

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.11.2023 13:54:18

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

имени академика М.Д. Миллионщикова

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

И.Г. Гайрабеков



« / » 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки

27.03.01 Стандартизация и метрология

Профиль

«Метрология, стандартизация и сертификация»

Квалификация

Бакалавр

Грозный – 2020

1. Цели и задачи дисциплины

Физическая культура, как учебная дисциплина является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, и формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Физическая культура входит в обязательный образовательный цикл «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин» в высших учебных заведениях. Дисциплина тесно связана не только с физическим и функциональным развитием организма студента, но и его психофизической надежности как будущего специалиста и устойчивости уровня его работоспособности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Согласно ФГОС, направления 27.03.01 «Стандартизация и метрология» процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей Общекультурной компетенции (ОК-8) – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;
- технику безопасности проведения занятий, массовых спортивных мероприятий.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки во время проведения опасных упражнений;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

средствами и методиками, направленными на:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха; участия в спортивно-массовых мероприятиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

В ходе реализации рабочей программы «Физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме – 400 часов/2 з.е.

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов/ зач.ед.		Семестры					
			1	2	3	4	5	6
	ОФО	ЗФО (ОЗФО)						
Контактная работа (всего)	400/		72/2	72/2	56/1.5	72/2	72/2	56/1.5
В том числе:								
Лекции	17/0,5		4/0,11	4/0,11	0	6/0.1	3/0,07	0
Практические занятия <i>учебно-тренировочные занятия</i>	17/0,5		4/0,11	4/0,11	2/0,05	2/0,05	3/0,07	2/0,05
Семинары <i>методико-практические занятия</i>								
Лабораторные работы								
Самостоятельная работа (всего)								
В том числе:								
Курсовая работа (проект)								
Расчетно-графические работы								
ИТР								
Рефераты для студентов, <i>освобожденных от учебно-тренировочных занятий по состоянию здоровья</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
Доклады								
Презентации								
<i>И (или) другие виды самостоятельной работы:</i>								
Подготовка к лабораторным работам								
Подготовка к практическим занятиям								
Подготовка к зачету								
Вид отчетности	зачет		зачет	зачет	Зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины	ВСЕГО в часах	400	72	72	56	72	72	56
	ВСЕГО в зач. ед	2	2	2	1.5	2	2	1.5

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
Теоретический раздел		
1 семестр		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2	Социально-биологические основы физической культуры (2 части по 2ч)	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2 семестр		
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и ее составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

5	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	<p>Часть 1- Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирования психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Часть 2 – Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p>
4 семестр		
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов. Система студенческих соревнований. Участие в спортивных соревнованиях. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта, или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задачи спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p>
5 семестр		

9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль и его содержание. Самоконтроль его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка/ППФП студентов(2 части по 1 ч.)	<p>Часть 1 – Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки: личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью ППФП студентов.</p> <p>Часть 2- Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности: Схема изложения раздела на каждом факультете- основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы ППФП по годам обучения (семестр) для студентов факультета.</p>
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	<p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины по семестрам	Часы лекционных занятий	Часы практических (семинарских) занятий	Часы лабораторных занятий	Всего часов
1	Теоретический:				24
	1 семестр				6
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			
	Социально-биологические основы физической культуры (2 части по 2ч)	4			
	2 семестр				6
	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2			
	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2			
	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	2			
	3 семестр				0
	4 семестр				6
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			
	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2			
	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2			
	5 семестр				6
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2			
	Профессионально-прикладная физическая подготовка/ППФП студентов(2 части по 1 ч.)	2			
	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	2			
	6 семестр				0
2	Практический: (учебно-тренировочный раздел)				360
	1 семестр				62
	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		14		
	Футбол (юноши)/ Фитнес (девушки)		12		
	Баскетбол (юноши, девушки)		12		
	Волейбол (юноши, девушки)		12		
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12		
	2 семестр				62

