности	1. Основы здорового образа жизни. Вопрос 2. Оздоровительная физическая культура, цели, задачи. 2. Форма и средства самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса по ППФП. 3. Самостоятельные системы ППФП подготовки будущих специалистов. Как создать самостоятельную систему подготовки?
Элементарные узкоспециализированные занятия способные поддержать высокий уровень физической подготовки необходимый в вашей профессиональной	1. Дайте характеристику оздоровительных видов физической культуры и спорта. 2. Охарактеризуйте методики по развитию специальных знаний по улучшению физических качеств: силы, выносливости, быстроты, быстроты, гибкости, координации. 3. Составьте учебно-тренировочные планы (в полном объёме и описании по решению задач в развитии силы и выносливости.)

деятельности.	
Регулирование психоэмоционального состояния для обеспечения полноценной деятельности.	1. Значение эмоций в жизни человека. Виды эмоциональных состояний. 2. Можно ли научиться подавлять свои эмоции или их усилить если да, то как? 3. Назовите условия обеспечивающие эмоциональное благополучие (по Э. Эриксону). 4. Понятие эмоциональной устойчивости. 5. Активность личности, что это такое? 6. Типы поведения, определение общения. Виды общения.
Научно-практические основы физической культуры и ЗОЖ	1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование, как необходимое условное здорового образа жизни. 2. Содержание понятия здорового образа жизни, разумное чередование труда и отдыха. 3. Понятие - Двигательная активность.
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.
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.
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. 4. Помогают ли силовые тренировки в похудении и если да, то как? Какой вес выбирать и как повышать нагрузку?
Прыжки в длину с места, многоскоки для профессионально – личностного развития, физического совершенствования формирования ЗОЖ	1. Прыжки в длину и многоскоки, это эмоциональные виды спорта? Охарактеризуйте эти эмоции. 2. Активность личности, типы поведения общения и как это влияет на развитие личности и физическое состояние. 3. С помощью каких упражнений совершенствуется техника прыжков. Техника безопасности. 4. Особенности использования средств и методов тренировки прыгунов в длину на различных этапах подготовки.
Основы оздоровительного дыхания для физического воспитания, профессионально-	Вопрос 1. Охарактеризуйте систему дыхания у тренированных людей. Каким образом система влияет на здоровье человека. Опишите упражнения. 2. Опишите упражнения дыхательной гимнастики.

личностного и физического совершенствования.	
Восстановительные мероприятия после физических нагрузок для укрепления навыков индивидуального здоровья	1. Перечислите основные средства восстановлений. Краткая характеристика их. 2. Охарактеризуйте Педагогические методы восстановления.
Основы стрелкового спорта для физического самосовершенствования личности и успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	1. Что такое стрелковый спорт? 2. Дисциплины в стрелковом спорте. Их особенности. 3. Место стрелкового спорта в подготовке личности спорта в подготовке личности к социально-культурной и профессиональной деятельности.
Основы массажа для укрепления навыков индивидуального здоровья и для физического самосовершенствования.	1. Опишите методы массажа и приемы массажа. 2. Опишите гигиенические условия проведения массажа. Перечислите противопоказания по проведению массажа. 3.Дайте характеристику понятия – лечебный массаж, спортивный массаж. 4. Дайте характеристику понятия – косметический массаж, гигиенический массаж. Назовите три этапа проведения массажа. 5. На какие виды массажа делится спортивный массаж. Опишите их.
Основы самомассажа для укрепления здоровья для физического самосовершенствования.	1. Технические условия проведения самомассажа. 2. Приёмы самомассажа. 3. Каким образом самомассаж воздействует на организм? 4. Какие виды самомассажа вы знаете? Охарактеризуйте их.
Закаливание для укрепления здоровья, для физического самоусовершенствования личности для усиленной профессиональной деятельности	1. Дайте понятие – закаливания. Правила закаливания. 2. Принципы закаливания, средства закаливания. Мероприятие по закаливанию.
Футбол для физического совершенствования личности для успешной социально- культурной, профессиональной деятельности	1. Как занятия футболом влияют на организм человека. 2. Какие подвижные игры применяются для совершенствования техники передвижений. 3. Основные правила игры в футбол. 4. Какие упражнения с элементами футбола применяются для развития скоростных способностей.
Волейбол для укрепления здоровья и физического совершенствования	1. Какое значение волейбола для физического развития? 2. Назовите волейбольные упражнения, которые влияют на физическое развитие. 3. Основные правила игры волейбол. 4. Опишите тактические действия в волейболе.
Баскетбол для физического совершенствования	1. Каково значение баскетбола для физического развития? 2. Назовите баскетбольные упражнения, которые влияют на физическое развитие.

