

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

И.А. Гайрабеков



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Физическая культура»

Специальность

21.05.03 – Технология геологической разведки

Специализация

«Геофизические методы поисков и разведки месторождений полезных ископаемых»

Квалификация

горный инженер - геофизик

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 уровню освоения содержания дисциплины

Согласно ФГОС, процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенции:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9);

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.(ОК-9)

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.(ОК-9)

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.(ОК-9)

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 4 семестре– *72 часа/2 з.е.*

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов/ зач.ед.		
	ОФО	ЗФО (ОЗФО)	
Контактная (всего)	34/0.94	8/0.22	
В том числе:			
Лекции	17/0.47	4/0.11	
Практические занятия	17/0.47	4/0.11	
Семинары			
Лабораторные работы			
Самостоятельная работа (всего)			
В том числе:			
Курсовая работа (проект)			
Расчетно-графические работы			
ИТР			
Доклады			
Презентации			
<i>И (или) другие виды самостоятельной работы:</i>	38/1,05	64/1.8	
Рефераты		44 /1.2	
Подготовка к практическим занятиям	20/0.55	10 /0.3	
Подготовка к зачету	18/0.5	10/0.3	
Вид отчетности			
Общая трудоемкость дисциплины	ВСЕГО в часах	72	72
	ВСЕГО в зач. ед	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины по семестрам	Лекц. зан. часы	Лекц. зан. часы	Прак. зан. часы	Всего часов
	ОФО	ОФО	ЗФО		18
	ЗФО				4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2		
2	Социально-биологические основы физической культуры	4			
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2		
4	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2			
5	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	2			
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2			
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений				
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2			
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка/ППФП студентов	1			
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста				
	Практический:				
	ОФА				17
	ЗФО				4
	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				
12	Методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	2	2		
13	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	4	2		
14	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2			

15	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2			
16	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2			
17	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта /тесты, контрольные задания/	2			
18	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма /функциональные пробы/	2			
19	Методика проведения производственной гимнастики	2			

5.2. Лекционные занятия

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
	Теоретический раздел	
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	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.

3	<p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>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.</p>
4	<p>Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>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.</p>
5	<p>Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания</p>	<p>Часть 1- Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирования психических качеств в процессе физического воспитания. 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>
6	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<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>
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	<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>

5.3. Лабораторный практикум

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		Не предусмотрен

6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Запланировано 36 ак. часов на самостоятельную работу студентов по дисциплине «физическая культура» на подготовку к зачетам.

6.1 Методические указания для студентов в подготовке к практическим занятиям (17 часов)

№	Тема практического занятия	Виды и содержание самостоятельной работы
1	Методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	-проработка учебного материала -изучение электронных и печатных источников -самостоятельное совершенствование 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	-проработка учебного материала -изучение электронных и печатных информации -самостоятельное совершенствование умений и навыков: контроля ЧСС, АД; определение степени утомления по координационным и скоростно-силовым показателям, по самочувствию.
3	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
4	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	-проработка учебного материала -поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации -подготовка к заключению по теме:стрейтчинг, психологические методики расслабления, основы спортивного массажа, самомассаж
5	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	-проработка учебного материала -поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации -самостоятельное тестирование: 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;
6	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта /тесты, контрольные задания/	-проработка учебного материала -поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации -презентация
7	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма /функциональные пробы/	-проработка учебного материала -поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации -презентация: ортостатическая проба; тест Руфье; тест Купера

8	Методика проведения производственной гимнастики	-проработка учебного материала -поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации -подготовка и презентация самостоятельно составленных программ по производственной гимнастике
---	---	---

6.2 Тестовый материал для самостоятельной подготовки студентов к зачету

Тема 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, Д3. А, Б, Г.

Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.

1. Организм человека нуждается в следующих основных группах веществ :

- А) минеральные вещества и вода;
- Б) углеводы и жиры;
- В) пищевые добавки и растительные сборы;
- Г) вещества для повышения функциональной активности человека;
- Д) витамины и белки;

2. Показатели тренированности человека это:

- А) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;
- Б) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется, быстрее восстанавливается;
- В) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;
- Г) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.

3. При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма:

- А) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
- Б) гиподинамия и гипертония;
- В) гравитационный шок и миозит;
- Г) боли в правом подрёберье;
- Д) « мёртвая точка» и « второе дыхание»;

Ответы: 1. А, Б, Д; 2. Б, В, Д; 3. А, В, Г, Д.

