

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мугушев Абдурахим Абдул-Межитович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.12.2024 23:52:50
Уникальный программный ключ:
fac95d473e49ad70087ce0ccf68f47ef6f6523f9

Мульманская религиозная организация высшего духовного образования
«РОССИЙСКИЙ ИСЛАМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ КУНТА-ХАДЖИ»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор по УМР
С.А. Денильханов
« 10 » 08 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГС.0.2 «Физическая культура»

Направление	«Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр исламских наук
Профиль подготовки	Исламские науки
Форма обучения	ОЧНАЯ
Выпускающая кафедра	Исламское право
Кафедра-разработчик рабочей программы	Социально-гуманитарные науки

Составитель: преподаватель кафедры «Социально-гуманитарные науки» Джабраилов Турпал-Али Амирсултанович. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена для студентов первого курса факультета Шариатские науки, в соответствии с установленным Советом по исламскому образованию России в 2019 году стандартом.

1. Пояснительная записка

Наименование направления и профиля

Направление – «Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций»

Профиль – «Исламские науки»

Код и наименование дисциплины – ОГС.02 Физическая культура

Цел(и) и задачи дисциплины

Физическая культура – это направленное использование совокупности ценностей и знаний, создаваемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. На основе компетентностного подхода в рабочей программе излагаются: цели и задачи дисциплины; место дисциплины в процессе подготовки бакалавра (специалиста); сущность и структура формируемых компетенций; объем и содержание дисциплины; образовательные технологии и активные методы обучения; требования к результатам освоения дисциплины и сформированным компетенциям; учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины; методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины; требования к материально-техническому обеспечению дисциплины. Целью дисциплины является формирование у студентов системы знаний и умений направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и физического совершенствования.

Задачи дисциплины:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности;
- формирование целостной системы знаний научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
 - воспитание мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- формирование знаний о закономерностях достижения и поддержания высокой профессиональной работоспособности в трудовой деятельности;
 - формирование системы практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «*Физическая культура*» является базовой частью цикла «Общие гуманитарные и социальные дисциплины» по направлению «Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций».

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях студентами дисциплины «Физическая культура» по программе основного общего образования. Дисциплина «Физическая культура» служит основой для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенции):

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование универсальной компетенции (УК-7):

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате обучения студент должен:

знать:

– ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества;

– методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности;

уметь:

– планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья;

– осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

владеть:

– способностью использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	семестры	
			1	2
Контактная работа (всего)		70	36	34
В том числе:				
Лекции			36	34
Практические занятия (ПЗ)				
Самостоятельная работа (всего):		130	70	60
В том числе:				
Подготовка к занятиям			40	30
Подготовка к зачету			30	30
Вид отчетности		Зачет		
Общая трудоемкость дисциплины	час.	200		

2.2.2. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование и содержание тем занятий	Всего часов	Лекции (часы)	Практические занятия (часы)		Самостоятельная работа (часы)
				семестры		
				1	2	
1.	Георетический раздел	70		12	12	60

2.	Методико-практический раздел			12	10	60
3.	Контрольный раздел			12	12	80
Итого часов:		70		36	34	200

2.2.3. Практические занятия (лекционные занятия не предусмотрены)

№ п/п	Наименование тем занятий	Всего часов	Практические занятия	Прак. занятия	Сам. раб. (часы)
			1 семестр	2 семестр	
		70			
1.	Теоретический раздел Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 5. Педагогические основы физического воспитания. Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		12	12	60
2.	1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и		12	10	60

<p>применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.</p> <p>4. Основы методики самомассажа.</p> <p>5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>10 Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.</p> <p>12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. 13. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p> <p>15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов</p>				
--	--	--	--	--

	профессионально-прикладной физической подготовки. 16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.				
3.	Контрольный раздел Тестирование уровня теоретических знаний Зачетное задание		12	12	80
	Итого:	70	36	34	200