	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		14		
	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		12		
	Баскетбол (юноши, девушки)		12		
	Волейбол (юноши, девушки)		12		
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12		
	3 семестр				56
	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		12		
	Футбол (юноши)/ Фитнес (девушки)		11		
	Баскетбол (юноши, девушки)		11		
	Волейбол (юноши, девушки)		11		
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		11		
	4 семестр				62
	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		14		
	Футбол (юноши)/ Фитнес (девушки)		12		
	Баскетбол (юноши, девушки)		12		
	Волейбол (юноши, девушки)		12		
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12		
	5 семестр				62
	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		10		
	Футбол (юноши)/ Фитнес (девушки)		10		
	Баскетбол (юноши, девушки)		10		
	Волейбол (юноши, девушки)		10		
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		10		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП) (юноши, девушки)		12		
	6 семестр				56
	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		9		
	Футбол (юноши)/ Фитнес (девушки)		9		
	Баскетбол (юноши, девушки)		9		
	Волейбол (юноши, девушки)		9		
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		9		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП) (юноши, девушки)		11		
3	Практический: (методико-практический раздел)				16
	1 семестр				4
	Методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).				
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции				
	2 семестр				4
	Методика проведения учебно- тренировочного занятия				
	Средства и методы мышечной релаксации в спорте				
	3 семестр				0

	4 семестр				4
	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности				
	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта /тесты, контрольные задания/				
	5 семестр				4
	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма /функциональные пробы/				
	Методика проведения производственной гимнастики				
	6 семестр				0

5.3. Лабораторные занятия (не предусмотрены)

5.4. Практические (семинарские) занятия

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
Учебно-тренировочный раздел		
1 семестр		
1	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы; изучение комплексов упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
2	Футбол (юноши)	Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты; Изучение тактических действия игроков в линиях и в звеньях; Изучение взаимодействий в двухсторонних играх; Товарищеские игры; Развитие специальных физических качеств.
3	Баскетбол (юноши, девушки)	Изучение техники владения мячом; Игровых действий в защите и нападении; Тактических действий игроков; Развитие специальных физических качеств; Тренировочные игры.
4	Волейбол (юноши, девушки)	Изучение техники приема-передачи мяча, техники подачи, нападающих ударов; Изучение тактических действий при нападении, в передвижении; Развитие специальных физических качеств волейболиста; Тренировочные игры.
5	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м); Контрольного бега в условиях соревнований; Эстафет 4x100; Прыжков в длину: с места; с разбега; Бега на средние дистанции (2000, 3000м); Контрольный бег в условиях соревнований; Развитие специальных физических качеств.
6	Фитнес (девушки)	Изучение базовых элементов аэробики, степ –аэробики; Танцевальных композиций; изучение силового партера; Стрейчинга; Оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.
2 семестр		

1	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы; изучение комплексов упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
2	Футбол (юноши)	Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты; Изучение тактических действия игроков в линиях и в звеньях; Изучение взаимодействий в двухсторонних играх; Товарищеские игры; Развитие специальных физических качеств.
3	Баскетбол (юноши, девушки)	Изучение техники владения мячом; Игровых действий в защите и нападении; Тактических действий игроков; Развитие специальных физических качеств; Тренировочные игры.
4	Волейбол (юноши, девушки)	Изучение техники приема-передачи мяча, техники подачи, нападающих ударов; Изучение тактических действий при нападении, в передвижении; Развитие специальных физических качеств волейболиста; Тренировочные игры.
5	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м); Контрольного бега в условиях соревнований; Эстафет 4x100; Прыжков в длину: с места; с разбега; Бега на средние дистанции (2000, 3000м); Контрольный бег в условиях соревнований; Развитие специальных физических качеств.
6	Фитнес (девушки)	Изучение базовых элементов аэробики, степ –аэробики; Танцевальных композиций; изучение силового партера; Стрейчинга; Оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.
3 семестр		
1	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Общеразвивающие комплексы упражнений; Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы; Комплексы упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
2	Футбол (юноши)	Техника игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты; Тактические действия игроков в линиях и в звеньях; Взаимодействие в двухсторонних играх; Товарищеские игры; Развитие специальных физических качеств.
3	Баскетбол (юноши, девушки)	Техника владения мячом; Игровые действия в защите и нападении; Тактические действия игроков; Развитие специальных физических качеств; Тренировочные игры.
4	Волейбол (юноши, девушки)	Техника приема-передачи мяча Техника подачи. Нападающие удары; Тактические действия при нападении, в передвижении; Развитие специальных физических качеств волейболиста; Тренировочные игры.
5	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Бег на короткие дистанции (60, 100м). Контрольный бег в условиях соревнований; Эстафеты 4x100; Прыжки в длину: с места; с разбега; Бег на средние дистанции (2000, 3000м); Контрольный бег в условиях соревнований; Развитие специальных физических качеств.
6	Фитнес (девушки)	Базовые элементы аэробики, степ –аэробики; Танцевальные композиции; Силовой партер; Стрейчинг; Оздоровительные системы: йога, пилатес, боди-баланс.
4 семестр		
1	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Общеразвивающие комплексы упражнений; Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы; Комплексы упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.

