МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

имени академика М.Д. Миллионщикова

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

И.Г. Гайрабеков

«__» _____ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
09.03.03. Прикладная информатика

Направленность (профиль)
«Прикладная информатика в экономике»

Квалификация
Бакалавр

Год начала подготовки: 2019

Грозный – 2021

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 относится к базовой части Блока 1 Дисциплины учебного плана. Дисциплина тесно связана не только с физическим и функциональным развитием организма студента, но и его психофизической надежности как будущего специалиста и устойчивости уровня его работоспособности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикатором достижений

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

Таблица 1

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

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

В ходе реализации рабочей программы «Физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме в 1 семестре– 72часа 2 зачетные единицы.

Таблица 2

Вид учебной работы		Всего часов/ зач. ед.			семестр 1 (ОФО)	семестр (ЗФО)	семестр 1 (ОЗФО)
		ОФО	**ЗФО**	**ОЗФО**			
Контактная работа (всего)		**34/1**	**8/0,2**		**36/1**	**8/0,2**	
В том числе:							
Лекции		17/0,5	4/0,1		18/0,5	4/0,1	
Практические занятия		17/0,5	4/0,1		18/0,5	4/0,1	
Семинары							
Лабораторные работы							
Самостоятельная работа (всего)		**38/1**	**64/1,8**		**38/1**	**64/1,8**	
В том числе:							
Курсовая работа (проект)							
Расчетно-графические работы							
ИТР							
Рефераты			8/0,2			8/0,2	
Доклады		5/0,1	4/0,1		5/0,1	4/0,1	
Презентации		5/0,1	4/0,1		5/0,1	4/0,1	
И (или) другие виды самостоятельной работы:							
Подготовка к лабораторным работам							
Подготовка к методико-практическим занятиям		14/0,4	24/0,7		14/0,4	24/0,7	
Подготовка к зачету		14/0,4	24/0,7		14/0,4	24/0,7	
Подготовка к экзамену							
Вид отчетности		**зачет**	**зачет**		**зачет**		
Общая трудоемкость дисциплины	**ВСЕГО в часах**	**72**	**72**		**72**		
	ВСЕГО в зачетных единицах	**2**	**2**		**2**		

5. Содержание дисциплины

5.1.Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 3

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

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

5.2. Лекционные занятия

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Лекция 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2	Лекция 2 «Основы здорового образа жизни».	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и ее составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
3	Лекция 3 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

4	Лекция 4 «Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)».	Общая характеристика основных физических качеств. Двигательные способности человека и факторы влияния на их развитие и формирование. Средства и методы развития силы. Средства и методы развития быстроты. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития координации.
5	Лекция 5 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
6	Лекция 6 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов. Система студенческих соревнований. Участие в спортивных соревнованиях. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта, или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

7	Лекция 7 «Физическая подготовка в профессиональной подготовке бакалавра».	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

5.3. Лабораторные занятия не предусмотрены

5.4. Практические (семинарские) занятия

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Методико-практическое занятие 1 «Методы оценки физического развития, функционального состояния организма».	Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состоянию ОДА, телосложения, антропометрических индексов, функциональных проб, физического развития, общей физической подготовленности.
2	Методико-практическое занятие 2 «Методики оценки работоспособности, усталости, утомления, перенапряжения и применения средств, для их направленной коррекции».	Изучение субъективных и объективных признаков усталости и утомления: - по координационным и скоростно-силовым показателям; - по самочувствию; -по внешним признакам; Отличительные признаки перенапряжения/острого перенапряжения и методы первой доврачебной помощи. Методики коррекции усталости и утомления – само-расслабление, само –массаж, аутотренинг, дыхательная гимнастика, стрейтчинг.

3	Методико-практическое занятие 3 «Методики овладения жизненно важными умениями и навыками».	Изучение и презентация эффективной и безопасной техники навыков: ходьба, ходьба на лыжах, бег, плаванье, приседание, преодоление внешнего отягощения и перемещение его в пространстве, преодоление препятствий, метание.
4	Методико-практическое занятие 4 «Методика составления простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, физкультурной направленности».	Планирование и презентация тренировочного самостоятельного занятия: -гигиеническое; -коррекционно-оздоровительное; -физкультурное; Адаптация самостоятельного занятия для лиц, разного возраста, пола, с учетом границ интенсивности нагрузок, функциональных проб, тестирования физического развития. Планирование и управление самостоятельными занятиями в пределах недели, месяца, цикла.
5	Методико-практическое занятие 5 «Методика проведения учебно-тренировочного занятия».	Планирование учебно-тренировочного занятия по видам спорта. Изучение и презентация тренировочного занятия: - разминка; -основная часть; - заминка; Изучение и демонстрация: метод показа; изучение сложных упражнений по фазам; подводящие упражнения; голосовые команды; страховка и техника безопасности.
6	Методико-практическое занятие 6 «Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта».	Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным: -врачебного контроля; -педагогического контроля; -дневника самоконтроля; -тестирования офп и сфп. Коррекция содержания и методики тренировочного процесса по результатам показателей контроля.
7	Методико-практическое занятие 6 «Методика проведения производственной гимнастики».	Составление и презентация комплекса упражнений производственной гимнастики, в зависимости от направленности и специфики производства. Нормы двигательной активности.

