ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2 семестр

Основы методики организации самостоятельных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Вопросы для самостоятельной подготовки

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.

Общая физическая и специальная 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?

Личная и общественная гигиена физкультурника.

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?

Развитие специальных физических качеств занимающихся физическими упражнениями и спортом.

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.

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине «*Физическая культура в обеспечении здоровья*» для студентов, имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2 семестр

1. Составить, представить в рисунках и описании, уметь выполнить, комплексы упражнений для самостоятельного пользования, с учетом заболевания.

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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

2. Ответы должны быть простыми, по существу.

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

4. Оформление общепринятое в университете.

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2 семестр

Основы методики организации самостоятельных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Вопросы для самостоятельной подготовки

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.

Общая физическая и специальная 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?

Личная и общественная гигиена физкультурника.

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?

Развитие специальных физических качеств занимающихся физическими упражнениями и спортом.

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.

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине «*Физическая культура в обеспечении здоровья*» для студентов, имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2 семестр

1. Составить, представить в рисунках и описании, уметь выполнить, комплексы упражнений для самостоятельного пользования, с учетом заболевания.

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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

2. Ответы должны быть простыми, по существу.

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

4. Оформление общепринятое в университете.

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

Контроль тестовых заданий для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительных отделений

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Система тестов и оценок по дисциплине «Физическая культура в обеспечении здоровья» *(часть 2)*

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	**Выпрыгивание с отягощением в руках стоя на возвышении**	25	22	20	17	15
2	**Поднимание туловища вверх из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке за 20 сек.**	26	24	22	20	16
3	**Подъем ног в висе с отягощением между ног (вес 3 кг)**	30	25	22	18	15
4	**Наклоны вперед сидя на полу, ноги врозь**	24	20	16	10	5
5	**Подъем ног к перекладине из виса**	15	12	8	6	4
6	**Подтягивание на высокой перекладине хватом снизу**	15	13	10	7	5
7	**Жим лежа – 60% собственного веса (без учета индекса Кетли)**	12	10	8	6	4
8	**Приседание с отягощением на спине – 60 % собственного веса**	12	10	8	6	4

Девушки

1	**Выпрыгивание с отягощением в руках (8кг) стоя на возвышении за 30 секунд**	25	22	20	17	15
2	**Поднимание туловища вверх из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке за 20 секунд**	26	24	22	20	16
3	**Подъем ног в висе с отягощением между колен (баскетбольный мяч)**	30	25	22	18	15
4	**Наклоны вперед сидя на полу, ноги врозь**	29	25	22	14	7
5	**Подъем туловища из положения лежа на**	45	40	35	30	25

	спине, ноги согнуты 90°, за 60 секунд					
6	**Глубокие приседания на двух ногах за 1 минуту**	50	45	40	35	30
7	**Упор лежа на полу**	50	45	40	35	30
8	**Отжимание от скамейки в упоре сзади, ноги на возвышении**	35	30	25	20	15

Экспресс-тест проверки остаточных знаний по дисциплине «Физическая культура в обеспечении здоровья» (часть 2)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3 семестр

Этапы психического развития. 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. Средства борьбы с ними.

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.

Восстановительные мероприятия после физических нагрузок.

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?

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине «*Физическая культура в обеспечении здоровья*» для студентов, имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3 семестр

1. Понятие: «Здоровый образ жизни» - лично для Вас.
2. Его значение для профилактики имеющихся заболеваний.

Ответ дать по пунктам.

- Режим труда и отдыха.
- Физические упражнения (нагрузка).
- Вредные привычки.
- Питание.
- Восстановительные мероприятия.

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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

2. Ответы должны быть простыми, по существу.
3. Каждый вопрос – это 4-5 печатных листов формата А4.
4. Оформление общепринятое в университете.
5. Литературу использовать только изданную во ВГУВТ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3 семестр

Этапы психического развития. 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. Средства борьбы с ними.

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.