личности для успешной социально – культурной, профессиональной деятельности	3. Основные правила игры в баскетбол. 4. Опишите тактические действия в баскетболе.
Гимнастика для формирования ЗОЖ	1. Основная цель утренней гимнастика. Какие упражнения входят в утреннюю гимнастику. Продолжительность занятий. 2. Какое воздействие на мышцы оказывают различные упражнения утренней гимнастики. Составьте свой комплекс утренней гимнастики. 3. Варианты гимнастики на рабочем месте, сколько времени необходимо на нее. 10 лучших упражнений..
Проведение производственной гимнастики для поддержания должного уровня физподготовки	1.Можно ли отнести производственную гимнастику к оздоровительной физической культуре? Если да, то как именно построить учебно- тренировочный процесс при занятиях производственной гимнастикой. 2.Составьте свой план учебно-тренировочного процесса применительно к вашей профессиональной деятельности.
Физкультпауза для обеспечения проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта	1.Что такое физкультура? Нужна ли она в учебно-тренировочном процессе? 2. Вы выполнили очень серьёзное упражнение в избранном виде спорта. Как подготовиться к следующему упражнению? Пусть серьёзным упражнением будет – приседание со штангой на спине. Следующее упражнение – тяга становой, нужна ли физкультпауза? Если да, то приведите пример. 3. Рабочий день в самом разгаре. Усталость. Какие упражнения физкультпаузы вы бы порекомендовали для снятия усталости. Задание « У вас был очень эмоциональный период в работе».
Гигиеническая гимнастика для укрепления навыков индивидуального здоровья	1.Утренняя гимнастика спортсмена и утренняя гимнастика физкультурника – это одно и тоже? Обоснуйте. 2. Составьте учебно-тренировочные планы на утро для спортсмена и обычного человека.
Средства и методы мышечной релаксации в спорте и повседневной жизни	1.Релаксация- это расслабление. Дайте характеристику релаксации. 2.Психоэмоциональная релаксация. Опишите. 3. Релаксация- это расслабление. Опишите её и виды. 4. Физическая (мышечная) релаксация. Опишите.
Самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития функциональной подготовленности	1. Что такое самоконтроль, с чего он начинается. Опишите их. Подробная характеристика дневника самоконтроля. 2. Особенности самоконтроля при выполнении различных физических упражнений.
Освоение отдельных элементов в ППФП для поддержания должного уровня физической подготовки	1. Что такое ППФП и её значение в поддержании высокого уровня здоровья. Перечислите формы ППФП в системе физического воспитания. 2. Методика воспитания и сохранение высокого уровня ППФП. Собственная система ППФП. Опишите её.
Личная и общественная гигиена способствующая обеспечению высокой социальной и	1. Что такое гигиенические основные задачи и разделы гигиены. 2. Общие гигиенические требования. Гигиенические требования к организации учебно-тренировочного процесса.

профессиональной деятельности	
Кроссовая подготовка для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Что такое кросс? Опишите задачи кроссовой подготовки. 2. Для чего нужны специальные беговые упражнения? Придумайте и опишите 10 упражнений. 3. Назовите основные причины травматизма в кроссовом беге. Как и с помощью каких приемов избежать травматизма 4. Какие требования предъявляются к спортивной одежде и обуви при кроссовой подготовке. Каковы они и их значение?