2	Футбол (юноши)	Техника игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты; Тактические действия игроков в линиях и в звеньях; Взаимодействие в двухсторонних играх; Товарищеские игры; Развитие специальных физических качеств.
3	Баскетбол (юноши, девушки)	Техника владения мячом; Игровые действия в защите и нападении; Тактические действия игроков; Развитие специальных физических качеств; Тренировочные игры.
4	Волейбол (юноши, девушки)	Техника приема-передачи мяча Техника подачи. Нападающие удары; Тактические действия при нападении, в передвижении; Развитие специальных физических качеств волейболиста; Тренировочные игры.
5	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Бег на короткие дистанции (60, 100м). Контрольный бег в условиях соревнований; Эстафеты 4х100; Прыжки в длину: с места; с разбега; Бег на средние дистанции (2000, 3000м); Контрольный бег в условиях соревнований; Развитие специальных физических качеств;
6	Фитнес (девушки)	Базовые элементы аэробики, степ –аэробики; Танцевальные композиции; Силовой партер; Стрейчинг; Оздоровительные системы: йога, пилатес, боди-баланс;

5 семестр

1	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Совершенствование общеразвивающих комплексов упражнений; Комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы; Комплексов упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
2	Футбол (юноши)	Совершенствование техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты; Тактических действий игроков в линиях и в звеньях; Взаимодействия в двухсторонних играх; Товарищеские игры; Развитие специальных физических качеств.
3	Баскетбол (юноши, девушки)	Совершенствование техники владения мячом; Игровых действий в защите и нападении; Тактических действий игроков; Развитие специальных физических качеств; Тренировочные игры.
4	Волейбол (юноши, девушки)	Совершенствование техники приема-передачи мяча; Техники подачи; Нападающих ударов; Тактических действий при нападении, в передвижении; Развитие специальных физических качеств волейболиста; Тренировочные игры.
5	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Совершенствование бега на короткие дистанции (60, 100м). Контрольного бега в условиях соревнований; Эстафет 4х100; Прыжков в длину: с места; с разбега; Бега на средние дистанции (2000, 3000м); Контрольный бег в условиях соревнований; Развитие специальных физических качеств;
6	Фитнес (девушки)	Совершенствование базовых элементов аэробики, степ –аэробики; Танцевальных композиций; Силового партера; Стрейчинга; Оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс;
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП) (юноши, девушки)	Изучение производственной гимнастики; Средств направленных на профилактику профессиональных заболеваний; Упражнений для развития профессионально-значимых физических качеств;

6 семестр

1	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Совершенствование общеразвивающих комплексов упражнений; Комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы; Комплексов упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
2	Футбол (юноши)	Совершенствование техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты; Тактических действий игроков в линиях и в звеньях; Взаимодействия в двухсторонних играх; Товарищеские игры; Развитие специальных физических качеств.
3	Баскетбол (юноши, девушки)	Совершенствование техники владения мячом; Игровых действий в защите и нападении; Тактических действий игроков; Развитие специальных физических качеств; Тренировочные игры.
4	Волейбол (юноши, девушки)	Совершенствование техники приема-передачи мяча; Техники подачи; Нападающих ударов; Тактических действий при нападении, в передвижении; Развитие специальных физических качеств волейболиста; Тренировочные игры.
5	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Совершенствование бега на короткие дистанции (60, 100м). Контрольного бега в условиях соревнований; Эстафет 4x100; Прыжков в длину: с места; с разбега; Бега на средние дистанции (2000, 3000м); Контрольный бег в условиях соревнований; Развитие специальных физических качеств;
6	Фитнес (девушки)	Совершенствование базовых элементов аэробики, степ –аэробики; Танцевальных композиций; Силового партера; Стрейчинга; Оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс;
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП) (юноши, девушки)	Совершенствование методик производственной гимнастики; Средств направленных на профилактику профессиональных заболеваний; Упражнений для развития профессионально-значимых физических качеств;
Методико-практический раздел		
1 семестр		
1	Методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	Изучение безопасных, эффективных и экономичных методик ходьбы, плавания, приседания, поднятия тяжестей перенесение тяжестей в пространстве, преодоление препятствий.
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	Контроль ЧСС, АД; Определение степени утомления по координационным и скоростно-силовым показателям, по самочувствию,
2 семестр		
1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Содержание тренировочного занятия; Разминка, основная часть, заминка; использование метода показа изучение сложных упражнений по фазам; Страховка; Подводящие упражнения; Виды тренировочных занятий;
2	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	Стрейтчинг; Психологические методики расслабления; Основы спортивного массажа ; Самомассаж;
4 семестр		

