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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника училища по учебно-методической работе _____ /Зубатова И.Н. /
подпись *(Ф.И.О.)*
" 28 " августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

Наименование _____

Специальность (направление подготовки) 26.02.03 Судовождение

Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

Вид занятий								Заочная форма обучения					
								№ курса					
	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	Σ	
Урок	2	2	2	2	2	2	**12**	2	2	2	4	10	
Практическое занятие	30	32	30	12	12	10	**126**						
Лекция													
Семинар													
Лабораторное занятие													**Общая трудо-емкость дисцип-лины, з.е.т.**
Курсовой проект(работа)													
Итого аудиторных	**32**	**34**	**32**	**14**	**14**	**12**	**138**	**2**	**2**	**2**	**4**	**10**	
Практика													
Консультация													
Промежуточная аттестация													
Самостоятельная работа								40	40	40	40	160	
Всего	**32**	**34**	**32**	**14**	**14**	**12**	**138**	42	42	42	44	**170**	**3,8**

целение форм контроля, курсовых работ (проектов) и других форм контроля по курсам (семе

Форма контроля	Очная форма обучения								Заочная форма обучения			
	№ семестра								№ курса			
	1	2	3	4	5	6	8		1	2	3	4
Экзамен												
Дифференцированный зачет			зач.	зач.	зач.	зач.	зач.					
Зачет												зач.
Курсовой проект(ра												
Другая форма												

г. Нижний Новгород
2025

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом профессионального образования по направлению подготовки (специальности):

26.02.03 Судовождение (Федеральный государственный образовательный стандарт утвержден приказом Министерства просвещения от 12.12.2024 №872

Автор(ы) рабочей программы преподаватель / А.Н.Баранов /
должность

преподаватель / К.Ю.Журавлев /
должность

Рецензент / /
должность *подпись* *(Ф.И.О.)*

" " 20 г.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета училища
протокол № 1 от " 27 " августа 20 25 г.

Секретарь педагогического совета училища / М.В.Храмушина /
подпись *(Ф.И.О.)*

" 27 " августа 20 25 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта / А.Н.Баранов
подпись *(Ф.И.О.)*

" 26 " августа 20 25 г.

1. Место дисциплины в структуре ООП

Код дисциплины/ цикла/ междисциплинарного цикла/ профессионального модуля	Наименование цикла/ междисциплинарного цикла/ профессионального модуля	Трудоемкость цикла/ междисциплинарного цикла/ профессионального модуля, ЗЕТ
СГ.04	Обязательная часть учебных циклов ППССЗ (Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл).	3,8

Дисциплина (модуль) базируется на следующих дисциплинах ООП (ППССЗ)

1	Физическая культура

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ППССЗ)

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

ОК.4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

3.1 Студент должен знать:

1	роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
2	основы здорового образа жизни;
3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
4	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
3.2. Студент должен уметь:*	
1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

З	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

4.

4. Распределение разделов дисциплины/междисциплинарного курса дисциплин по курсам (семестрам) с указанием часов

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Очная форма обучения																				Общее кол-во часов (очн)	Заочная форма обучения																				Общее кол-во часов (заочная)
		урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа			урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа			
		№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.		№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.		
		с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч	с	ч		к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч	к	ч		
	Название раздела																						**3**																					
II	**Раздел 2,2курс (3-4семестры),Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика**																																											
2.1	Бег на средние и длинные дистанции *Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы*			3	4																	4																				1	10	10
2.2	Этапы психического развития. Психическое здоровье			3	2																	2	1	2																		1	10	12
2.3	Прыжки в длину с места, многоскоки *Специальные упражнения прыгуна, ОФП*			3	8																	8																				1	10	10
2.4	Основы оздоровительного дыхания.			3	2																	2																				1	10	10
2.5	Вредные привычки. Средства борьбы с ними.			3	2																	2	2	2																		2	4	4
2.6	Восстановительные мероприятия после физических нагрузок.			3	2																	2																				2	4	4
2.7	Силовая подготовка *Знать правила техники безопасности; комплексы упражнений с гантелями, гирями*			3	5																	5																				2	4	4
2.8	Теоретические основы правильного питания.	3	2																			2																				2	4	4
2.9	Теоретические основы закаливания			4	3																	3																				2	4	4
2.10	Силовая подготовка *Знать правила техники безопасности; Разучивание и выполнение упражнений с гантелями*			4	10																	10																				2	8	8
2.11	Методика коррекции зрения.	4	2	4	5																	7																				2	4	4
2.12	Теоретические основы массажа, самомассажа.			4	9																	9																				2	4	4
2.13	Футбол			4	10																	10																				2	4	4

