

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.11.2023 15:12:02

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**имени академика М.Д. Миллионщикова**

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

И.Г. Гайрабеков



2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Физическая культура и спорт»*

**Направление подготовки**

*09.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи*

**Направленности (профили)**

*«Инфокоммуникационные сети и системы»*

**Квалификация**

*бакалавр*

Год начала подготовки -2019

Грозный – 2021

## 1. Цели и задачи дисциплины

Курс "Физическая культура и спорт" является одним из базовых курсов, изучаемых студентами направления подготовки 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи и относится к обязательной части. По дисциплине читаются лекции, проводятся практические занятия (семинары).

Для изучения курса требуется знания по основам безопасности жизнедеятельности, экологии и физике.

Главной задачей изучения Физической культуры является формирование физической культуры личности.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части программы бакалавриата с присвоением квалификации «Бакалавр» по направлению подготовки 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Таблица 1

Код по ФГОС	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУВ)
<b>универсальные</b>		
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК.7.1.</b> Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности. <b>УК.7.2.</b> Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической <b>Уметь:</b> демонстрировать основные навыки физической подготовки. деятельности <b>Владеть:</b> Основными характеристиками физической подготовки

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

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов/ зач. ед.		Семестры	
	ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО
	1	1	1	1
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>36/1,0</b>	<b>36/1,0</b>	<b>36/1,0</b>	<b>36/1,0</b>
В том числе:				
Лекции	18/0,5	18/0,5	18/0,5	18/0,5
Практические занятия	18/0,5	18/0,5	18/0,5	18/0,5
Лабораторные работы	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>36/1,0</b>	<b>36/1,0</b>	<b>36/1,0</b>	<b>36/1,0</b>
В том числе:				
Доклады	18/0,5	18/0,5	18/0,5	18/0,5
Подготовка к лабораторным работам	-	-	-	-
Подготовка к зачету	18/0,5	18/0,5	18/0,5	18/0,5
<b>Вид отчетности</b>	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>ВСЕГО в часах</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>ВСЕГО в зач. единицах</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц. зан. часы		Практ. зан. часы		Всего часов	
		ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	1	1	2	2
2	Социально-биологические основы физической культуры	2	2	2	2	4	4
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	2	2	4	4
4	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	2	2	4	4
5	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	2	2	2	2	4	4
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	1	1	2	2

7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2	2	2	4	4
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	2	2	2	4	4
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	2	2	2	4	4
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка/ППФП студентов	2	2	2	2	4	4
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

## 5.2. Лекционные занятия:

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
<b>ОФО 1 семестр</b>		
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	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и ее составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

4	<p>Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>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>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирования психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. 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	<p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p>	<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	<p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p>	<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</p>

		упражнений в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	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.
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка/ППФП студентов	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. 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.

### 5.3. Лабораторные занятия: нет

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
<b>ОФО 2 семестр</b>		
1	-	-

### 5.4. Практические занятия (семинары):

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
<b>ОФО 2 семестр</b>		
1	Методики овладения жизненно важными умениями и навыками	Изучение безопасных, эффективных и экономичных методик ходьбы, плавания, приседания, поднятия тяжестей перенесение тяжестей в пространстве, преодоление препятствий.

2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	Контроль ЧСС, АД; Определение степени утомления по координационным и скоростно-силовым показателям, по самочувствию.
3	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Содержание тренировочного занятия; Разминка, основная часть, заминка; использование метода показа изучение сложных упражнений по фазам; Страховка; Подводящие упражнения; Виды тренировочных занятий.
4	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	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	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/	Изучение методик тестирования по ОФП и по избранным видам спорта; Различие между специальной и общей физической подготовками на примере тестов.
7	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма /функциональные пробы/	Ортоstaticкая проба; Тест Руфье; Тест Куппера.
8	Методика проведения производственной гимнастики	Составление комплексов; Изучение направленности комплексов в зависимости от специфики производства; Нормы двигательной активности.

## 6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

### 6.1. Тематика докладов студентов:

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. Физически качества: сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота.
13. Общая физическая подготовка.
14. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
15. Психологическая подготовка спортсмена по избранному виду.
16. Аэробные и анаэробные нагрузки.
17. Система физических упражнений, направленных на коррекцию телосложения.
18. Индивидуальные занятия преподавателя со студентом (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).
19. Развитие специальных физических качеств футболиста (*или др. вид спорта на выбор*).
20. Тренажерные технологии.
21. Кардио – тренировка. Методика занятий.
22. Силовая тренировка. Методика занятий.
23. Закаливание.
24. Атлетическая гимнастика. Ее развитие в современное время.
25. Тенденции зарождения новых видов спорта, систем физических упражнений в современном мире.
26. Тактика игры в волейбол.
27. Стресс. Принципы борьбы с стрессом.
28. Тактика игры в баскетбол.
29. Признаки усталости, утомления, переутомления. Профилактика.
30. Международное студенческое движение. Универсиады.