1	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	Тест Индекса Массы Тела (ИМТ); Нормы содержания жировой и мышечной массы у мужчин и женщин; Изучение упражнений, программ направленных на коррекцию телосложения; Метаболические упражнения; Силовые упражнения; Противопоказания к некоторым программам;
2	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта /тесты, контрольные задания/	Изучение методик тестирования по ОФП и по избранным видам спорта; Различия между специальной и общей физической подготовками на примере тестов;
5 семестр		
1	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма /функциональные пробы/	Ортоstaticеская проба; Тест Руфье; Тест Куппера;
2	Методика проведения производственной гимнастики	Составление комплексов; Изучение направленности комплексов в зависимости от специфики производства; Нормы двигательной активности;

6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Самостоятельная работа по Физической культуре планируется для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от учебно-тренировочных занятий, входящих в практический раздел дисциплины.

6.1. Контрольные нормативы для оценки подготовленности по практическому разделу дисциплины

ЮНОШИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная аттестация	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
	Прыжки в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубежная аттестация	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	В висе, поднимание ног до касания перекладины /кол-во раз/	10	7	5	3	2

ДЕВУШКИ

Нормативы	Баллы
-----------	-------

		5	4	3	2	1
1 рубежная аттестация	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол–во раз/	60	50	40	30	20
	Прыжки в длину с места / см. /	190	180	168	160	150
	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2 рубежная аттестация	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнаст. скамье	18	15	12	9	7
	Приседание на одной ноге, опора о стену /кол–во раз на каждой/	12	10	8	6	4
	Бег 2000 м /сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

6.2 Контрольные вопросы для оценки подготовленности по теоретическому разделу дисциплины

1 семестр	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	<i>1-я часть.</i> Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экономические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. <i>2-я часть.</i> Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических

	<p>функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.</p>
2 семестр	
<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуальных психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, её характеристика. Способы регуляции образа жизни.</p> <p>Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни; режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая само регуляция. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесённых к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.</p>
<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.</p>

<p>Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p>	<p><i>1-я часть.</i> Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности (постепенного усиления развивающих факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап-ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углублённое детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.</p> <p><i>2-я часть.</i> Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Профессионально-прикладная, физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).</p> <p>Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.</p>
--	--

4 семестр

<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности и содержание занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО(частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>
<p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта</p>	<p>Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные</p>

или систем физических упражнений	<p>виды спорта. Студенческий спорт, его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделе. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований-внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Особенности организации учебных занятий, специальные зачётные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов. <p>Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.</p>
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<p>Краткая историческая справка о виде спорта, система физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.</p>
5 семестр	
Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>

<p>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p>	<p><i>1-я часть.</i> Общие положения. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p><i>2-я часть.</i> Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта. Зачётные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине "Физическая культура".</p>
<p>Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста</p>	<p>Понятия "производственная физическая культура" (ПФК), её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалиста. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>

6.3 Таблица распределения учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий.

Раздел предназначается для студентов, освобожденных на длительный срок от практических занятий по Физической культуре. Контрольные вопросы к лекциям приведены в разделе 7.2. Обязательные параметры для реферата приведены в разделе 6.