2.2.4. Тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование тем занятий	Практич. занятия (часы)	Практич. занятия (часы)	Сам. раб. (часы)	Даты, неделя
		1	2		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2	12	1,2 неделя
2.	Социально-биологические основы физической культуры	2	2	12	3 неделя
3.	Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	12	4 неделя
4.	Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.	2	2	12	5 неделя
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2	12	6 неделя
6.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками.	2	2	12	7 неделя
7.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	2	12	8 неделя
8.	Методика составления	2	2	12	9 неделя

	индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.				
9.	Основы методики самомассажа. 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз. 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	2	2	12	10 неделя
10.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	2	12	11 неделя
11.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2	2	12	12 неделя
12.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	2	2	12	13 неделя
13.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	4	2	12	14 неделя
14.	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	4	14	15 неделя
15.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	2	15	16 неделя
16.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	4	2	15	17,18 неделя
	Итого:	36	34	200	18 недель

2.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

а) основная литература:

1. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре.
2. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256С.
4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
7. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой М.: Юрайт, 2019. 254 с.
8. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

б) дополнительная литература:

1. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.
2. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
4. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
5. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

2.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.4.1. В соответствии с требованиями ФГОС кафедра имеет специально оборудованную учебную аудиторию (Спортзал-1-13) для игровых видов спорта, оснащенный специальным оборудованием (Мячи волейбольные и баскетбольные, ракетки и воланы для бадминтона, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки, гимнастические коврики, фитболы, ворота, мячи для мини – футбола, сетки для большого тенниса, скамейки). Рабочее место преподавателя оборудовано персональным компьютером с выходом в Интернет. А также оборудована

2.4.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Физическая культура (теоретический курс) <https://esystem.rudn.ru/course/view.php?id=917>
2. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура»: http://web-local.rudn.ru/weblocal/prep/rj/files.php?f=pf_926d773205934017eb18c4f80ce1f8a5
3. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму Российской Государственной Академии физической культуры <http://tpfk.infosport.ru>

4. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

2.4.3. Информационные технологии

Word

Excel

Power Point

Google Chrome

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ

1. Изучив глубоко содержание учебной дисциплины, целесообразно разработать матрицу наиболее предпочтительных методов обучения и форм самостоятельной работы студентов, адекватных видам лекционных и семинарских занятий.

2. Необходимо предусмотреть развитие форм самостоятельной работы, выводя студентов к завершению изучения учебной дисциплины на её высший уровень.

3. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательных тем для изучения.

4. Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы.

5. Вузовская лекция - главное звено дидактического цикла обучения. Её цель - формирование у студентов ориентировочной основы для последующего усвоения материала методом самостоятельной работы. Содержание лекции должно отвечать следующим дидактическим требованиям:

- изложение материала от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- логичность, четкость и ясность в изложении материала;
- возможность проблемного изложения, дискуссии, диалога с целью активизации деятельности студентов;
- опора смысловой части лекции на подлинные факты, события, явления, статистические данные;
- тесная связь теоретических положений и выводов с практикой и будущей профессиональной деятельностью студентов.

Преподаватель, читающий лекционные курсы в вузе, должен знать существующие в педагогической науке и используемые на практике варианты лекций, их дидактические и воспитывающие возможности, а также их методическое место в структуре процесса обучения.

6. Семинар проводится по узловым и наиболее сложным вопросам (темам, разделам) учебной программы. Он может быть построен как на материале одной лекции, так и на содержании обзорной лекции, а также по определённой теме без чтения предварительной лекции. Главная и определяющая особенность любого семинара - наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и студентами, и самими студентами.

При подготовке классического семинара желательно придерживаться следующего алгоритма:

а) разработка учебно-методического материала:

- формулировка темы, соответствующей программе и ФГОС стандарту;
- определение дидактических, воспитывающих и формирующих целей занятия;
- выбор методов, приемов и средств для проведения семинара;

- подбор литературы для преподавателя и студентов;
- при необходимости проведение консультаций для студентов;
- б) подготовка обучающихся и преподавателя: -составление плана семинара из 3-4 вопросов;
- предоставление студентам 4-5 дней для подготовки к семинару;
- предоставление рекомендаций о последовательности изучения литературы (учебники, учебные пособия, законы и постановления, руководства и положения, конспекты лекций, статьи, справочники, информационные сборники и бюллетени, статистические данные и др.);
- создание набора наглядных пособий.

