

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Минци Давидович

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.10.2023 16:26:48

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825191a4304cc

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени академика М.Д. Миллионщикова

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор ГГНТУ

И.Г. Гайрабеков



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Физическая культура»

Направление подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Профиль

«Государственная муниципальная служба»

Квалификация

Бакалавр

Грозный – 2019

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 уровню освоения содержания дисциплины

Согласно ФГОС, процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих Общекультурных компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате изучения 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 в 1 семестре– 72 часа 2 зачетные единицы.

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов/ зач. ед.		Семестры	
	ОФО	ЗФО	1	1
			ОФО	ЗФО
Контактная работа (всего)	34/0,9	8/0,2	34/0,9	8/0,2
В том числе:				
Лекции	17/0,5	4/0,1	17/0,5	4/0,1
Практические занятия	17/0,5	4/0,1	17/0,5	4/0,1
Семинары				
Лабораторные работы				
Самостоятельная работа (всего)		64/1,8		64/1,8
В том числе:				
ИТР				
Рефераты				
Доклады				
Презентации				
<i>И (или) другие виды самостоятельной работы:</i>	38/1		38/1	
Подготовка к лабораторным работам				
Подготовка к практическим занятиям	18/0,5	32/0,9	18/0,5	32/0,9
Подготовка к аттестации и зачету	16/0,4	32/0,9	16/0,4	32/0,9
Подготовка к экзамену				
Вид отчетности	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины	ВСЕГО в часах	72	72	72
	ВСЕГО в зач. единицах	2	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины по семестрам	Часы лекционных занятий		Часы практических (семинарских) занятий		Всего часов	
		ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО
1 семестр							
		ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО
	Лекционный раздел:	17	4			17	4
1.	Лекция 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	2	2			2	2
2.	Лекция 2 «Основы здорового образа жизни».	2	2			2	2
3.	Лекция 3 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	4				4	
4.	Лекция 4 «Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)».	2				2	
5.	Лекция 5 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	2				2	
6.	Лекция 6 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».	2				2	
7.	Лекция 7 «Физическая подготовка в профессиональной подготовке бакалавра».	3				3	
	Методико-практический раздел:		4	17		17	4
8.	Методико-практическое занятие 1 «Методы оценки физического развития, функционального состояния организма».		2	2		2	2

9.	Методико-практическое занятие 2 «Методики оценки работоспособности, усталости, утомления, перенапряжения и применения средств, для их направленной коррекции».		2			2	2
10.	Методико-практическое занятие 3 «Методики овладения жизненно важными умениями и навыками».			2		2	
11.	Методико-практическое занятие 4 «Методика составления простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, физкультурной направленности».			4		4	
12.	Методико-практическое занятие 5 «Методика проведения учебно-тренировочного занятия».			2		2	
13.	Методико-практическое занятие 6 «Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта».			2		2	
14.	Методико-практическое занятие 6 «Методика проведения производственной гимнастики».			2		2	

5.2. Лекционные занятия

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Лекция 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.	Лекция 2 «Основы здорового образа жизни».	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.
3.	Лекция 3 «Психофизиологические 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.
4.	Лекция 4 «Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)».	Общая характеристика основных физических качеств. Двигательные способности человека и факторы влияния на их развитие и формирование. Средства и методы развития силы. Средства и методы развития быстроты. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития координации.

5.	Лекция 5 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	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.
6.	Лекция 6 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».	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.
7.	Лекция 7 «Физическая подготовка в профессиональной подготовке бакалавра».	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.