6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

На самостоятельную работу студентов по дисциплине «Физическое воспитание» для студентов ОФО, запланировано 38 академических часов. Из них: 5 ак. часа на подготовку доклада; 5 ак. часа – на подготовку презентации; 14 ак. часов на подготовку к методико-практическим занятиям; 14 ак. часов на подготовку к аттестациям и зачету.

7. Оценочные средства

В раздел «Оценочные средства» рабочей программы включены: тесты, охватывающие весь лекционный раздел дисциплины; список тестовых письменных работ по методико-практическим занятиям, которые помогут выявить владение практическими навыками у студента по дисциплине; образец билета к зачету, как итоговый контроль за степенью усвоения теоретических знаний и практических навыков по дисциплине «Физическая культура».

7.1. Вопросы к рубежной аттестации(ОФО)

Вопросы к 1 рубежной аттестации.

1. Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц по оценке состояния ОДА.
2. Применение тестовых упражнений, функциональных проб, по оценке состояния физического развития.
3. Применение тестовых упражнений, функциональных проб, по оценке состояния общей физической подготовленности.
4. Применение тестовых упражнений/номограмм/таблиц, по оценке состояния телосложения.
5. Выявление субъективных и объективных признаков усталости и утомления по координационным и скоростно-силовым показателям.
6. Выявление субъективных и объективных признаков усталости и утомления по самочувствию внешним признакам.
7. Отличительные признаки перенапряжения/острого перенапряжения.
8. Методики коррекции усталости и утомления – аутотренинг, само –массаж.
9. Методики коррекции усталости и утомления - дыхательная гимнастика, стретчинг.
10. Презентация эффективной и безопасной техники навыков: ходьба, ходьба на лыжах, бег.
11. Презентация эффективной и безопасной техники навыков: плаванье, преодоление препятствий.
12. Презентация эффективной и безопасной техники навыков: преодоление внешнего отягощения и перемещение его в пространстве.

13. Планирование тренировочного самостоятельного занятия: гигиеническое; коррекционно-оздоровительное.

Вопросы ко 2 рубежной аттестации

1. Планирование тренировочного самостоятельного занятия: физкультурное; спортивное.
2. Адаптация самостоятельного занятия для лиц, разного возраста, пола,
3. Адаптация самостоятельного занятия с учетом границ интенсивности нагрузок, функциональных проб.
4. Планирование и коррекция самостоятельного занятия в пределах недели, месяца, цикла.
5. Презентация компонента тренировочного занятия – разминка.
6. Презентация компонента тренировочного занятия – основная часть.
7. Презентация компонента тренировочного занятия – заминка.
8. Применение методик: метод показа; изучение сложных упражнений по фазам.
9. Применение методик: подводящие упражнения; голосовые команды.
10. Презентация методик страховки и техники безопасности.
11. Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным: врачебного контроля; педагогического контроля.
12. Применение дневника самоконтроля.
13. Диагностика и самодиагностика состояния организма по данным тестирования ОФП и СПФ.
14. Составление и презентация комплекса упражнений производственной гимнастики.

Билеты к рубежной аттестации

(Образец билета к рубежной аттестации)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

имени академика М.Д. Миллионщикова

БИЛЕТ №1

Дисциплина *Физическая культура и спорт*

Кафедра *«Физическое воспитание»*

1.Выявление субъективных и объективных признаков усталости и утомления по самочувствию внешним признакам.

7.2. Вопросы к зачету

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

15. Рассказать о противопоказаниях к некоторым упражнениям, тренировочным методам. Привести примеры и альтернативные экологические методики.
16. Рассказать о тестировании по ОФП. На чем оно основывается. Привести прим
17. Прокомментировать различие видов спорта, основываясь на различиях в методах тестирования важных физических качеств.
18. Рассказать о методах аутотренинга. Продемонстрировать приемы.
19. Определить ЧСС и АД. Прокомментировать границы нормальных показателей в покое, границы показателей при нагрузке.
20. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
21. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, её характеристика.
22. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
23. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
24. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
25. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
26. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
27. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
28. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности (постепенного усиления развивающих факторов).
29. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости.
30. Профессионально-прикладная, физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
31. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
32. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

33. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
34. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
35. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
36. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
37. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебного времени.
38. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.
39. Описать внешние объективные признаки утомления.
40. Составить комплекс производственной гимнастики, выбор профессии по желанию. Прокомментировать направленность комплекса.
41. Рассказать о нормах двигательной активности. Привести пример компенсации гиподинамии посредством тренировочных занятий
42. Рассказать об упражнениях и тренировочных методиках метаболической направленности.

7.3.Текущий контроль

Тестовое задание к текущему контролю

Лекция 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной

подготовке студентов».