Подводя итоги семинара, можно использовать следующие критерии (показатели) оценки ответов:

- полнота и конкретность ответа;
- последовательность и логика изложения;
- связь теоретических положений с практикой;
- обоснованность и доказательность излагаемых положений;
- наличие качественных и количественных показателей;
- наличие иллюстраций к ответам в виде исторических фактов, примеров и пр.;
- уровень культуры речи;
- использование наглядных пособий и т.п.

В конце семинара рекомендуется дать оценку всего семинарского занятия, обратив особое внимание на следующие аспекты:

- качество подготовки;
- степень усвоения знаний;
- активность;
- положительные стороны в работе студентов;
- ценные и конструктивные предложения;
- недостатки в работе студентов;
- задачи и пути устранения недостатков.

После проведения первого семинарского курса, начинающему преподавателю целесообразно осуществить общий анализ проделанной работы, извлекая при этом полезные уроки.

6. При изложении материала важно помнить, что почти половина информации на лекции передается через интонацию. Учитывать тот факт, что первый кризис внимания студентов наступает на 15-20-й минутах, второй - на 30-35-й минутах. В профессиональном общении исходить из того, что восприятие лекций студентами младших и старших курсов существенно отличается по готовности и умению.

2.5.1. Методические рекомендации для преподавателя

1. Не перегружать учащихся заданиями.
2. Чередовать творческую работу на занятиях с заданиями во внеурочное время.
3. В лекциях ставить вопросы для самостоятельной работы студентов, указывая на источник ответа в литературе.
4. Давать опережающие задания для самостоятельного изучения фрагментов будущих тем занятий, лекций (в статьях, учебниках и др.).
5. Давать студентам четкий и полный инструктаж, включающий:
 - цель задания;
 - условия выполнения;
 - объем;
 - сроки;
 - образец оформления.
6. Осуществлять текущий контроль и учет.
7. Оценивать, рецензировать работы, обобщать уровень усвоения навыков самостоятельной работы.

2.5.2. Методические указания для студентов

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

2.6. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков и компетенций.

2.6.1. Вопросы для самоконтроля

Тема: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, программ, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
10. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
13. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожнососудистой реакции.
14. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
15. Методика оценки быстроты и гибкости.
16. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

2.6.2. Тесты для самоконтроля

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

1. Какое из приведенных понятий является более объемным?

1. Физическое воспитание;
2. Физическая культура;

3. Спорт;

4. Физическое совершенство.

2. Физическая рекреация – это, прежде всего:

1. Двигательный активный отдых, туризм; 2. Средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний; 3. Утренняя гимнастика; 4. Дозированный бег. 3.

3. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:

1. Основное; 2. Спортивное; 3. Лечебной физической культуры; 4. Специальное.

4. Оценка по итоговой аттестации определяется по:

1. Уровню выполнения двигательных тестов по физической подготовке;
2. Уровню выполнения двигательных тестов по избранному виду спорта;
3. Уровню подготовки по теоретическому разделу программы;
4. Включает все вышеперечисленные разделы.

5. «Спорт» - это, прежде всего:

1. Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
2. Самосовершенствование;
3. Преодоление максимальных нагрузок;
4. Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

6. Что не включает в себя массовая физическая культура:

1. Физическое воспитание; 2. Спорт высших достижений; 3. Физическая рекреация;
4. Гигиеническая физическая культура.

7. Оптимальная двигательная активность студента в день:

1. 1,5 часа; 2. 0,5 часа; 3. 3 часа; 4. Более 3 часов.

8. Какой фактор играет решающую роль при сохранении и укреплении здоровья:

1. Экология; 2. Образ жизни; 3. Наследственность; 4. Уровень развития медицины.

9. Норма сна для студентов:

1. 6 часов; 2. 7 часов; 3. 8 часов; 4. 9 часов и более.

10. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?

1. Аутогенная тренировка; 2. Дыхательная гимнастика; 3. Регулярная умеренная физическая нагрузка; 4. Совокупность всех перечисленных методов.

ТЕМА 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:

1. Постоянство внутренней среды организма;
2. Приспособление организма к среде обитания;
3. Функциональная единица организма;
4. Обмен веществ в организме.

2. Суставы, связки, сухожилия входят:

1. Мышечную; 2. Костную; 3. Эндокринную; 4. Все системы.

3. Мышца состоит из волокон:

1. Только красных; 2. Только белых; 3. Красных и белых; 4. Гладких.

4. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:

1. 25-30% 2. 35-40% 3. 45-50% 4. 15-20%

5. Экономичнее и эффективнее осуществляется ресинтез АТФ:

1. Только аэробно; 2. Только анаэробно; 3. Аэробно-анаэробно; 4. Анаэробно-аэробно.

6. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:

1. Эритроциты; 2. Лейкоциты; 3. Тромбоциты; 4. Плазма.

7. В состоянии покоя организм спортсмена тратит:

1. В 2 раза больше энергии, чем лица, не занимающиеся спортом; 2. Меньше энергии, чем лица, не занимающиеся спортом; 3. Расход энергии такой же, как и у лиц, не занимающихся спортом; 4. В 1,5 раза больше энергии, чем лица, не занимающиеся спортом.

8. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения называются:

1. Гипокинезия; 2. Гиподинамия; 3. Гипотония; 4. Гипоклепсия.

9. Что является главным источником энергии в организме?

1. Белки; 2. Жиры; 3. Углеводы; 4. Минеральные вещества.

10. Для уменьшения количества жира в организме следует выполнять нагрузку:

1. Аэробном; 2. Анаэробном; 3. Аэробно-анаэробном; 4. Анаэробно-аэробном.

ТЕМА 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физического дефекта это определение:

1. индивидуального здоровья; 2. здоровья; 3. популяционного здоровья; 4. физического здоровья.

2. Состояние, при котором у человека имеет место максимальная адаптация к различным факторам внешней среды благодаря саморегуляции функций организма и гармонии физиологических процессов – это определение:

1. здоровья; 2. физического здоровья; 3. популяционного здоровья; 4. психического здоровья.

3. Состояние индивидуума, при котором у человека имеет место установка на отрицание болезни, ее преодоление, что должно являться «стратегией жизни человека» – это определение:

1. психического здоровья; 2. популяционного здоровья; 3. физического здоровья; 4. социального здоровья.

4. Состояние индивидуума, отражающее меру социальной активности, деятельного отношения человека к окружающему миру – это определение:

1. здоровья; 2. психического здоровья; 3. социального здоровья; 4. физического здоровья.

5. По каким критериям оценивается индивидуальное здоровье: 1. уровень и гармоничность физического развития;

2. биохимические показатели; 3. функциональные показатели. 4. По всем вышеперечисленным.

6. Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную дозированную нагрузку у тренированных лиц:

1. выше в 2 раза; 2. такая же, как и у не занимающихся спортом; 3. ниже; 4. выше в 1,5 раз.

7. Какие критерии значимы для прогнозирования индивидуального здоровья:

1. масса тела; 2. пол; 4. тип конституции; 5. группа крови.

8. Максимальная оздоровительная ценность характерна для :

1. шахматы; 2. игра в настольный теннис; 3. дартс; 4. оздоровительного бега.

9. К субъективным показателям самоконтроля состояния здоровья при занятиях физическими тренировками относят:

1. самочувствие; 2. масса тела; 3. окружность грудной клетки; 4. частота сердечных сокращений.

10. Стресс по определению Ганса Селье – это:

1. неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование; 2. защита от повреждающего фактора, протекающая с ущербом для организма, с ослаблением его возможностей; 3. избегание от воздействия повреждающего фактора; 4. сопротивляемость организма воздействию внешних факторов.