5.3. Практические (семинарские) занятия

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Методико-практическое занятие 1 «Методы оценки физического развития, функционального состояния организма».	Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состоянию ОДА, телосложения, антропометрических индексов, функциональных проб, физического развития, общей физической подготовленности.
2.	Методико-практическое занятие 2 «Методики оценки работоспособности, усталости, утомления, перенапряжения и применения средств, для их направленной коррекции».	Изучение субъективных и объективных признаков усталости и утомления: - по координационным и скоростно-силовым показателям; - по самочувствию; - по внешним признакам; Отличительные признаки перенапряжения/острого перенапряжения и методы первой доврачебной помощи. Методики коррекции усталости и утомления – само-расслабление, само –массаж, аутотренинг, дыхательная гимнастика, стрейтчинг.
3.	Методико-практическое занятие 3 «Методики овладения жизненно важными умениями и навыками».	Изучение и презентация эффективной и безопасной техники навыков: ходьба, ходьба на лыжах, бег, плавание, приседание, преодоление внешнего отягощения и перемещение его в пространстве, преодоление препятствий, метание.
4.	Методико-практическое занятие 4 «Методика составления простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, физкультурной направленности».	Планирование и презентация тренировочного самостоятельного занятия: -гигиеническое; -коррекционно-оздоровительное; -физкультурное; Адаптация самостоятельного занятия для лиц, разного возраста, пола, с учетом границ интенсивности нагрузок, функциональных проб, тестирования физического развития. Планирование и управление самостоятельными занятиями в пределах недели, месяца, цикла.
5.	Методико-практическое занятие 5 «Методика проведения учебно-тренировочного занятия».	Планирование учебно-тренировочного занятия по видам спорта. Изучение и презентация тренировочного занятия: - разминка; -основная часть; - заминка; Изучение и демонстрация: метод показа; изучение сложных упражнений по фазам; подводящие упражнения; голосовые команды; страховка и техника безопасности.

6.	Методико-практическое занятие 6 «Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта».	Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным: -врачебного контроля; -педагогического контроля; -дневника самоконтроля; -тестирования офп и сфп. Коррекция содержания и методики тренировочного процесса по результатам показателей контроля.
7.	Методико-практическое занятие 6 «Методика проведения производственной гимнастики».	Составление и презентация комплекса упражнений производственной гимнастики, в зависимости от направленности и специфики производства. Нормы двигательной активности.

6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

На самостоятельную работу студентов по дисциплине «Физическое воспитание», запланировано 68 ак. часов. Из них - 32 ак.ч - на подготовку к методико-практическим занятиям, и 32 ак.ч на подготовку к аттестациям и зачету.

6.1. Методические рекомендации для студентов в подготовке к практическим занятиям

Таблица 5

№	Тема практического занятия	Виды и содержание самостоятельной работы
1	Методы оценки физического развития и функционального состояния организма.	-проработка учебного материала; -поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации; -самостоятельное тестирование: тест индекса массы тела (ИМТ), норм содержания жировой и мышечной массы у мужчин и женщин; -составление презентации функционального состояния 1 индивида по ортостатической пробе, теста Руфье, теста Купера.
2	Методики оценки работоспособности, усталости, утомления, перенапряжения и применения средств, для их направленной коррекции.	-проработка учебного материала; -изучение электронных и печатных источников информации; -самостоятельное совершенствование умений и навыков: контроля ЧСС, АД, расслабления, массажа, аутотренинга, первой доврачебной помощи.
3	Методики овладения жизненно важными умениями и навыками.	-проработка учебного материала; -изучение электронных и печатных источников; -самостоятельное совершенствование методик: ходьбы, плавания, приседания, поднятия тяжестей перенесение тяжестей в пространстве, преодоление препятствий.
4	Методика составления простейших самостоятельных занятий	-изучение упражнений, программ направленных на коррекцию телосложения, метаболические

	физическими упражнениями гигиенической, физкультурной направленности.	упражнения, силовые упражнения, утренняя гимнастика, противопоказания; -составление самостоятельного тренировочного занятия.
5	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	-проработка учебного материала; -самостоятельное составление учебно-тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка; -презентация подготовленного материала, методов демонстрации сложных упражнений по фазам, страховки, подводящих упражнений.
6	Методы самоконтроля занимающихся системой физических упражнений и спортом.	-составление дневника самоконтроля; -проведение тестирования по офп и сфп, анализ данных; -анализ данных врачебных и педагогического контроля; -выводы.
7	Методика проведения занятий по производственной гимнастике.	-проработка учебного материала; -поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации; -подготовка и презентация самостоятельно составленного комплекса по производственной гимнастике.

6.2. Тестовый материал для самостоятельной подготовки студентов к рубежным аттестациям и зачету

Лекция 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

1. В понятие «физическая культура» входят компоненты: А) физическое воспитание;

Б) физическая реабилитация;

В) спорт;

Г) социализация личности;

Д) физическая рекреация;

2. В качестве средств физической культуры используются: А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);

Б) спортивный инвентарь и оборудование;

Г) учебно- спортивная база;

Д) гигиенические факторы.

3. Ценности физической культуры заключены в социальных функциях: А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;

Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;

В) снятие агрессивности;

Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

Ответы: 1. А, Б, В, Д.

2. А, Б, Д.

3. А, Б, Г.

Лекция 2. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».