## **6.2. Вопросы для самостоятельного изучения:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. *Психофизические основы учебного труда.*
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.
8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

## **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Лопатин Н.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для обучающихся/ Лопатин Н.А., Шульгин А.И. - Электрон.текстовые данные. - Кемерово: КГИК, 2019. - 99 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html> - ЭБС «IPRbookshop»

## **7. Оценочные средства**

В качестве оценочных средств используются вопросы по практическим занятиям дисциплины.



## 7.1. Вопросы к рубежным аттестациям

*К 1-ой 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 здоровые сберегающие методики
- 16 Рассказать о тестировании по ОФП. На чем оно основывается. Привести пример
- 17 Прокомментировать различие видов спорта, основываясь на различиях в методах тестирования важных физических качеств
- 18 Определить ЧСС и АД. Прокомментировать границы нормальных показателей в покое, границы показателей при нагрузке.

*К 2-ой рубежной аттестации:*

1. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
2. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, её характеристика.
3. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

6. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
7. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
8. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
9. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
10. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности (постепенного усиления развивающих факторов).
11. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости.
12. Профессионально-прикладная, физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
13. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
14. 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.).
15. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
16. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
17. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
18. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
19. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебного времени.
20. 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.

21. Описать внешние объективные признаки утомления.
22. Рассказать о упражнениях и тренировочных методик силовой направленности. Привести примеры.

Образец билетов рубежной аттестации:

<b>Грозненский Государственный Нефтяной Технический Университет</b> <b>им. акад. М.Д. Миллионщикова</b> <b>Кафедра «ПФК»</b> <b>Дисциплина «Физическая культура»</b> <b>1-я рубежная аттестация</b>		
<b>Группа:</b>	<b>Билет №</b>	<b>Семестр: 1</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры и спорта.</li><li>2. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.</li></ol>		
<b>Преподаватель</b> _____		

<b>Грозненский Государственный Нефтяной Технический Университет</b> <b>им. акад. М.Д. Миллионщикова</b> <b>Кафедра «ПФК»</b> <b>Дисциплина «Физическая культура»</b> <b>2-я рубежная аттестация</b>		
<b>Группа:</b>	<b>Билет №</b>	<b>Семестр: 1</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости.</li><li>2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.</li></ol>		
<b>Преподаватель</b> _____		

## 7.2. Вопросы к зачету/экзамену

### 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 здоровые сберегающие 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 Определить ЧСС и АД. Прокомментировать границы нормальных показателей в покое, границы показателей при нагрузке.
- 19 Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
- 20 Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, её характеристика.
- 21 Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
- 22 Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
- 23 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, самостоятельные 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 Рассказать о упражнениях и тренировочных методик силовой направленности. Привести примеры.

Образец билета к зачету:

<p><b>Грозненский Государственный Нефтяной Технический Университет</b>  <b>им. акад. М.Д. Миллионщикова</b>  <b>Кафедра «ПФК»</b>  <b>Дисциплина «Физическая культура»</b></p>	
Группа:	Семестр: 2
Билет №	
<p>1. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры и спорта.</p> <p>2. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение.</p> <p>3. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. <b>Подпись преподавателя</b> _____ <b>Подпись заведующего кафедрой</b> _____</p>	

### 7.3. Текущий контроль

**Образец текущего контроля**

**Тема: «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.

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

**Таблица 7**

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	менее 41 баллов (неудовлетворительно)	41-60 баллов (удовлетворительно)	61-80 баллов (хорошо)	81-100 баллов (отлично)	
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
<b>Знать:</b> использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Комплект заданий для выполнения лабораторных работ, темы докладов с презентациями, вопросы по темам / разделам дисциплины
<b>Уметь:</b> демонстрировать основные навыки физической подготовки.	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	
<b>Владеть:</b> Основными характеристиками физической подготовки	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	
<b>ОПК-6:</b> Способность разрабатывать алгоритмы и программы, пригодные для практического применения в области информационных систем и технологий					
<b>Знать:</b> принципы, базовые концепции технологий программирования.	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Комплект заданий для выполнения лабораторных работ, темы докладов с презентациями, вопросы по темам / разделам дисциплины
<b>Уметь:</b> составлять алгоритмы решения задач различной структуры и оформлять их в соответствии с синтаксическими правилами языка программирования.	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	

<b>Владеть:</b> приемами разработки пользовательского интерфейса приложения, обеспечивающего оптимальное функционирование программы и удобство пользователя.	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков
--	-----------------------------	--------------------------------------	--	---



## 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 (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене (или 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 надиктовываются ассистенту; 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**

1. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Караулова Л.К., Красноперова Н.А., Расулов М.М. — Электрон.текстовые данные. — М.: Академия, 2016. — 297 с.— Режим доступа: <https://mdk-arbat.ru/book/901379> - ЭБС «Московский дом книги»
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] / Алхасов Д.С. -Электрон.текстовые данные. - М.: Директ-Медиа, 2014. - 99 с. - Режим доступа:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
3. Калинина И.Н. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Калинина И.Н., Калинин С.Ю. - Электрон.текстовые данные. - Омск: СГУФКиС, 2014. - 110 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> - ЭБС «IPRbooks»
4. Аверкова А.В. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Аверкова А.В., Баронина В.А.- Электрон.текстовые данные. - К-н-Амуре: АППГУ, 2015. - 206 с. - Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/51800.html> - ЭБС «IPRbooks»

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

### **10.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Перечень материально-технических средств учебной аудитории для проведения занятий по дисциплине:

- учебная аудитория, доска;
- стационарные компьютеры;
- мультимедийный проектор;
- настенный экран.