ТЕМА 4 ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

1. У здорового человека интенсивная умственная работа вызывает:

1. Замедление частоты сердечных сокращений; 2. Учащение частоты сердечных сокращений; 3. Не влияет на частоту сердечных сокращений; 4. Перебои в частоте сердечных сокращений. **2. Что относится к понятию «способность выполнять работу на заданном уровне эффективности в течение определенного времени»:**

1. Рекреация; 2. Реабилитация; 3. Работоспособность; 4. Утомление.

3. Факторы, влияющие на работоспособность:

1. Физиологическое состояние; 2. Психическое состояние; 3. Физическое состояние; 4. Все перечисленные состояния.

4. Что относится к средствам физической культуры?:

1. Физические упражнения; 2. Солнце; 3. Воздух; 4. Вода.

5. По каким тестам оценивается общая выносливость:

1. Бег 100 и 200 м; 2. Бег 500 и 1000 м; 3. Прыжок в длину с места; 4. Отжимания и подтягивания.

6. Как рассчитывается максимальная физическая нагрузка по частоте сердечных сокращений для студента:

1. 220-возраст; 2. 230-возраст; 3. 200-возраст; 4. 180 - возраст.

7. Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга человека?

1. Масса головного мозга; 2. Состав головного мозга; 3. Потребление кислорода; 4. Потребление углекислого газа.

8. Влияние на организм «сидячей позы»:

1. Увеличивает объем циркулирующей крови в организме; 2. Улучшает кровоснабжение мозга; 3. Формируется «венозный застой»; 4. Возрастает дыхательная активность.

9. Субъективное чувство, сопутствующее снижению работоспособности:

1. Усталость; 2. Утомление; 3. Переутомление; 4. Релаксация.

10. Что относится к психорегулирующей тренировке?

1. Круговая тренировка; 2. Аэробная тренировка; 3. Аутогенная тренировка; 4. Циклическая тренировка.

ТЕМА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

1. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90—100%) использование упражнений:

1. на развитие быстроты движений; 2. на развитие выносливости; 3. на развитие силы; 4. на развитие скоростно-силовых качеств.

2. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

1. время ходьбы; 2. скорость ходьбы; 3. пройденное расстояние; 4. время ходьбы, скорость и расстояние.

3. Уровень выносливости зависит от:

1. Мощности работы сердца и легких; 2. Печени; 3. Мышц; 4. Всех перечисленных факторов.

4. Восстановление основного источника энергии (АТФ) идет в организме путем: 1. Аэробным; 2. Анаэробным; 3. Аэробным+анаэробным; 4. АТФ не восстанавливается. **5. Основой повышения работоспособности человека является:**

1. Общая физическая подготовка; 2. Специальная подготовка; 3. Спортивная подготовка; 4. Прикладная подготовка.

6. Тест К. Купера включает:

1. Бег на 5000 (3000) км; 2. Бег на 100 м; 3. 12 - минутный бег; 4. Прыжки на скакалке в течение 1 мин.

7. Термин рекреация означает:

1. постепенное приспособление организма к нагрузкам; 2. состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения; 3. отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований; 4. психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

8. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

1. от 90 до 110 уд/мин; 2. от 110 до 130 уд/мин; 3. от 144 до 156 уд/мин; 4. от 175 до 205 уд/мин.

9. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

1. ЧСС (частоте сердечных сокращений); 2. объему выполняемых физических упражнений; 3. интенсивности выполняемых физических упражнений; 4. ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

10. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника: 1. Вводной; 2. Подготовительной; 3. Основной; 4. Заключительной.

ТЕМА 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО): 1. Ниже; 2. Выше; 3. Не взаимосвязанные показатели; 4. Становится отрицательным

2. Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок:

1. 2-3 раза в неделю по 45-60 минут; 2. 1-2 раза в неделю по 20 минут каждое; 3. 5 раз в неделю по 45 минут каждое; 4. ежедневная утренняя гимнастика по 15-20 минут.

3. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:

1. Повышению; 2. Понижению; 3. Стандартна; 4. На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

4. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

1. Предварительный; 2. Текущий; 3. Итоговый; 4. Все вышеперечисленные.