1. В понятие «физическая культура» входят компоненты:
А) физическое воспитание;
Б) физическая реабилитация;
В) спорт;
Г) социализация личности;
Д) физическая рекреация;

2. В качестве средств физической культуры используются:
А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
Б) спортивный инвентарь и оборудование;
Г) учебно- спортивная база;
Д) гигиенические факторы.

3. Ценности физической культуры заключены в социальных функциях:
А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
В) снятие агрессивности;
Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.
Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

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

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

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

2. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:
А) наследственность;
Б) внешняя среда (экология);
В) здравоохранение;
Г) образ жизни;
Д) хорошие материально- бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;

3. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:
А) комплексность (развитие всех физических качеств);
Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
В) щадящий режим двигательной активности;
Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного

эффекта);
Д) организация сплочённой физкультурной группы;

Ответы: 1. Б, В. 2. Г. 3. А, Б, Г.

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

1. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:
А) психическими (настроение, мотивация, и др.);
Б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
В) физическими (освещение, шум, температура,);
Г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон,);
Д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).

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

Ответы: 1. А, В, Г. 2.А, Б, Г.

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

1. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:
А) учебно-спортивная база;
Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
В) внутренняя мотивация;
Г) соответствующий уровень развития физических качеств;
Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

2. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:
А) 110-120 уд/мин;
Б) 130-140 уд/мин;
В) 140-150 уд/мин;
Г) 160-170 уд/мин;
Д) 180-190 уд/ мин.

Ответы: 1. Б, В, Д. 2. В.

Лекция 6. «Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы

физических упражнений».

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

2. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:
А) заключения врача;
Б) индивидуальных особенностей организма;
В) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
Г) моды, популярности, престижности;
Д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.

3. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно-сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:
А) скоростно-силовые качества;
Б) быстроту;
В) выносливость;
Г) гибкость и ловкость;
Д) координацию движений.

Ответы 1. Б. 2. Б, В. 3.В.

Лекция 7 «Физическая подготовка в профессиональной подготовке бакалавра».

1. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
А) виды труда (умственный и физический);
Б) условия и характер труда;
В) режим труда и отдыха;
Г) национальные традиции;
Д) место будущей работы выпускник;
Ответы: 1.А.

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

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучении				Наименование оценочного средства
	менее 41 баллов (неудовлетворительно)	41-60 баллов (удовлетворительно)	61-80 баллов (хорошо)	81-100 баллов (отлично)	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					

Знать: роль физической культуры и спорта в подготовке к жизнедеятельности; строение организма человека как единой саморазвивающейся саморегулирующейся биологической системы.	(5 баллов) При ответе на теоретический вопрос студент продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов;	(10 баллов) Студент ответил на теоретический вопрос с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей;	(15баллов) Студент ответил на теоретический вопрос с небольшими неточностями. Показал хорошие знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов;	(20 баллов) Студент правильно ответил на теоретических вопрос. Показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы;	Коллоквиум, собеседование
Уметь: применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств	(2) При выполнении методико-практическое задание студент продемонстрировал недостаточный уровень умений. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.	(3) Студент выполнил методико-практическое задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные умения в рамках освоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей	(4) Студент выполнил методико-практическое задание с небольшими неточностями. Показал хорошие умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов; Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	5баллов) Студент правильно выполнил методико-практическое задание. Показал отличные умения в рамках освоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы.	Кейс - задача Проект
Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений для сдачи нормативов средствами и методиками, направленными на повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	(2 балла) При выполнении комплексного задания билета студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неточностей;	(3 балла) Студент выполнил комплексное задание билета с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей;	(4 балла) Студент выполнил комплексное задание билета с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов;	(5баллов) Студент правильно выполнил комплексное задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы;	
Итоговая проверка знаний					**зачет**

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

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.
Форма проведения текущей аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей в форме тестирования.
При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.
Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся инвалиды обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебные пособия для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: - для слепых: задания для выполнения на семинарах и практических занятиях оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо 14 надиктовываются ассистенту;
2) обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых; - для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; задания для выполнения заданий оформляются увеличенным шрифтом; 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: - для глухих и слабослышащих: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; предоставляются услуги сурдопереводчика; - для слепоглухих допускается присутствие ассистента, оказывающего услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);
3) 3) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих лекции и семинары, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме;
4) 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

Основная литература:

1 Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций /: Феникс, 2016. — 256 с.
2 Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2015. — 312 с.
3 Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
4 Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.
5 Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
6 Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
7 Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. — М.: Владос, 2014. — 512 с.

Интернет ресурсы:

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

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционная аудитория с интерактивной доской или проектором.

Составитель:
Ст.преподаватель каф. "Физическое воспитание" М.А. Исакова

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой «Физическое воспитание» к.э.н. А. Х. Мамадиев

Зав. выпускающей кафедрой
«Информационные системы в экономике» к.э.н. Л. Р. Магомаева

Директор ДУМР М. А. Магомаева