1 семестр 1 аттестация	
Реферат	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)
Лекция	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
1 семестр 2 аттестация	

Реферат	Оздоровительная тренировка
Лекция	Социально-биологические основы физической культуры
2 семестр 1 аттестация	
Реферат	Исторический обзор олимпийского движения
Лекция	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
2 семестр 2 аттестация	
Реферат	Влияние физических нагрузок различного объема и направленности на умственную работоспособность студента
Лекция	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
3 семестр 1 аттестация	
Реферат	Физически качества: сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота
Лекция	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания /часть 1
3 семестр 2 аттестация	
Реферат	Общая физическая подготовка
Лекция	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания /часть 2
4 семестр 1 аттестация	
Реферат	Тренажерные технологии
Лекция	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
4 семестр 2 аттестация	
Реферат	Атлетическая гимнастика. Ее развитие в современное время
Лекция	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
5 семестр 1 аттестация	
Реферат	Тактика игры в Футбол/Баскетбол/Волейбол/
Лекция	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
5 семестр 2 аттестация	
Реферат	Закаливание
Лекция	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
6 семестр 1 аттестация	
Реферат	Гиподинамия и методы профилактики
Лекция	Профессионально-прикладная физическая подготовка/ППФП студентов(2 части по 1 ч.)
6 семестр 2 аттестация	
Реферат	Виды аэробных и анаэробных упражнений и тренировок
Лекция	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

7. Оценочные средства

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности студентов.

1 семестр

**Контрольные нормативы для оценки подготовленности по практическому разделу дисциплины в учет рубежной аттестации
2 семестра**

ЮНОШИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
	Прыжки в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубежная Аттестация	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	В виси, поднимание ног до касания перекладины /кол-во раз/	10	7	5	3	2

ДЕВУШКИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	60	50	40	30	20
	Прыжки в длину с места / см. /	190	180	168	160	150
	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2 рубежная Аттестация	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастическом скамье	18	15	12	9	7
	Приседание на одной ноге, опора о стену /кол-во раз на каждой/	12	10	8	6	4
	Бег 2000 м /сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

Контрольные билеты в учет текущей аттестации 1 семестра.

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
БИЛЕТ №1**

1. Что такое физическая культура, физическое воспитание, чем они отличаются от спорта
2. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры и спорта.
3. Что такое двигательная активность.

БИЛЕТ №2

1. Какова профессиональная направленность физического воспитания.
2. Назовите ценности физической культуры.
3. Что такое жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

БИЛЕТ №3

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Какую роль играет физическая культура и спорт в развитии общества.
3. Какую роль играет физическая культура и спорт в психофизической подготовке личности.

БИЛЕТ №4

1. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

БИЛЕТ №5

1. Опишите деятельностную сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
2. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

БИЛЕТ №6

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Опишите анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
3. Внешняя среда. Природные и социально-экономические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность

БИЛЕТ №7

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
2. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
3. Биологические ритмы и работоспособность.

БИЛЕТ №8

1. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
2. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

БИЛЕТ №9

1. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.
2. Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).
3. Органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

БИЛЕТ №10

1. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
2. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.

3. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

БИЛЕТ №11

1. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение.
3. Работа в замкнутом пространстве, при резко меняющихся погодных условиях, вибрации, укачивании, невесомости проникающей радиации.

Контрольные нормативы для оценки подготовленности по практическому разделу дисциплины в учет рубежной аттестации 2 семестра

ЮНОШИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
	Прыжки в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубежная Аттестация	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	В виси, поднимание ног до касания перекладины /кол-во раз/	10	7	5	3	2

ДЕВУШКИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	60	50	40	30	20
	Прыжки в длину с места / см. /	190	180	168	160	150
	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2 рубежная Аттестация	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнаст. скамье	18	15	12	9	7
	Приседание на одной ноге, опора о стену /кол-во раз на каждой/	12	10	8	6	4
	Бег 2000 м /сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

Контрольные билеты в учет текущей аттестации 2 семестра.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

БИЛЕТ №1

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
2. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
3. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

БИЛЕТ №2

1. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
2. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуальных психологических особенностей личности.
3. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, её характеристика.

БИЛЕТ №3

1. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни; режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
2. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

БИЛЕТ №4

1. Ориентация на здоровье у лиц, отнесённых к интериалам и экстериалам.
2. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
3. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.