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Очная форма обучения																				Общее кол-во часов (очн)	Заочная форма обучения																				Общее кол-во часов (заочная)
		урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа			урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа			
		№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.		№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.		
III	**Раздел 3, 3 курс (5-6 семестры).Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта.**																																											
3.1	**Волейбол**			**5**	**10**																																								
3.1.1	Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) *Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП*			5	2																	2																				3	2		
3.1.2	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП *Выполнение комплекса упражнений по ОФП*			5	2																	2																				3	2		
3.1.3	Нижняя прямая и боковая подача. ОФП *Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног*			5	2																	2																				3	2		
3.1.4	Верхняя прямая подача. ОФП *Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару*			5	2																	2																				3	2		
3.1.5	Тактика игры в защите и нападении *Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча*			5	2																	2																				3	2		
3.2	**Баскетбол**			**5**	**10**																																								
3.2.1	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП *Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног*			5	2																	2																				3	2		
3.2.2	Передачи мяча. ОФП *Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса*			5	2																	2																				3	2		

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины и содержание тем раздела (дидактических единиц)	Очная форма обучения																				Общее кол-во часов (очн)	Заочная форма обучения																				Общее кол-во часов (заочная)
		урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа			урок		практическое занятие		лекция		семинар		лабораторное занятие		курсовой проект (работа)		практика		консультация		промежуточная аттестация		самостоятельная работа		
		№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.	№ сем.	кол. час.		№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.	№ курса	кол. час.		
3.2.3	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП *Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса*			5	2																	2																		3	2	
3.2.4	Техника штрафных бросков. ОФП *Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног*			5	2																	2																		3	2	
3.2.5	Тактика игры в защите и нападении. *Игра по упрощенным правилам баскетбола.*			5	2																	2																		3	2	
3.3	**Футбол**			**5**	**8**																																						
3.3.1	Основы техники владения мячом			5	4																	4																		3	4	
3.3.2	Тактические схемы игры	5	2																			2																		3	4	
3.3.3	Командная работа и взаимодействие. *Тактические комбинации*			5	6																	6																		3	2	
4.1	Оздоровительные тренировки	6	2																			2	3	2																3	4	5
4.2	Силовая подготовка			6	2																	2																		3	4	10
4.3	**Гимнастика**			**6**	**6**																																			3	2	5
4.3.1	Строевые приемы. *Отработка строевых приёмов*			6	2																	2																				
4.3.2	Техника акробатических упражнений . *Отработка техники акробатических упражнений*			6	2																	2																				
4.3.3	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися			6	2																	2																				
4.4	**Силовая подготовка**			**6**	**2**																	2																				
IY	**Раздел 4, 4 курс (7-8 семестры).Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта.**																																									
4.5	Гимнастика			7	2																	2																		4	5	5
4.6	Кроссовая подготовка	7	2	7	2																	4	4	2																4	6	6
4.7	Футбол			7	4																	4																		4	6	6
4.8	Волейбол			7	4																	4	4	2																4	6	6
4.9	Основы стрелкового спорта			8	4																	4																		4	6	5
4.10	Бег на длинные дистанции	8	2	8	4																	6																		4	6	5
4.11	Бег на средние дистанции			8	2																	2																		4	5	5
Σ	Итого		**12**		**126**																	**138**		**10,0**																	**160**	160

Карта обеспеченности дисциплины литературой

№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
5. Основная литература **			
5.1	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный	2020	ЭР
5.2	1. Физическая культура: учебник и практикум для средне профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813	2023	ЭР
5.3	2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие дл среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162	2024	ЭР
6. Дополнительная литература**			
№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
6.1	Муллер, А.Б.;Физическая культура;учебник и практикум для СПО;Богащенко, Ю.А.Дядичкина, Н.С.Муллер, А.Б.Рябинина, С.К.-М.,Юрайт;Режим доступа: https://biblio-	2017	Эл.ресурс
	Журавлев, Ю.А.;Организация здорового образа жизни. Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи;курс лекций для студ. и курсант. всех направлений подготовки; части 1,2 Журавлев, Ю.А.-Н.Новгород,ВГУВТ;	2020	50
7. Источники права (нормативно-правовая литература)***			

№	Наименование источника *	Год издания	Количество экземпляров
7.1.	Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)	2012	
7.2.	ФГОС 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок (Федеральный государственный образовательный стандарт утвержден приказом Министерства просвещения от 12.12.2024 № 873)	2024	

