

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Мухамед Шаваршевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 05.09.2023 09:29:44

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a582519fa4304cc

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

«УТВЕРЖДАЮ»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины

**«Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки**

38.03.01 Экономика

**Направленность (профиль)**

«Экономика предприятий и организаций (в строительстве)»

**Квалификация**

Бакалавр

Год начала подготовки: 2023

Грозный – 2023

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Физическая культура и спорт, 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 относится к базовой части Блока 1 Дисциплины учебного плана. 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. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикатором достижений**

Согласно ФГОС, процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих Общекультурных компетенций: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1

Код по ФГОС	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности. УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.	В результате изучения дисциплины студент должен: <b>ЗНАТЬ:</b> роль физической культуры и спорта в подготовке к жизнедеятельности; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы; <b>УМЕТЬ:</b> применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств; <b>ВЛАДЕТЬ:</b> техникой выполнения контрольных упражнений для сдачи нормативов

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2

Вид учебной работы		Всего часов/ зач. ед.		Семестр	
				1	1
		ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО
<b>Контактная работа (всего)</b>		<b>34/1</b>	<b>34/1</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
В том числе:					
Лекции		17/05	17/05	17	17
Практические занятия		17/05	17/05	17	17
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>38/1</b>	<b>38/1</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
В том числе:					
Доклады		5/0,1	5/0,1	5	5
Презентации		5/0,1	5/0,1	5	5
<i>И (или) другие виды самостоятельной работы:</i>					
Подготовка к методико-практическим занятиям		14/0,4	14/0,4	14	14
Подготовка к зачету		14,0,4	14,0,4	14	14
<b>Вид отчетности</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>ВСЕГО</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>в зачетных единицах</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 3

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

<b>Методико-практический раздел:</b>					<b>17</b>
<b>8</b>	Методико-практическое занятие 1 «Методы оценки физического развития, функционального состояния организма».			2	
<b>9</b>	Методико-практическое занятие 2 «Методики оценки работоспособности, усталости, утомления, перенапряжения и применения средств, для их направленной коррекции».			2	
<b>10</b>	Методико-практическое занятие 3 «Методики овладения жизненно-важными умениями и навыками».			2	
<b>11</b>	Методико-практическое занятие 4 «Методика составления простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, физкультурной направленности».			3	
<b>12</b>	Методико-практическое занятие 5 «Методика проведения учебно-тренировочного занятия».			4	
<b>13</b>	Методико-практическое занятие 6 «Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта».			2	
<b>14</b>	Методико-практическое занятие 6 «Методика проведения производственной гимнастики».			2	

## 5.2. Лекционные занятия

Таблица 4

№ 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. Лабораторные занятия не предусмотрены

### 5.4. Практические (семинарские) занятия

Таблица 5

№ 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» для студентов ОЗФО, запланировано 34 академических часов. Из них: 5 ак. часа на подготовку доклада; 5 ак. часа – на подготовку презентации; 14 ак. часов на подготовку к методико-практическим занятиям; 14 ак. часов на подготовку к аттестациям и зачету.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Вопросы к первой рубежной аттестации

1. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры и спорта.
2. Что такое жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
3. Какова профессиональная направленность физического воспитания.
4. Какую роль играет физическая культура и спорт в психофизической подготовке личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке
6. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
7. Опишите анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
8. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности
10. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.
11. Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).
12. Органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
13. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

14. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение.
15. Рассказать о противопоказаниях к некоторым упражнениям, тренировочным методам. Привести примеры и альтернативные экологические методики.
16. Рассказать о тестировании по ОФП. На чем оно основывается. Привести прим
17. Прокомментировать различие видов спорта, основываясь на различиях в методах тестирования важных физических качеств.
18. Рассказать о методах аутотренинга. Продемонстрировать приемы.
19. Определить ЧСС и АД. Прокомментировать границы нормальных показателей в покое, границы показателей при нагрузке.
20. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
21. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, её характеристика.

## **7.2. Вопросы ко второй рубежной аттестации**

1. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
2. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
4. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
5. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
6. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
7. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности (постепенного усиления развивающих факторов).
8. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости.
9. Профессионально-прикладная, физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
10. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
11. 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.).
12. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
13. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

14. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

15. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

16. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебного времени.

17. 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.

18. Описать внешние объективные признаки утомления.

19. Составить комплекс производственной гимнастики, выбор профессии по желанию. Прокомментировать направленность комплекса.