БИЛЕТ №5

1. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
3. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

БИЛЕТ №6

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

БИЛЕТ №7

1. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
2. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

БИЛЕТ №8

1. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
2. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
3. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

БИЛЕТ №9

1. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
2. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
3. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

БИЛЕТ №10

1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности (постепенного усиления развивающих факторов).
2. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.
3. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

БИЛЕТ №11

1. Этапы обучения движениям. Первый этап-ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углублённое детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.
2. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости.
3. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

БИЛЕТ №12

1. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).
3. Профессионально-прикладная, физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

БИЛЕТ №13

1. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
2. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3. Характеристика нулевой зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.

БИЛЕТ №13

1. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
3. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

3 семестр

Контрольные нормативы для оценки подготовленности по практическому разделу дисциплины в учет рубежной аттестации 3 семестра ЮНОШИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
	Прыжки в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубежная Аттестация	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	В висе, поднятие ног до касания перекладины /кол-во раз/	10	7	5	3	2

ДЕВУШКИ

Нормативы	Баллы
-----------	-------

		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	60	50	40	30	20
	Прыжки в длину с места / см. /	190	180	168	160	150
	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2 рубежная Аттестация	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамье	18	15	12	9	7
	Приседание на одной ноге, опора о стену /кол-во раз на каждой/	12	10	8	6	4
	Бег 2000 м /сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

4 семестр

Контрольные нормативы для оценки подготовленности по практическому разделу дисциплины в учет рубежной аттестации 4 семестра

ЮНОШИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
	Прыжки в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубежная Аттестация	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	В виси, поднимание ног до касания перекладины /кол-во раз/	10	7	5	3	2

ДЕВУШКИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	60	50	40	30	20
	Прыжки в длину с места / см. /	190	180	168	160	150
	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2 рубежная	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамье	18	15	12	9	7
	Приседание на одной ноге, опора о стену /кол-во раз на каждой/	12	10	8	6	4

Бег 2000 м /сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
-------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Контрольные билеты в учет текущей аттестации 4 семестра.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

БИЛЕТ №1

1. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности и содержание занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
3. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности.

БИЛЕТ №2

1. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей.
2. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
3. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

БИЛЕТ №3

1. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
2. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
3. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

БИЛЕТ №4

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта.
3. Студенческий спорт, его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

БИЛЕТ №5

1. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
2. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
3. Система студенческих спортивных соревнований-внутри вузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

БИЛЕТ №6

1. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.
2. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
3. Особенности организации учебных занятий, специальные зачётные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

БИЛЕТ №7

1. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
2. Выбор регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

БИЛЕТ №8

1. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
2. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

БИЛЕТ №9

1. Краткая историческая справка о виде спорта, система физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
3. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.

БИЛЕТ №10

1. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.
3. Календарь студенческих внутри вузовских и вне вузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Контрольные нормативы для оценки подготовленности по практическому разделу дисциплины в учет рубежной аттестации 5 семестра

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	60	50	40	30	20
	Прыжки в длину с места / см. /	190	180	168	160	150
	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2 рубежная Аттестация	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамье	18	15	12	9	7
	Приседание на одной ноге, опора о стену /кол-во раз на каждой/	12	10	8	6	4
	Бег 2000 м /сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

ЮНОШИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
	Прыжки в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубежная Аттестация	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	В виси, поднимание ног до касания перекладины /кол-во раз/	10	7	5	3	2

ДЕВУШКИ

Контрольные билеты в учет текущей аттестации 5 семестра.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

БИЛЕТ №1

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
2. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
3. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

БИЛЕТ №2

1. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
2. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля.
3. Дневник самоконтроля.

БИЛЕТ №3

1. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

БИЛЕТ №4

1. Общие положения. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
2. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
3. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

БИЛЕТ №5

1. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.
2. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время.
3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

БИЛЕТ №6

1. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников факультета.
2. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.
3. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.

БИЛЕТ №7

1. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.
2. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.
3. Прикладные виды спорта. Зачётные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине "Физическая культура".

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

БИЛЕТ №8

1. Понятия "производственная физическая культура" (ПФК), её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры.
2. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

3. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микро пауза активного отдыха.

