

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Новиков Денис Владимирович  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 11.11.2024 11:00:23  
Уникальный идентификатор документа:  
3357c68ce48ec4f695c95289ac7a9678e502be60

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА

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

### 1 семестр

#### Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

##### Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».
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. Средства

##### 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.

#### 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.

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 и спорт»  
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

**1 семестр**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.

**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

### 1 семестр

#### Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

##### Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».
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. Средства

##### 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.

#### 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.

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  
« Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»  
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

**1 семестр**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.

**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 « Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (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 « Элективные дисциплины  
(модули) по физической культуре и спорту»  
(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 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 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)