Восстановительные мероприятия после физических нагрузок.

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?

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине «*Физическая культура в обеспечении здоровья*» для студентов, имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3 семестр

1. Понятие: «Здоровый образ жизни» - лично для Вас.
2. Его значение для профилактики имеющихся заболеваний.

Ответ дать по пунктам.

- Режим труда и отдыха.
- Физические упражнения (нагрузка).
- Вредные привычки.
- Питание.
- Восстановительные мероприятия.

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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

2. Ответы должны быть простыми, по существу.
3. Каждый вопрос – это 4-5 печатных листов формата А4.
4. Оформление общепринятое в университете.
5. Литературу использовать только изданную во ВГУВТ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

Контроль тестовых заданий для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительных отделений

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Система тестов и оценок по дисциплине «Физическая культура в обеспечении здоровья» *(часть 1)*

Юноши

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	**Бег 100м**	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	**Бег 800м**	2,40,0	2,50,0	3,00,0	3,05,0	3,10,0
3	**Бег 5000м**	21,30	22,30	23,30	25,00	27,00
4	**Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед (10 прыжков)**	24,50	23,50	22,00	20,00	19,00
5	**Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку боком за 30сек**	60	50	40	35	35
6	**Прыжок в длину с места**	250	235	225	215	205
7	**Отжимание в упоре на брусьях**	15	12	9	7	5
8	**Поднимание туловища с мячом в руках лежа на спине за 30сек (вес 3 кг)**	18	16	14	12	10
9	**Челночный бег 4х9м**	9,2	9,5	9,8	10,0	10,3

Девушки

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	**Бег 100 м**	15,7	16,0	17,0	19,0	21,0
2	**Бег 400 м**	1,20,0	1,26,0	1,35,0	1,43,0	1,50,0
3	**Бег 3000 м**	19,00,0	20,00,0	21,00,0	22,00,0	23,30,0
4	**Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед (10 прыжков)**	18,00	16,80	16,00	15,00	14,00
5	**Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку боком за 30 секунд**	50	45	40	30	20
6	**Прыжки со скакалкой за 1 минуту**	140	130	120	110	100
7	**Прыжок в длину с места**	190	175	160	150	140
8	**Поднимание туловища с мячом в руках лежа на спине за 30 секунд (вес 1,5кг)**	18	16	14	12	10
9	**Челночный бег 4х 9 метров**	10,0	10,4	10,8	11,2	11,8

С 1-го по 15-е сентября все студенты проходят тестирование на определение весоростового показателя – **индекса Кетли** (масса в граммах, деленная на рост в сантиметрах) и распределяются на группы.

Девушки

Первая группа – от 325 до 375 г / см – отлично.
Вторая группа – от 376 до 400 г / см – хорошо.
Третья группа – от 401 г и выше / см – удовлетворительно.

Юноши

Первая группа – от 325 до 415 г / см – отлично.
Вторая группа – от 416 до 500 г / см – хорошо.
Третья группа – от 501 г и выше / см. – удовлетворительно.

По итогам этого тестирования определяются задачи и требования к каждой группе (см.таблицу).

Студенты (юноши, девушки) второй группы для получения положительных результатов, сопоставленных с результатами первой группы, должны показать результат на 10-20 % меньше во всех тестах. Студенты (юноши, девушки) третьей группы должны просто выполнить тест без учета результата.

Экспресс-тест проверки остаточных знаний по дисциплине «Физическая культура в обеспечении здоровья» (часть 1)

Развиваемое физическое качество		
	Юноши	**Девушки**
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 семестр

Теоретические основы правильного 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, 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.

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине «*Физическая культура в обеспечении здоровья*» для студентов, имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 семестр

1. Методика составления простейших форм самостоятельных занятий (с учетом заболеваний).
2. Личная система овладения ППФП с учетом заболевания и к профессиональной деятельности.

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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

2. Ответы должны быть простыми, по существу.

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

4. Оформление общепринятое в университете.