20. Рассказать о нормах двигательной активности. Привести пример компенсации гиподинамии посредством тренировочных занятий

21. Рассказать об упражнениях и тренировочных методиках метаболической направленности.

*Образец билета рубежной аттестации*

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Институт цифровой экономики и технологического предпринимательства**

**Группа «ЭС-22» Семестр 1**

**Кафедра «Физическое воспитание»**

**Дисциплина Физическая культура и спорт**

1. Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).

2. Органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_ Подпись зав. кафедрой \_\_\_\_\_

### **7.3. Вопросы к зачету**

1. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры и спорта.

2. Что такое жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

3. Какова профессиональная направленность физического воспитания.

4. Какую роль играет физическая культура и спорт в психофизической подготовке личности.

5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке

6. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.

7. Опишите анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.

8. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности
10. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.
11. Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).
12. Органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
13. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
14. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение.
15. Рассказать о противопоказаниях к некоторым упражнениям, тренировочным методам. Привести примеры и альтернативные экологические методики.
16. Рассказать о тестировании по ОФП. На чем оно основывается. Привести прим
17. Прокомментировать различие видов спорта, основываясь на различиях в методах тестирования важных физических качеств.
18. Рассказать о методах аутотренинга. Продемонстрировать приемы.
19. Определить ЧСС и АД. Прокомментировать границы нормальных показателей в покое, границы показателей при нагрузке.
20. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
21. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, её характеристика.
22. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
23. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
24. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
25. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
26. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
27. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
28. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности (постепенного усиления развивающих факторов).
29. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости.
30. Профессионально-прикладная, физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
31. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
32. 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.).

33. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

34. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

35. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

36. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

37. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебного времени.

38. 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.

39. Описать внешние объективные признаки утомления.

40. Составить комплекс производственной гимнастики, выбор профессии по желанию. Прокомментировать направленность комплекса.

41. Рассказать о нормах двигательной активности. Привести пример компенсации гиподинамии посредством тренировочных занятий

42. Рассказать об упражнениях и тренировочных методиках метаболической направленности.

#### **7.4. Текущий контроль**

##### **Тестовое задание к текущему контролю**

##### **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.

**7.4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания**

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения		Наименование оценочного средства
	Менее 41 балла (не зачтено)	Более 41 баллов (зачтено)	
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Знать:</b> роль физической культуры и спорта в подготовке к жизнедеятельности; строение организма человека как единой саморазвивающейся саморегулирующейся биологической системы.	При ответе на теоретический вопрос студент продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов;	Студент правильно ответил на теоретических вопрос. Показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы;	Коллоквиум, собеседование
<b>Уметь:</b> применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств	(2) При выполнении методико-практическое задание студент продемонстрировал недостаточный уровень умений. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.	5баллов) Студент правильно выполнил методико-практическое задание. Показал отличные умения в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы.	
<b>Владеть:</b> техникой выполнения контрольных упражнений для сдачи нормативов средствами и методиками, направленными на повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	(2 балла) При выполнении комплексного задания билета студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неточностей;	(5баллов) Студент правильно выполнил комплексное задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы;	Кейс - задача  Проект



## **8. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей в форме тестирования.

При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся инвалиды обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебные пособия для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: - для слепых: задания для выполнения на семинарах и практических занятиях оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо 14 надиктовываются ассистенту;

2) обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых; - для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; задания для выполнения заданий оформляются увеличенным шрифтом; 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: - для глухих и слабослышащих: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; предоставляются услуги сурдопереводчика; - для слепоглухих допускается присутствие ассистента, оказывающего услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

3) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих лекции и семинары, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме;

4) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: - для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей: письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; выполнение заданий (тестов, контрольных работ), проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме путем опроса, беседы с обучающимся.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **9.1. Литература:**

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Феникс, 2016. — 256 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2019. — 312 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2017. — 172 с.
4. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2018. — 212 с.
5. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. — 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. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. — М.: Владос, 2019. — 512 с.

### **Интернет ресурсы:**

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

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Лекционная аудитория с интерактивной доской или проектором.

**Составитель:**

Ст.преподаватель каф. «Физическое воспитание»



М.А.Исакова

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. кафедрой «Физическое воспитание»



А.Х.Мамадиев

Зав. выпускающей кафедры



«ЭУП»

Т.В.Якубов

Директор ДУМР



М.А.Магомаева