8. Российские журналы		
№	Наименование источника *	Периодичность выхода в год
8.1	ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель: ЗАО Редакция журнала "Физкультура и спорт".	12
8.2	СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ [Текст] : ежемесячный теоретический и научно-методический журнал / Российская академия образования Союз директоров ссузов России; АНО "Редакция журнала	12
8.3	Основы безопасности и жизнедеятельности[Текст] : информационно-методическое издание для преподавателей / учредитель: Министерство РФ по делам гражданской обороны. - 2020.	12

9. Информационное обеспечение дисциплины *

№	Наименование
1	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - Режим доступа: http://fcior.edu.ru
2	Справочная правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru (договор от 02.02.2015 г.)
3	Справочная система Гарант www.garant.ru

10. Материально - техническое обеспечение дисциплины**

№	Наименование
1	Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
2	Большой спортивный зал.Оборудование и инвентарь: гантели -6 ед.; тренажеры-10 ед.; оборудование для волейбола (мячи, сетки, стойки) - 20 ед.; татами - 2 компл.; оборудование для аэробики (степы, коврики) - 50 ед.; столы для настольного тенниса - 2 ед.; ракетки для настольного тенниса - 10 ед.; тяжелоатлетическое оборудование (штанги, скамейки, стойки, диски); оборудование для рукопашного боя и самообороны (боксерские перчатки, мешки боксерские) - 10, 3 ед.; оборудование для бадминтона (сетки, ракетки) - 4 ед.; оборудование для кросс-фита - 6 компл.
3	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оснащение: бревно, яма с водой, бруствер разной высоты, стена "змейка", пулеулавливатель, рубеж для стрельбы
4	Помещения для самостоятельной работы - зал информационных технологий: специализированная мебель: столы, стулья; компьютерная техника IntelPentium – 7 ед. с возможностью подключения к сети "Интернет", сканер, принтер -1 ед. Microsoft Office Professional Plus 2016, ОС Windows Professional 10, Антивирус

11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

№	Наименование

1	Формы организации занятий: уроки.В учебном заведении "Физическая культура" представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Она входит в число обязательных дисциплин цикла "Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины". Свои образовательные и развивающие функции дисциплина "Физическая культура" осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе, который опирается на основные общепедагогические принципы: сознательности, систематичности, наглядности, доступности, динамичности. Учебная дисциплина "Физическая культура" включает в себя в качестве обязательного минимума разделы: теоретический, практический, а также двух подразделов: методико-практического - которое согласуется с соответствующей теоретической тематикой и предусматривает освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта и контрольного - обеспечивающего оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения методических знаний, умений, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждым курсантом.
2	Формы контроля знаний: промежуточный контроль - зачет
3	Индивидуальная работа с курсантами, интегрированное домашнее задание, консультации, самостоятельная работа курсантов.Примечание: курсант должен пользоваться справочным материалом, подготовленным для изучения преподавателями кафедры физического воспитания ВГУВТ.

12. Изменения и дополнения к рабочей программе дисциплины на 2025-2026 учебный год

Изменений и дополнений нет

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ___/__А.Н.Баранов/

подпись (Ф.И.О.)

"__26"__августа_20_25___г.

Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями*

1	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
2	ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

и следующими умениями, знаниями и практическим опытом:

1.1. Умения:*	
1	роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности
1.2. Знания:*	
1	роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
2	основы здорового образа жизни;
3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
4	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

№ п/п	Контролируемые модули (темы) дисциплины**	Код контролируемой компетенции	Этап формирования	Наименование оценочного средства	
				вид	количество
1	Раздел 2	ОК 4,8	промежуточный	дифференцированный зачет	11
2	Раздел 2	ОК 4,8	промежуточный	дифференцированный зачет	13
3	Раздел 3	ОК 4,8	промежуточный	дифференцированный зачет	5
4	Раздел 3	ОК 4,8	промежуточный	дифференцированный зачет	11
5	Раздел 4	ОК 4,8	промежуточный	дифференцированный зачет	4
6	Раздел 4	ОК 4,8	промежуточный	дифференцированный зачет	7

Описание показателей и критериев оценивания уровня освоения дисциплины и компетенций обучающихся
Текущий контроль

Оценка производится по 4-хбалльной системе

Показатели/уровень освоения	Критерий	Результаты оценивания
Отлично	Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения. Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и тематическим планированием	за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.
Хорошо		обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научнопонятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.
Удовлетворительно		обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практикоориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.
Неудовлетворительно		если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