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 семестр

Теоретические основы правильного 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, 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.

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине «*Физическая культура в обеспечении здоровья*» для студентов, имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 семестр

1. Методика составления простейших форм самостоятельных занятий (с учетом заболеваний).
2. Личная система овладения ППФП с учетом заболевания и к профессиональной деятельности.

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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

2. Ответы должны быть простыми, по существу.

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

4. Оформление общепринятое в университете.

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

Контроль тестовых заданий для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительных отделений

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Система тестов и оценок по дисциплине «Физическая культура в обеспечении здоровья» *(часть 2)*

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	**Выпрыгивание с отягощением в руках стоя на возвышении**	25	22	20	17	15
2	**Поднимание туловища вверх из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке за 20 сек.**	26	24	22	20	16
3	**Подъем ног в висе с отягощением между ног (вес 3 кг)**	30	25	22	18	15
4	**Наклоны вперед сидя на полу, ноги врозь**	24	20	16	10	5
5	**Подъем ног к перекладине из виса**	15	12	8	6	4
6	**Подтягивание на высокой перекладине хватом снизу**	15	13	10	7	5
7	**Жим лежа – 60% собственного веса (без учета индекса Кетли)**	12	10	8	6	4
8	**Приседание с отягощением на спине – 60 % собственного веса**	12	10	8	6	4

Девушки

1	**Выпрыгивание с отягощением в руках (8кг) стоя на возвышении за 30 секунд**	25	22	20	17	15
2	**Поднимание туловища вверх из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке за 20 секунд**	26	24	22	20	16
3	**Подъем ног в висе с отягощением между колен (баскетбольный мяч)**	30	25	22	18	15
4	**Наклоны вперед сидя на полу, ноги врозь**	29	25	22	14	7
5	**Подъем туловища из положения лежа на**	45	40	35	30	25

	спине, ноги согнуты 90°, за 60 секунд					
6	**Глубокие приседания на двух ногах за 1 минуту**	50	45	40	35	30
7	**Упор лежа на полу**	50	45	40	35	30
8	**Отжимание от скамейки в упоре сзади, ноги на возвышении**	35	30	25	20	15

Экспресс-тест проверки остаточных знаний по дисциплине «Физическая культура в обеспечении здоровья» (часть 2)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5 семестр

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели, задачи, средства – общие положения.

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Значение и задачи ППФП?
2. Формы ППФП в вузах?
3. Прикладная значимость некоторых физических упражнений и видов спорта в вузах?
4. Методические приемы воспитания и сохранения в развитии ППФП?
5. Собственная система ППФП?

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине «*Физическая культура в обеспечении здоровья*»для студентов, имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5 семестр

1. Методика регулирования психоэмоционального состояния с помощью физической культуры.
2. Средства и методы мышечной релаксации.

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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

2. Ответы должны быть простыми, по существу.
3. Каждый вопрос – это 4-5 печатных листов формата А4.
4. Оформление общепринятое в университете.
5. Литературу использовать только изданную во ВГУВТ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5 семестр

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели, задачи, средства – общие положения.

Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Значение и задачи ППФП?
2. Формы ППФП в вузах?
3. Прикладная значимость некоторых физических упражнений и видов спорта в вузах?
4. Методические приемы воспитания и сохранения в развитии ППФП?
5. Собственная система ППФП?

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине «*Физическая культура в обеспечении здоровья*» для студентов, имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5 семестр

1. Методика регулирования психоэмоционального состояния с помощью физической культуры.
2. Средства и методы мышечной релаксации.

