Вопрос  1 (темы 6)

1. Главная идея образования – формирование всесторонне развитой личности.

Как с помощью физической культуры можно реализовать эту главную идею?

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Человека, как личность формирует труд. Этот труд должен быть хорошо организован. Организатором такого труда по дисциплине физическая культура в вузе, является кафедра физического воспитания и  спорта.

Укажите основную форму организации труда по дисциплине физическая культура:

а)  факультативные занятия,

б)  физические упражнения в режиме учебного дня,

в)  учебные занятия, занятия в группах общей физической

подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).

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

Заполните таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Направление физического воспитания | Характеристика направления |
|  |  |
|  |  |

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

а) общей выносливости,

б) силы,

в) быстроты,

г) гибкости,

д) ловкости.

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

1. вводная(организационная)

2.подготовительная(разминка)

3.основная

4.заключительная

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

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

7.    Одним из показателей эффективности занятия является его плотность:

а) общая,

б) моторная.

8.   Заполните таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Характеристика |
| Общая плотность | Время, затраченное на подготовку инвентаря и оборудования, на объяснения, показ упражнения, на выполнение упражнений, на отдых между упражнениями |
| Моторная плотность | Время, затраченное непосредственно на выполнение упражнений, по отношению ко всей продолжительности занятий(интенсивность) |

1. Рассчитайте общую плотность занятия исходя из следующих данных:

а) продолжительность занятия 90 мин.,

б) простой по вине студентов, преподавателя составили 20 мин.

ОП =

1. Рассчитайте моторную плотность занятия исходя из следующих данных:

а) продолжительность занятия 90 мин.,

б) суммарное время, затраченное на выполнение задания – 60 мин.

в) время затраченное на различные простои , объективные и   необъективные – 30 мин.