5. Для организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой рекомендуется в начале:

1. Получить допуск врача; 2. Выбрать вид физической активности; 3. Выбрать место занятий; 4. Завести дневник самоконтроля.

6. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок? 1. Мужчины; 2. Женщины; 3. Одинаково; 4. Физическая подготовка остается на прежнем уровне, ее уровень не снижается

7. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

1. До 110 уд/мин; 2. 110-150 уд/мин; 3. 150-180 уд/мин; 4. Свыше 180 уд/мин.

8. При оздоровительной тренировке у женщин обязательны упражнения на:

1. Мышцы спины и брюшного пресса; 2. Мышцы рук; 3. Мышцы ног; 4. Мышцы спины;

9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от: 1. Физического состояния; 2. Пола; 3. Выполняемой нагрузки; 4. Всех перечисленных факторов.

10. Что не включает в себя первая помощь при растяжении? 1. Покой; 2. Холод (холодная грелка, лёд); 3. Тепло (горячая грелка, растирки); 4. Наложение повязки.

ТЕМА 7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

1. Спорт делится на:

1. Массовый спорт; 2. Студенческий спорт; 3. Спорт высших достижений; 4. Все вышеперечисленные.

2. При занятиях физической культурой по выбору (вид спорта по желанию студента) проводятся тесты по:

1. Теоретической подготовке; 2. Общей физической подготовке; 3. По избранному виду спорта; 4. По всем вышеперечисленным.

3. Студенческий спорт включает в себя:

1. Внутривузовские соревнования; 2. Межвузовские соревнования; 3. Международные соревнования; 4. Внутривузовские, межвузовские, международные соревнования.

4. Студенческий клуб вуза - это:

1. Внутривузовская общественная организация; 2. Межвузовская общественная организация; 3. Внутривузовская коммерческая организация; 4. Межвузовская коммерческая организация.

5. Российский студенческий спортивный союз – это:

1. Общественное объединение студентов и работников вузов; 2. Общественное объединение студентов; 3. Общественное объединение работников вузов; 4. Коммерческое объединение студентов и работников вузов.

6. Выбор индивидуального вида спорта зависит от желания:

1. Повысить уровень физической подготовленности, укрепить здоровье; 2. Достичь высоких спортивных результатов в избранном виде спорта; 3. Овладеть умениями и навыками, необходимыми в профессиональной деятельности; 4. От всего вышеперечисленного.

7. Что необходимо учитывать при организации «активного отдыха»?:

1. Особенности предшествующего утомления; 2. Психическое состояние; 3. Темперамент; 4. Все вышеперечисленное.

8. Если профессия требует повышенной выносливости, то выбирают вид спорта:

1. Бег на длинные дистанции, лыжный спорт, велоспорт; 2. Бег на короткие дистанции, прыжки в высоту; 3. Картинг, стрельбу из лука, фехтование; 4. Все перечисленные.

9. В начале спортивной карьеры рекомендуются тренировки на развитие:

1. Быстроты; 2. Силы; 3. Выносливости; 4. Ловкости.

10. Какой из перечисленных видов спорта относится к нетрадиционным видам:

1. Волейбол; 2. Аэробика; 3. Баскетбол; 4. Гандбол. ТЕМА 8. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ)

1. Тренировочный процесс включает в себя следующие виды планирования:

1. Текущее; 2. Перспективное; 3. Годичное; 4. Все перечисленные виды.

2. Подготовленность спортсмена включает в себя понятия:

1. Физическая подготовленность; 2. Тактическая и техническая подготовленность; 3. Психологическая подготовленность; 4. Все вышеперечисленные.

3. Воспитание физических качеств лучше происходит на:

1. Начальном этапе подготовки; 2. На этапе подготовки спортсменов уровня кандидат в мастера спорта; 3. На этапе подготовки спортсменов уровня мастер спорта; 4. На этапе подготовки спортсменов уровня мастер спорта международного класса.