### **10.2. Помещения для самостоятельной работы**

Учебная аудитория для самостоятельной работы –2-04.

## **Методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»**

### **1. Методические указания для обучающихся по планированию и организации времени, необходимого для освоения дисциплины**

Изучение рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой дисциплины, ее структурой и содержанием разделов (модулей), фондом оценочных средств, ознакомиться с учебно-методическим и информационным обеспечением дисциплины.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» состоит из одиннадцати связанных между собой разделов, обеспечивающих последовательное изучение материала.

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих формах:

1. Аудиторные занятия (лекции, практические занятия).
2. Самостоятельная работа студента (подготовка к лекциям, практическим занятиям, доклады с презентациями, индивидуальная консультация с преподавателем).

Учебный материал структурирован и изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждому лабораторному занятию и самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме. Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов, разборе проблемных ситуаций и поисков путей их решения.

Описание последовательности действий обучающегося:

При изучении курса следует внимательно слушать и конспектировать материал, излагаемый на аудиторных занятиях. Для его понимания и качественного усвоения рекомендуется следующая последовательность действий:

1. После окончания учебных занятий для закрепления материала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня, разобрать рассмотренные примеры (10-15 минут).
2. При подготовке к лекции следующего дня повторить текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть следующая тема (10-15 минут).
3. В течение недели выбрать время для работы с литературой в электронной библиотечной системе (по 1 часу).
4. При подготовке к лабораторному занятию повторить основные понятия по теме, изучить примеры. Решая конкретную ситуацию, – предварительно понять, какой теоретический материал нужно использовать. Наметить план решения, попробовать на его основе решить 1-2 задачи.

### **2. Методические указания по работе обучающихся во время проведения лекций**

Лекции дают обучающимся систематизированные знания по дисциплине, концентрируют их внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Лекции обычно излагаются в традиционном или в проблемном стиле. Для студентов в большинстве случаев в проблемном стиле. Проблемный стиль позволяет стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся и их интерес к дисциплине, формировать творческое мышление, прибегать к противопоставлениям и сравнениям, делать

обобщения, активизировать внимание обучающихся путем постановки проблемных вопросов, поощрять дискуссию.

Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть того или иного явления, выводы и практические рекомендации.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает преподаватель, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, необходимо использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал преподаватель. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Тематика лекций дается в рабочей программе дисциплины.

### **3. Методические указания обучающимся по организации самостоятельной работы**

Цель организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» – это углубление и расширение знаний в области научной исследовательской деятельности; формирование навыка и интереса к самостоятельной познавательной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшим видом освоения содержания дисциплины, подготовки к практическим занятиям и к контрольной работе. Сюда же относятся и самостоятельное углубленное изучение тем дисциплины. Самостоятельная работа представляет собой постоянно действующую систему, основу образовательного процесса и носит исследовательский характер, что послужит в будущем основанием для написания выпускной квалификационной работы, практического применения полученных знаний.

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению, с учетом потребностей и возможностей личности.

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяет студентам развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, получить навыки повышения профессионального уровня.

Подготовка к лабораторному занятию включает, кроме проработки конспекта и презентации лекции, поиск литературы (по рекомендованным спискам и самостоятельно), подготовку заготовок для выступлений по вопросам, выносимым для обсуждения по конкретной теме. Такие заготовки могут включать цитаты, факты, сопоставление различных позиций, собственные мысли. Если проблема заинтересовала обучающегося, он может подготовить реферат и выступить с ним на практическом занятии. Лабораторное

занятие – это, прежде всего, дискуссия, обсуждение конкретной ситуации, то есть предполагает умение внимательно слушать членов малой группы и модератора, а также стараться высказать свое мнение, высказывать собственные идеи и предложения, уточнять и задавать вопросы коллегам по обсуждению.

При подготовке к контрольной работе (рубежной аттестации) обучающийся должен повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, используя конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. При необходимости можно обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, лабораторных занятиях;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Виды СРС и критерии оценок

(по балльно-рейтинговой системе ГГНТУ, СРС оценивается в 15 баллов)

1. Доклад с презентацией
2. Подготовка к лабораторным занятиям

Темы для самостоятельной работы прописаны в рабочей программе дисциплины. Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), лабораторных, к изданиям электронных библиотечных систем.

**Составитель:**

Ст. преподаватель кафедры  
«ПФК»



/Зулаева Т.И./

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. зав. кафедрой «Сети связи и системы коммутации»



/ Пашаев М.Я. /

Зав. кафедрой «ПФК»



/ Мамадиев А.Х. /

Директор ДУМР



/ Магомаева М.А. /