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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

2. Ответы должны быть простыми, по существу.
3. Каждый вопрос – это 4-5 печатных листов формата А4.
4. Оформление общепринятое в университете.
5. Литературу использовать только изданную во ВГУВТ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

Контроль тестовых заданий для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительных отделений

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

***Система тестов и оценок по дисциплине** «Физическая культура в обеспечении здоровья» (часть 1)*

Юноши

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	**Бег 100м**	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	**Бег 800м**	2,40,0	2,50,0	3,00,0	3,05,0	3,10,0
3	**Бег 5000м**	21,30	22,30	23,30	25,00	27,00
4	**Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед (10 прыжков)**	24,50	23,50	22,00	20,00	19,00
5	**Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку боком за 30сек**	60	50	40	35	35
6	**Прыжок в длину с места**	250	235	225	215	205
7	**Отжимание в упоре на брусьях**	15	12	9	7	5
8	**Поднимание туловища с мячом в руках лежа на спине за 30сек (вес 3 кг)**	18	16	14	12	10
9	**Челночный бег 4х9м**	9,2	9,5	9,8	10,0	10,3

Девушки

№	Наименование тестов	Количество очков				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	**Бег 100 м**	15,7	16,0	17,0	19,0	21,0
2	**Бег 400 м**	1,20,0	1,26,0	1,35,0	1,43,0	1,50,0
3	**Бег 3000 м**	19,00,0	20,00,0	21,00,0	22,00,0	23,30,0
4	**Многоскоки на двух ногах с продвижением вперед (10 прыжков)**	18,00	16,80	16,00	15,00	14,00
5	**Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку боком за 30 секунд**	50	45	40	30	20
6	**Прыжки со скакалкой за 1 минуту**	140	130	120	110	100
7	**Прыжок в длину с места**	190	175	160	150	140
8	**Поднимание туловища с мячом в руках лежа на спине за 30 секунд (вес 1,5кг)**	18	16	14	12	10
9	**Челночный бег 4х 9 метров**	10,0	10,4	10,8	11,2	11,8

С 1-го по 15-е сентября все студенты проходят тестирование на определение весоростового показателя – **индекса Кетли** (масса в граммах, деленная на рост в сантиметрах) и распределяются на группы.

Девушки

Первая группа – от 325 до 375 г / см – отлично.
Вторая группа – от 376 до 400 г / см – хорошо.
Третья группа – от 401 г и выше / см – удовлетворительно.

Юноши

Первая группа – от 325 до 415 г / см – отлично.
Вторая группа – от 416 до 500 г / см – хорошо.
Третья группа – от 501 г и выше / см. – удовлетворительно.

По итогам этого тестирования определяются задачи и требования к каждой группе (см.таблицу).

Студенты (юноши, девушки) второй группы для получения положительных результатов, сопоставленных с результатами первой группы, должны показать результат на 10-20 % меньше во всех тестах. Студенты (юноши, девушки) третьей группы должны просто выполнить тест без учета результата.

Экспресс-тест проверки остаточных знаний по дисциплине** «Физическая культура в обеспечении здоровья» **(часть 1)

Развиваемое физическое качество		
	Юноши	**Девушки**
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

6 семестр

Оздоровительные тренировки**.**

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?

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине «*Физическая культура в обеспечении здоровья*»для студентов, имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

6 семестр

1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
2. Методика ведения дневника самоконтроля.
3. Теоретический экзамен по дисциплине «Физическая культура»

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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

2. Ответы должны быть простыми, по существу.

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

4. Оформление общепринятое в университете.

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

6 семестр

Оздоровительные тренировки**.**

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?

Студент, пропустивший теоретический раздел по уважительной и неуважительной причине, обязан: самостоятельно изучить ее; представить написанную от руки пропущенную тему на проверку преподавателю; ответить устно на вопросы преподавателя по теме.

Темы теоретической самостоятельной подготовки по дисциплине «*Физическая культура в обеспечении здоровья*»для студентов, имеющих освобождение от занятий физическими упражнениями спец. группы «А» и «Б»

ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

6 семестр

1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
2. Методика ведения дневника самоконтроля.
3. Теоретический экзамен по дисциплине «Физическая культура»

ТРЕБОВАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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

2. Ответы должны быть простыми, по существу.

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

4. Оформление общепринятое в университете.

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