1. Здоровье это:

- А) отсутствие признаков болезни;
- Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;
- В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;
- Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;
- Д) хорошее самочувствие;

2. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:

- А) наследственность;
- Б) внешняя среда (экология);
- В) здравоохранение;
- Г) образ жизни;
- Д) хорошие материально- бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;

3. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:

- А) комплексность (развитие всех физических качеств);
 - Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
 - В) щадящий режим двигательной активности;
 - Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);
 - Д) организация сплочённой физкультурной группы;
- Ответы: 1. Б, В. 2. Г. 3. А, Б, Г.

Лекция 3. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».

1. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:

- А) психическими (настроение, мотивация, и др.);
- Б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
- В) физическими (освещение, шум, температура,);
- Г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон,);
- Д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).

2. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:

- А) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
- Б) соблюдение санитарно- гигиенических требований;
- В) курение и небольшие дозы алкоголя;
- Г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
- Д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.;

Ответы: 1. А, В, Г. 2. А, Б, Г.

Лекция 5. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».

1. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это: А) учебно-спортивная база;

- Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
- В) внутренняя мотивация;

Г) соответствующий уровень развития физических качеств;
Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

2. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:

- А) 110-120 уд/мин;
- Б) 130-140 уд/мин;
- В) 140-150 уд/мин;
- Г) 160-170 уд/мин;
- Д) 180-190 уд/ мин.

Ответы: 1. Б, В, Д. 2. В.

Лекция 6. «Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений».

1. Спортсмен- это человек который:

- А) имеет гармоничное телосложения;
- Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
- В) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- Г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура»;
- Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;

2. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

- А) заключения врача;
- Б) индивидуальных особенностей организма;
- В) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
- Г) моды, популярности, престижности;
- Д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.

3. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно-сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

- А) скоростно-силовые качества;
- Б) быстроту;
- В) выносливость;
- Г) гибкость и ловкость;
- Д) координацию движений.

Ответы 1. Б. 2. Б, В. 3.В.

Лекция 7 «Физическая подготовка в профессиональной подготовке бакалавра».

1. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

- А) виды труда (умственный и физический);
- Б) условия и характер труда;
- В) режим труда и отдыха;
- Г) национальные традиции;
- Д) место будущей работы выпускник;

Ответы: 1.А.

7. Оценочные средства

Оценочные средства раздела, позволяют осуществить текущий контроль за степенью усвоения знаний студентами дисциплины Физическая культура.

7.1. Контрольные вопросы к 1 рубежной аттестации

Раздел позволяет оценить степень освоения студентами, материала лекционных занятий. Контрольные вопросы к 1 рубежной аттестации, сформированы на материалах 1, 2, 3 и 4 лекций.

1. История развития физической культуры.
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?.
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность — как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
27. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
28. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость
29. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация
30. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

31. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.
32. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно - эмоционального и психофизического утомления.
33. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервноэмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
34. Что принято называть физическими качествами?
35. Основные физические качества.
36. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
37. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
38. Сила. Средства и методы развития.
39. Быстрота. Средства и методы развития.
40. Выносливость. Средства и методы развития.
41. Гибкость. Средства и методы развития.
42. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.

(Образец билета к 1 рубежной аттестации)

ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

БИЛЕТ №1 к 1 рубежной аттестации

Дисциплина Физическое воспитание

ИНСТИТУТ ИЦЭиТП Группа УМБ; ЗУМБ семестр 1

1. Какими показателями характеризуется процесс физического развития.
2. Сила. Средства и методы развития.

«УТВЕРЖДАЮ»

«_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

7.2. Контрольные вопросы к 2 рубежной аттестации

Контрольные вопросы к 2 рубежной аттестации, сформированы на материалах 5,6 и 7 лекций.

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
6. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
7. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
8. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
9. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
10. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
11. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
12. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
13. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
14. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
15. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
16. Особенности самостоятельных занятий женщин.
17. Факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок.
18. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
19. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
21. Гигиена самостоятельных занятий.
22. Методика закаливания.
23. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
24. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
25. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
26. Перечислите особенности спорта.
27. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
28. Назовите сферы спортивного движения.
29. В чем заключается особенность студенческого спорта?
30. Охарактеризуйте современные виды спорта.
31. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
32. Какие психологические качества присущи спортсменам?
33. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.
34. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.
35. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.
36. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
37. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
38. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
39. Методические основы производственной физической культуры.
40. Производственная физическая культура в рабочее время.
41. Физическая культура и спорт в свободное время.
42. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

43. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

(Образец билета к 2 рубежной аттестации)

БИЛЕТ №1

ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

БИЛЕТ №1 к 2 рубежной аттестации

Дисциплина Физическое воспитание

ИНСТИТУТ ИЦЭиТП Группа УМБ; ЗУМБ семестр 1

1. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

«УТВЕРЖДАЮ»

«_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

7.3. Билеты к зачету.