2. Описание показателей и критериев оценивания уровня освоения практики

Дифференцированный зачёт

Оценка производится по бинарной системе

Показатели/уровень освоения	Критерий	Результаты оценивания
Показатели/уровень освоения	Критерий	Результаты оценивания
Отлично (86% — 100%) правильных ответов.	Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачета при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических работ и курсовой работы, предусмотренных рабочей	за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

Изменения и дополнения к ФОС программы
на 2025-2026 учебный год

Изменений и дополнений нет

Заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта _____/__А.Н.Баранов/
подпись (Ф.И.О.)
"_26_"__августа____20_25_г.

ФОРМА КОНТРОЛЯ – ЗАЧЕТ

ВКЛЮЧАЕТ:
- АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА,
- АНАЛИЗ ДЕМОНСТРАЦИИ ПОЛУЧЕННЫХ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПУТЕМ УЧАСТИЯ В ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА
ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 семестр
Теоретическиеосновы 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

ФОРМА КОНТРОЛЯ – ЗАЧЕТ

ВКЛЮЧАЕТ:
- АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА,
- АНАЛИЗ ДЕМОНСТРАЦИИ ПОЛУЧЕННЫХ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПУТЕМ УЧАСТИЯ В ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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?

ФОРМА КОНТРОЛЯ – ЗАЧЕТ

ВКЛЮЧАЕТ:
- АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА,
- АНАЛИЗ ДЕМОНСТРАЦИИ ПОЛУЧЕННЫХ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПУТЕМ УЧАСТИЯ В ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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?
3. Прикладная значимость некоторых физических упражнений и видов спорта?
4. Методические приемы воспитания и сохранения в развитии ППФП?
5. Собственная система ППФП?

Курсант, 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.

С 1-го по 15-е сентября все курсанты сдают медицинские справки определяющие группы здоровья.
Темытеоретической самостоятельной подготовки по дисциплине
«Физическая культура»,

ФОРМА КОНТРОЛЯ – ЗАЧЕТ

ВКЛЮЧАЕТ:
- АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА,
- АНАЛИЗ ДЕМОНСТРАЦИИ ПОЛУЧЕННЫХ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПУТЕМ УЧАСТИЯ В ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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?

Курсант, пропустивший теоретический раздел по уважительной и

ФОРМА КОНТРОЛЯ – ЗАЧЕТ

ВКЛЮЧАЕТ:
- АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА,
- АНАЛИЗ ДЕМОНСТРАЦИИ ПОЛУЧЕННЫХ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПУТЕМ УЧАСТИЯ В ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА
ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

7 семестр

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
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.

ФОРМА КОНТРОЛЯ – ЗАЧЕТ

ВКЛЮЧАЕТ:
- АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА,
- АНАЛИЗ ДЕМОНСТРАЦИИ ПОЛУЧЕННЫХ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПУТЕМ УЧАСТИЯ В ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА
ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

8 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.

ФОРМА КОНТРОЛЯ – ОПРОС УСТНЫЙ ПО ТЕМАМ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА
(основные положения)

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.

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?

ФОРМА КОНТРОЛЯ – ОПРОС УСТНЫЙ ПО ТЕМАМ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА
(основные положения)

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА
ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 семестр
Теоретическиеосновы 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?

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.

Методика коррекции зрения.

ФОРМА КОНТРОЛЯ – ОПРОС УСТНЫЙ ПО ТЕМАМ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА
(основные положения)

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?

Курсант, 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.

С 1-го по 15-е сентября все курсанты сдают медицинские справки определяющие группы здоровья.

Темытеоретической самостоятельной подготовки по дисциплине
«Физическая культура»,

ФОРМА КОНТРОЛЯ – ОПРОС УСТНЫЙ ПО ТЕМАМ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА
(основные положения)

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?

Курсант, 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.

Темытеоретической самостоятельной подготовки по дисциплине
«Физическая культура»,

ФОРМА КОНТРОЛЯ – ОПРОС УСТНЫЙ ПО ТЕМАМ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА
(основные положения)

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА
ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

7 семестр

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
Вопросы для самостоятельной подготовки
1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
2. Дать определение физической культуре личности.

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.

Курсант, 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.

ФОРМА КОНТРОЛЯ – ОПРОС УСТНЫЙ ПО ТЕМАМ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА
(основные положения)

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА
ЦЕЛЬ: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

8 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

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
Вопросы для самостоятельной подготовки
1. Назовите пять методических принципов