БИЛЕТ №9

1. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
2. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

БИЛЕТ №10

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалиста.
3. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

6 семестр

Контрольные нормативы для оценки подготовленности по практическому разделу дисциплины в учет рубежной аттестации ЮНОШИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная Аттестация	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
	Прыжки в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубежная Аттестация	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	В висе, поднимание ног до касания перекладины /кол-во раз/	10	7	5	3	2

6 семестр

ДЕВУШКИ

Нормативы		Баллы				
		5	4	3	2	1
1 рубежная	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	60	50	40	30	20
	Прыжки в длину с места / см. /	190	180	168	160	150

	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2 рубежная Аттестация	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимна. скамье	18	15	12	9	7
	Приседание на одной ноге, опора о стену /кол-во раз на каждой/	12	10	8	6	4
	Бег 2000 м /сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

7.1 Текущий контроль

Вопросы к практическим занятиям

1	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)
2	Оздоровительная тренировка
3	Исторический обзор олимпийского движения
4	Влияние физических нагрузок различного объема и направленности на умственную работоспособность студента
5	Физические качества: сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота
6	Общая физическая подготовка
7	Тренажерные технологии
8	Атлетическая гимнастика. Ее развитие в современное время
9	Тактика игры в Футбол/Баскетбол/Волейбол/
10	Закаливание
11	Гиподинамия и методы профилактики
12	Виды аэробных и анаэробных упражнений и тренировок

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие.
2. 2-е издание стереотипное. М-2005.
3. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. 2-е издание доработанное. М-2004.
4. Голощапов Б. Р История физической культуры и спорта. 10-е издание М - 2014.
5. Физическая культура студента. /Под.ред. проф. доктора пед. наук В. И. Ильинича, М - 2000.
6. Спортивные игры (техника.Тактика, методика обучения) / Под ред. Ю. Д. Железнака, Ю. М. Портного. М. – 2004.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб, М, Краснодар – 2005.
8. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. 2-е издание М - 2005.
9. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов на Дону- 2002.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 4-е изд., СПб - 2004-160с.
11. Живора П. В., Рахматов А. И. Армспорт (техника, тактика, методика обучения). М - 2001.
12. Гимнастика. / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова М – 2001.

13. Жилезняк Ю. Д., Кулишенко И. В., Крякина Е. В. Методика обучения физической культуре. Учебник. М – 2013.
14. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте. М – 2013.
15. Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник М – 2012.

Дополнительная литература:

1. Зулаева Т.И., Висайтова Х.А. Фитнес. Учебно-методическое пособие ГГНИ 2006.
2. Мааев Х.К., Дашаев К.А. Пляжный волейбол в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. 2010.
3. Мааев Х.К. Индивидуальная подготовка баскетболиста. Методические указания для студентов всех специальностей ГГНИ. 2006.
4. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 №1025.

Электронные он-лайн ресурсы:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
Автор/создатель: Российский Государственный Университет Физической культуры, Спорта и Туризма.
<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебного процесса на период 20014-15 уч. года, кафедра имеет следующую материально-техническую базу:

Крытые спортивные сооружения:

1. Спортивный игровой зал (I корпус)
Дополнительные помещения
 - тренерская
 - мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
 - кабинет заведующего кафедры ФВ
 - преподавательская
2. Зал борьбы (III корпус)
Дополнительные помещения
 - склад спортивного инвентаря
 - мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
 - тренерская
3. Игровой зал (Дворец спорта ГГНИ)
Дополнительные помещения
 - склад спортивного инвентаря
 - мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
 - тренерская

Открытые спортивные сооружения: (III корпус)

- футбольное поле;
 - баскетбольная площадка;
 - волейбольная площадка;
 - гимнастический городок;
 - площадка для мини-футбола;
 - круговая асфальтированная беговая дорожка 400м, 100м;
 - сектор для прыжков в длину с разбега;
- Дополнительные помещения*
- две раздевалки;
 - тренерская;

Составитель:

Преподаватель кафедры
«Физическое воспитание»


_____ / М. Р. Болотбаев/

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой
«Физическое воспитание»


_____ / А.Х. Мамадиев /

Зав. выпускающей каф.
«Теплотехника и гидравлика»


_____ /Р. А.-В. Турлуев/

Директор ДУМР


_____ / Магомаева М.А. /