

Документ подписан в электронной форме

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.11.2023 12:19:53

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.А. Гайрабеков**



**20** г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины**

**«Физическая культура»**

**Специальность**

**21.05.03 – Технология геологической разведки**

**Специализация**

**«Геофизические методы исследования скважин»**

**Квалификация**

**горный инженер - геофизик**

## **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<br>часов/ зач.ед. |               |
|--------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------|
|                                                        |                            | ОФО                     | ЗФО<br>(ОЗФО) |
| <b>Контактная (всего)</b>                              |                            | <b>34/0.94</b>          | <b>8/0.22</b> |
| В том числе:                                           |                            |                         |               |
| Лекции                                                 |                            | 17/0.47                 | 4/0.11        |
| Практические занятия                                   |                            | 17/0.47                 | 4/0.11        |
| Семинары                                               |                            |                         |               |
| Лабораторные работы                                    |                            |                         |               |
| <b>Самостоятельная работа<br/>(всего)</b>              |                            |                         |               |
| В том числе:                                           |                            |                         |               |
| Курсовая работа (проект)                               |                            |                         |               |
| Расчетно-графические<br>работы                         |                            |                         |               |
| ИТР                                                    |                            |                         |               |
| Доклады                                                |                            |                         |               |
| Презентации                                            |                            |                         |               |
| <i>И (или) другие виды<br/>самостоятельной работы:</i> |                            | 38/1,05                 | 64/1.8        |
| Рефераты                                               |                            |                         | 4<br>4 /1.2   |
| Подготовка к практическим<br>занятиям                  |                            | 20/0.55                 | 1<br>0 /0.3   |
| Подготовка к зачету                                    |                            | 18/0.5                  | 1<br>0/0.3    |
| <b>Вид отчетности</b>                                  |                            |                         |               |
| <b>Общая<br/>трудоемкость<br/>дисциплины</b>           | <b>ВСЕГО<br/>в часах</b>   | <b>72</b>               | <b>72</b>     |
|                                                        | <b>ВСЕГО<br/>в зач. ед</b> | <b>2</b>                | <b>2</b>      |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

| №<br>п/п | Наименование раздела<br>дисциплины по семестрам                                                                                               | Лекц.<br>зан.<br>часы | Лекц.<br>зан.<br>часы | Прак.<br>зан.<br>часы | Всего<br>часов |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
|          | <b>ОФО</b>                                                                                                                                    | <b>ОФО</b>            | <b>ЗФО</b>            |                       | <b>18</b>      |
|          | <b>ЗФО</b>                                                                                                                                    |                       |                       |                       | <b>4</b>       |
| 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                                                                   |                       |                       |                       |                |
|          | <b>Практический:</b>                                                                                                                          |                       |                       |                       |                |
|          | <b>ОФА</b>                                                                                                                                    |                       |                       |                       | <b>17</b>      |
|          | <b>ЗФО</b>                                                                                                                                    |                       |                       |                       | <b>4</b>       |
|          | <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Теоретический раздел</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 | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5 | Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания                                                 | Часть 1- Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирования психических качеств в процессе физического воспитания.<br>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. |
| 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                      | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                     |

|   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>-изучение электронных и печатных источников<br>-самостоятельное совершенствование методик: ходьбы, плавания, приседания, поднятия тяжестей<br>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<br>-изучение электронных и печатных информации<br>-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<br>-самостоятельное составление учебно-тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка<br>-презентация подготовленного материала, методов демонстрации сложных упражнений по фазам, страховки, подводящих упражнений                                                                                                                                      |
| 4 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте                                                                                                                                              | -проработка учебного материала<br>-поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации<br>-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<br>-поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации<br>-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<br>-поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации<br>-презентация                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма /функциональные пробы/                                                                                                           | -проработка учебного материала<br>-поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации<br>-презентация: ортостатическая проба; тест Руфье; тест                                                                                                                                                                                                                                    |

|   |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                 | Купера                                                                                                                                                                                                  |
| 8 | Методика проведения производственной гимнастики | -проработка учебного материала<br>-поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации<br>-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;29
- 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.<sup>31</sup>

4. Для развития гибкости используются:

- А) простые по координации движения в начале разминки;
- Б) активные движения с постепенно увеличивающийся 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 системы физических упражнений.<sup>32</sup>**

1. Спортсмен- это человек который:

- А) имеет гармоничное телосложение;
- 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<br>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 интериалам и экстериалам.
2. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
3. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.

#### **БИЛЕТ №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 - Куппера. 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. Продemonстрировать 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. Продemonстрировать 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. Гогонов Е. Н., Мартынов 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., Висайтова Х.А. Фитнес. Учебно-методическое пособие ГГНИ 2006.
2. Мааев Х.К., Дашаев К.А. Пляжный волейбол в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. 2010.

3. Мааев Х.К. Индивидуальная подготовка баскетболиста. Методические указания для студентов всех специальностей ГГНИ. 2006.
4. Приказ Минобрнауки 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»



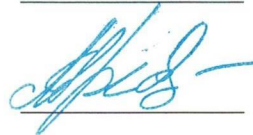
/А. Х. Мамадиев/

Зав. выпускающей каф. «ПГ и Г»



/А.С.Эльжаев/

Директор ДУМР



/М.А. Магомаева/