4. Явление «переноса», то есть развития параллельно многих физических качеств лучше происходит на:

1. Начальном этапе подготовки; 2. На этапе подготовки кандидатов в мастера спорта; 3. На этапе подготовки мастеров спорта; 4. На этапе подготовки мастеров спорта международного класса.

5. Перспективное планирование спортивной тренировки предполагает:

1. Постепенное усложнение тренировочного процесса; 2. Постепенное уменьшение тренировочной нагрузки; 3. Постепенное увеличение технической подготовки; 4. Постепенное увеличение тактической подготовки.

6. С увеличением уровня подготовленности спортсмена в тренировочном процессе соотношение общей и специальной физической подготовки остаются:

1. На одном уровне (50:50); 2. Увеличивается общая подготовка, уменьшается специальная подготовка; 3. Увеличивается специальная подготовка, уменьшается общая подготовка; 4. Увеличивается годовой объем работы при сохранении соотношения общей и специальной подготовки 50:50.

7. Индивидуальный график обучения в вузе может быть разрешен спортсмену:

1. 3 разряда; 2. 2 разряда; 3. Спортсмену высокой квалификации; 4. 1 разряда.

8. Годичное планирование спортсмена может быть представлено в виде:

1. Обычной структуры; 2. Сложной структуры; 3. Обычной и сложной структуры; 4. Обычной и циклической.

9. Структура тренировочного процесса бывает:

1. Обычная; 2. Двухпиковая, трехпиковая; 3. Многопиковая; 4. Все вышеперечисленное.

10. Виды контроля тренировочного процесса:

1. Этапный; 2. Текущий; 3. Оперативный; 4. Этапный, текущий и оперативный.

Критерии оценки результатов тестирования

Оценка (стандартная)	Оценка (тестовые нормы: % правильных ответов)
«отлично»	90-100 %
«хорошо»	75-89%
«удовлетворительно»	60-74%

«неудовлетворительно»	менее 60%
Зачтено, не зачтено	

2.6.3. Примерные темы рефератов (не предусмотрены)

2.6.4. Примерные вопросы текущего контроля

1. Характеристика влияния избранного вида спорта (системе физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных амплуа, для разных весовых категорий и т. п.).
3. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях ВУЗа.
4. Перспективное планирование подготовки.
5. Текущее и оперативное планирование подготовки.
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).

2.6.5. Примерные вопросы к зачету

Тема 1 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: - физическое воспитание; - физическое развитие; - профессионально-прикладная физическая культура; - оздоровительно-реабилитационная физическая культура; - фоновые виды физической культуры; - средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в ВУЗе.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.

Тема 2. 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии

2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений.
23. Психофизическая регуляция организма.
24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни. **Тема 3. 1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов.**

2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. 6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
12. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
13. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Тема 4. 1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Техническая подготовленность спортсмена.
6. Физическая подготовленность спортсмена.

7. Tактическая подготовленность спортсмена.
8. Психическая подготовленность спортсмена.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсмена как разновидность специальной физической подготовки.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
12. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
13. Характеристика первой тренировочной зоны.
14. Характеристика второй тренировочной зоны.
15. Характеристика третьей тренировочной зоны.
16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
19. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
22. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 5 1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Расчет часов самостоятельных занятий.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц. Учет индивидуальных особенностей.
9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
11. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
13. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
15. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
16. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
17. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
18. Самоконтроль за физическим развитием и состоянием организма.
19. Самоконтроль за физической подготовленностью.

Тема 6. 1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт. Его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в ВУЗе.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
9. Особенности организации занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные студенческие спортивные соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
21. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
22. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
23. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
24. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
25. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих - выносливость; - силу; - Скоростно-силовые качества и быстроту; - гибкость; - координацию движений;

2.6.6. Образец билета к зачету

**Мусульманская религиозная организация высшего духовного образования
«РОССИЙСКИЙ ИСЛАМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ КУНТА-ХАДЖИ»**

Кафедра «Социально-гуманитарные науки»

Дисциплина «Физическая культура»

Билет №1

1. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
2. Массовый спорт. Его цели и задачи.

Преподаватель _____ Подпись заведующего кафедрой _____