Тема 3. 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; 30

Тема 4. Психофизические основы учебного труда

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.

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

1. Методические принципы, выражающие закономерности педагогического процесса физического воспитания это:

- А) наглядность и доступность;
- Б) системность и разнообразность средств;
- В) сознательность и активность;
- Г) комплексность и вариативность;
- Д) систематичность и индивидуализация.

2. В практических целях все методы физического воспитания делятся на:

- А) словесные;
- Б) многосторонние;

- В) наглядные;
- Г) стабильные;
- Д) практические.

3. Для развития силы используются следующие основные методы:

- А) игровой;
- Б) максимальных усилий;
- В) равномерный;
- Г) повторных усилий.31

4. Для развития гибкости используются:

- А) простые по координации движения в начале разминки;
- Б) активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой в конце занятия;
- В) специальные соревновательные упражнения;
- Г) упражнения с отягощениями;
- Д) маховые и пружинные движения, стрейчинг.

5. Структура подготовленности спортсмена включает:

- А) техническую и физическую подготовленность;
- Б) профессиональную подготовленность;
- В) организационно- управленческую подготовленность;
- Г) тактическую и психическую подготовленность;

6. Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды:

- А) теоретический
- Б) подготовительный;
- В) соревновательный;
- Г) заключительный;
- Д) переходный.

Ответы: 1. А, В, Д;2. А, В, Д;3. Б, Г;4. Б, Д;5. А, Г; 6. Б, В, Д.

Тема 6. 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.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы32 физических упражнений.

1. Спортсмен- это человек который:

- А) имеет гармоничное телосложении;
- 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

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

1. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:
- А) отбивание мяча ногой;
 - Б) касание мяча дважды подряд;
 - В) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника
 - Г) переступание средней линии;
 - Д) отбивание мяча головой;
2. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:
- А) 400м и 200 м;33
 - Б) 1000м и 500м;
 - В) 3000м и 2000м;
 - Г) 3000 м и 2500 м;
 - Д) 500 м и 300м.
- Ответы: 1. Б,Г; 2. В.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?
- А) показатели уровня развития силы, быстроты, выносливости;
 - Б) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д)
 - В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.
 - Г) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.
- Ответы: 1. В.

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

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

6.3 Организация самостоятельной работы студентов (ССРС) по дисциплине

№	Тема реферата
1	Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие
2	Оздоровительная тренировка
3	История зарождения физической культуры
4	История развития физической культуры в России (18-21вв)
5	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)
6	Фитнес - как система оздоровительной тренировки
7	Исторический обзор олимпийского движения
8	Влияние физических нагрузок различного объема и направленности на умственную работоспособность студента
9	Спортивная гордость Чеченской Республики (исторический обзор)
10	Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)
11	Олимпийское движение в современное время. Проблемы, тенденции развития
12	Обзор олимпиады в Пекине 2008год
13	Физически качества: сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота
14	Общая физическая подготовка
15	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)
16	Психологическая подготовка спортсмена по избранному виду
17	Тактика игры в Футбол <i>(или др. вид спорта на выбор)</i>
18	Аэробные и анаэробные нагрузки
19	Система физических упражнений, направленных на коррекцию телосложения
20	Индивидуальные занятия преподавателя со студентом (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.)
21	Развитие специальных физических качеств футболиста <i>(или др. вид спорта на выбор)</i>
22	Тренажерные технологии

23	История развития футбола в Чеченской Республике
24	Кардио – тренировка. Методика занятий
25	Влияние анаболических стероидов на организм
26	Силовая тренировка. Методика занятий
27	Гиподинамия и методы профилактики
28	Гигиенические нормы студента занимающего спортом, системой физических упражнений
29	Закаливание
30	Атлетическая гимнастика. Ее развитие в современное время
31	Общая характеристика, правила проведения, судейство по_ (указать вид спорта)_
32	Тенденции зарождения новых видов спорта, систем физических упражнений в современном мире
33	Требования и правила питания.
34	Биологические ритмы и работоспособность.
35	Тактика игры в волейбола.
36	Стресс. Принципы борьбы с стрессом.
37	Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
38	Обзор Олимпиады в Сочи 2014 г
39	Методика проведения производственной гимнастики. Комплекс производственной гимнастики.
40	Тактика игры в баскетбол.
41	Влияние алкоголя на организм человека.
42	Признаки усталости, утомления, переутомления. Профилактика.
43	Международное студенческое движение. Универсиады.
44	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

7. Оценочные средства

7.1 Контрольные билеты по теоретическому разделу дисциплины.