Контрольные вопросы к зачету.

1. История развития физической культуры.
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.
14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?.
15. Раскройте понятие физическое упражнение.
16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

20. Понятие «здоровье» и основные его компоненты
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
24. Рациональное питание и ЗОЖ.
25. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
26. Двигательная активность — как компонент ЗОЖ.
27. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
27. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
28. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость
29. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация
30. Психологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
31. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.
32. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно - эмоционального и психофизического утомления.
33. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервноэмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
34. Что принято называть физическими качествами?
35. Основные физические качества.
36. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
37. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
38. Сила. Средства и методы развития.
39. Быстрота. Средства и методы развития.
40. Выносливость. Средства и методы развития.
41. Гибкость. Средства и методы развития.
42. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
43. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
44. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
45. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
46. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
47. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
48. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
49. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
50. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
51. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?
52. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
53. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
54. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
55. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
56. Особенности самостоятельных занятий женщин.
57. Факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок.
58. Физиологические критерии различных видов нагрузок.

59. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
60. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
61. Гигиена самостоятельных занятий.
62. Методика закаливания.
63. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
64. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
65. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
66. Перечислите особенности спорта.
67. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
68. Назовите сферы спортивного движения.
69. В чем заключается особенность студенческого спорта?
70. Охарактеризуйте современные виды спорта.
71. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
72. Какие психологические качества присущи спортсменам?
73. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.
74. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.
75. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.
76. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
77. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
78. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
79. Методические основы производственной физической культуры.
80. Производственная физическая культура в рабочее время.
81. Физическая культура и спорт в свободное время.
82. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

(Образец билета к зачету)

БИЛЕТ №1

ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

БИЛЕТ №1 к Зачету

Дисциплина Физическое воспитание

ИНСТИТУТ ИЦЭиТП Группа УМБ; ЗУМБ семестр 1

1. История развития физической культуры.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

«УТВЕРЖДАЮ»

«_____» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

7.4. Тестовые работы методико-практических занятий.

Тестовые работы методико-практических занятий, идут в учет текущих аттестаций. И составляются в свободной форме.

Тестовые работы 1 текущей аттестации:

К методико - практическому занятию 1: «Оценка физического развития, функционального состояния организма».

К методико - практическому занятию 2: «Оценка усталости, утомления, перенапряжения. Презентация методики самомассажа, аутотренинга».

К методико - практическому занятию 3: «Тестовая работа по технике навыков: бег, ходьба, плавание, метание, преодоление препятствий, отягощения».

Тестовые работы 2 текущей аттестации:

К методико - практическому занятию 4: «Презентация самостоятельного занятия физическими упражнениями гигиенической, физкультурной направленности».

К методико - практическому занятию 4: «Презентация учебно-тренировочного занятия».

К методико - практическому занятию 6: «Дневник самоконтроля».

К методико - практическому занятию 7: «Презентация занятия по производственной гимнастике».

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Литературные источники:

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2015. — 312 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
4. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.
5. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
6. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
7. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. — М.: КноРус, 2012. — 184 с.
8. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. — М.: Владос, 2014. — 512 с.
9. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. — М.: Советский спорт, 2014. — 298 с.
10. Жабаков, В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Текст]: учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. — Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2016. — 195 с.

11. Маргазин В. А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В. А. Маргазин – СПб.: СпецЛит, 2015.- 234с.
12. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник./ Под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431с.

Электронные источники:

1. <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.РГУФКСМиТ.
2. <https://lib.herzen.spb.ru/m/marcweb> - Электронная библиотека им. А. И. Герцена

Электронные источники:

3. <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.РГУФКСМиТ.
4. <https://lib.herzen.spb.ru/m/marcweb> - Электронная библиотека им. А. И. Герцена

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционная аудитория с интерактивной доской или проектором.

Составитель:

доцент каф. «Физвоспитание»



/Т.И. Зулаева/

СОГЛАСОВАНО:

/Зав. кафедрой «Физическое воспитание»



к.э.н. /А.Х. Мамадиев/

Директор ДУМР



/Магомаева М.А./

Зав.каф. «ЭТиГУ»



/Таймасханов Х.Э./