Методические рекомендации

Рефераты выполняются по темам соответствующим семестрам обучения и разделам.

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?

Профессионально-прикладная физическая культура

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

При систематических повторных физических нагрузках могут развиваться два противоположных состояния:

а)_____

б) _____

Ответ:

Степень утомления можно определить по внешним признакам.

Используя свои знания, заполните таблицу, расставляя предложенные Вам значения в соответствующие графы.

Признаки	Утомление		
	легкое	среднее	большое
Состояние кожи, мимика			
Потливость			
Дыхание			
Движения			
Внимание			
Речь			
Самочувствие			

Кожа, мимика – резкое покраснение (синюшность), бледность, лицо страдальческое. Значительное покраснение, лицо напряженное.
Потливость – большая (выше пояса). Редкое (все тело) выступление солей. Небольшая.
Дыхание – учащенное (ровное). Очень учащенное. Редко учащенное, аритмичное, отдышка.
Движения – резкие, нарушение координации, потеря равновесия. Бодрые. Неуверенные.
Внимание – хорошее. Замедленное выполнение команд. Неточность при выполнение команд.
Речь – замедленная. Невнятная. Четкая.
Самочувствие – жалоб нет. Жалобы, головная боль, тошнота, жжение в груди. Жалобы на усталость, сердцебиение, отдышка

Ответ:

Вопрос 2

1. Что такое эмоциональная устойчивость?

Ответ:

2. Перечислите основные показатели эмоциональной устойчивости:

а)
б)
в)
г)
д)
е)

Ответ

3. Что такое активность личности

_____

Ответ:

4.Заполните таблицу

Типы поведения и его характеристики

Типы поведения	Характеристика типа

Ответ:

5. Что такое стресс?

Ответ:

6.Заполните таблицу «Основные периоды стрессовых состояний и их характеристика».

Основные периоды стрессовых состояний	Характеристика стрессовых состояний

Ответ:

Вопрос 3

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии
в) процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями.

Ответ:

2. В основе ППФП лежит:
б) специальная физическая подготовка;
в) психологическая подготовка.

Ответ:

Вопрос 4

Решение проблемной ситуации.

Ситуация **1**
Вы плохо засыпаете. Медикаментозные средства применять не хотите. Как с помощью дыхательных упражнений можно поправить ситуацию? И можно ли?

Ответ:

Задание 1: если можно, то составьте комплекс из 3–4 упражнений для решения этой проблемы.

Ответ:

Ситуация **2**
У Вас повышенное АД. Как с помощью дыхательных упражнений можно добиться его снижения?
Задание 2: с помощью каких упражнений и методики можно нормализовать артериальное давление (АД)? Сколько для этого нужно времени и что нужно делать для поддержания АД в норме.

Ответ:

ВАРИАНТ №2

Вопрос 1

1. Перечислите основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)

Ответ:

2. Заполнить таблицу: «Основные формы занятий по ППФП в высших учебных заведениях и их характеристика»

Формы занятий по ППФП	***Характеристика форм занятий по ППФП***

Вопрос 2

1. Перечислите основные формы самостоятельных занятий

Ответ:

2. Заполните таблицу: «Структура построения самостоятельных занятий и их характеристика»

Части структуры самостоятельных занятий	***Характеристика частей структуры самостоятельных занятий***
1.Подготовительная часть (разминка)	
2.Основная часть	
3.Заключительная часть	

3. Перечислите способы, позволяющие постепенно увеличивать нагрузку в процессе самостоятельных занятий (не менее 9) и дайте краткую характеристику каждого способа

Способ увеличения нагрузки	***Характеристика способа***

Вопрос 3

1. Огромное значение в эмоциональных реакциях и поведении человека имеют:

Ответ:

2. Эмоциональное благополучие – это:

Ответ:

4. Стрессовое состояние, при котором независимо от степени стрессового воздействия организм действует четко и слаженно, называется:

Ответ:

5. Выделяют 5 стадий развития стресса:

Ответ:

Вопрос 4.