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.

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

БИЛЕТ №12

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 №13

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 №14

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 №15

1. Ориентация на здоровье у лиц, отнесённых к интровертам и экстравертам.
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 №16

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.

БИЛЕТ №17

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 №18

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 №19

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 №20

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.

БИЛЕТ №21

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 №22

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 №23

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 №24

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 №25

1. Энерго-затраты 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, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

БИЛЕТ №26

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 №27

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 №28

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 №29

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 №30

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 №31

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 №32

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 №33

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.

БИЛЕТ №34

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 №35

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.

БИЛЕТ №36

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 №37

1.Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

2.Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля.

3.Дневник самоконтроля.

БИЛЕТ №38

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.

БИЛЕТ №39

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 №40

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 №41

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 №42

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".

БИЛЕТ №43

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 №44

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 №45

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.

7.2. Контрольные тестовые задания по практическому разделу дисциплины

Тестовое задание №1

1. Продемонстрировать безопасную и правильную технику поднятия и перенесения тяжестей. Прокомментировать.
2. Продемонстрировать обучение сложносоставным упражнениям методом подводящих упражнений, упражнение на выбор. Прокомментировать.
3. Рассказать о противопоказаниях к некоторым упражнениям, тренировочным методам. Привести примеры и альтернативные здоровьесберегающие методики.

Тестовое задание №2

1. Продемонстрировать правильную и безопасную технику передвижения по местности. Прокомментировать.
2. Рассказать о видах тренировочных занятий.
3. Рассказать о тестировании по ОФП. На чем оно основывается. Привести пример.

Тестовое задание №3

1. Продемонстрировать правильную и безопасную технику преодоления препятствий. Прокомментировать.
2. Рассказать о стрейтчинге. Продемонстрировать баллистические и статические виды упражнений.
3. Прокомментировать различие видов спорта, основываясь на различиях в методах тестирования важных физических качеств.

Тестовое задание №4

1. Продемонстрировать правильную и безопасную технику плавания. Прокомментировать.
2. Рассказать о методах аутотренинга. Продемонстрировать приемы.
3. Провести тест - Ортостатическая проба. Прокомментировать границы показателей.

Тестовое задание №5

1. Определить ЧСС и АД. Прокомментировать границы нормальных показателей в покое, границы показателей при нагрузке.
2. Рассказать о спортивном массаже. Продемонстрировать приемы.
3. Провести тест - Руфье; Прокомментировать границы показателей.

Тестовое задание №6

1. Описать внешние объективные признаки утомления.
2. Рассказать о самомассаже. Продемонстрировать приемы.
3. Провести тест - Купшера. Прокомментировать границы показателей.

Тестовое задание №7

1. Составить и продемонстрировать разминочную часть тренировочного занятия. Прокомментировать.
2. Рассказать о гигиеническом массаже. Продемонстрировать приемы.
3. Составить комплекс производственной гимнастики, выбор профессии по желанию. Прокомментировать направленность комплекса.

Тестовое задание №8

1. Составить и продемонстрировать основную часть тренировочного занятия. Прокомментировать.
2. Продемонстрировать Тест Индекса Массы Тела (ИМТ). Прокомментировать нормы содержания жировой и мышечной массы тела.
3. Рассказать о нормах двигательной активности. Привести пример компенсации гиподинамии посредством тренировочных занятий.

Тестовое задание №9

1. Составить и продемонстрировать заключительную часть тренировочного занятия - заминка. Прокомментировать.
2. Рассказать о упражнениях и тренировочных методиках метаболической направленности. Привести примеры.
3. Составить комплекс утренней гимнастики.

Тестовое задание №10

1. Продемонстрировать обучение сложносоставным упражнениям методом разбива, упражнение на выбор. Прокомментировать.
2. Рассказать о упражнениях и тренировочных методиках силовой направленности. Привести примеры.
3. Объяснить различия между специальной и общей физической подготовками.

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. Меньшикова 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., Висаитова 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

Лекционная аудитория с интерактивной доской или проектором.

Разработчик:

Ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание»



/Б.Р.Болотбаев/

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой «Физическое воспитание»



/А. Х. Мамадиев/

Зав. выпускающей каф. «ПГ и Г»



/А.С.Эльжаев/

Директор ДУМР



/М.А. Магомаева/