Решение проблемной ситуации

Ситуация 1.
В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями должны применяться меры по предупреждению телесных повреждений, то есть профилактика травматизма.

Задание 1. Разработайте перечень мероприятий по предупреждению травматизма во время самостоятельных занятий различными видами физических упражнений.

Ответ:

ВАРИАНТ №3

Вопрос 1

Закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своеобразной мобилизации. Следовательно, этот тренировочный процесс должен проходить по строго определенным правилам (принципам).
Заполните таблицу: «Основные принципы закаливания и их характеристика».

Принципы закаливания	Характеристика принципов

Вопрос 2

Во второй колонке таблицы указаны различные виды силовых способностей, в третьей их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину (понятию) и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

№ ответа	Термин (понятие)	Определение
1	2	3
	Сила	1) Способность противостоять утомлению, вызываемому продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
	Силовые способности	2) Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.
	Взрывная сила	3) Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.
	Силовая выносливость	4) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
	Ускоряющая сила	5) Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальной момент их направления
	Стартовая сила	6) Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
	Силовая ловкость (смешанная сила)	7) Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Укажите вес отягощений и количество повторений упражнений при воспитании силовых способностей указанных в таблице.

Направленность в развитии силовых способностей	Вес отягощения (% от ПМ)	Количество повторений
Развитие максимальной силы		
Развитие мышечной массы с одновременным ростом силовых показателей.		
Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц.		
Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц.		

Вопрос 3

1. Первые олимпийские игры древности состоялись:
а) 376 году до н.э.,
б) 176 году до н.э.,
в) 776 году до н.э..

Ответ:

2. Первый город, где проводились олимпийские игры – это
а) Писы,
б) Кротон,
в) Афины,
г) Олимп.

Ответ:

3. В 394 году до н.э. олимпийские игры были закрыты по:
а) народы потеряли интерес к ним,
б) природные катаклизмы,
в) религиозные соображения.

Ответ:

4. Инициаторами возрождения современного олимпийского движения были:
а) немцы,
б) русские,
в) французы,
г) весь прогрессивный мир.

Ответ:

5. Дата возражения олимпийского движения?
а) 1516 год,
б) 1894 год,
в) 1896 год.

Ответ:

6. Первые современные олимпийские летние игры были проведены:
а) 1894 год – Париж,
б) 1896 год - Афины,
в) 2004 год – Афины.

Ответ:

7. Первые современные олимпийские зимние игры были проведены:
а) 1924 год,
б) 1995 год,
в) 2002 год.

Ответ:

8. Современный олимпийский символ – пять переплетенных колец
а) нарисуйте, как они расположены,
б) укажите цвет каждого кольца,
в) что они означают.

Ответ:

9. Олимпийская эмблема России – нарисуйте ее:

10. Олимпийская хартия – это:
а) конституция спортивного сообщества,
б) кодекс чести спортсменов.

Ответ:

11. Главная олимпийская награда – это:
а) медаль,
б) денежный приз,
в) диплом МОК,
г) лавровый венок.

Ответ:

12. Олимпийские игры проводятся 1 раз:
а) в пять лет,
б) в четыре года,
в) в два года,
г) в шесть лет.

Ответ:

Вопрос 4

Решение проблемной ситуации.
Ситуация №1.
Рациональное питание потому и называется рациональным, что строится с учетом специфики выполняемой работы. Особенно важно это учитывать в своей спортивной деятельности.
Вам понятно, что питание занимающегося видами спорта, развивающими выносливость, очень отличается от питания тех, кто стремиться к наращиванию мышечной массы и силы.
Задание
Дайте кратко ответ на вопрос: «В чем отличие в питании при развитии выносливости и мышечной массы, силы?»

Ответ:

Заведующий кафедрой _____ _____Баранов А.Н.