

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мугушев Абдурахим Абдул-Межитович
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 14.11.2024 19:09:27
 Уникальный программный ключ:
 fac95d473e49ad70087ce0ccf68f47ef6f6523f9

Мусульманская религиозная организация высшего духовного образования
 «Российский исламский университет им. Кунта Хаджи»



Элективные курсы по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **«Социально-гуманитарные науки»**
 Учебный план z48.03.01_21_00.plx
 48.03.01 ТЕОЛОГИЯ
 Направленность: Исламская теология
 Профиль: Систематическая теология ислама
 Квалификация **бакалавр**
 Форма обучения **заочная**
 Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
 в том числе: Виды контроля на курсах:
 аудиторные занятия 12 зачеты I
 самостоятельная работа 308
 часов на контроль 8

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	УП	РП		
Практические	12	12	12	12
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	308	308	308	308
Часы на контроль	8	8	8	8
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):

Преод Джабраилов Т.-А.А. _____

Рецензент(ы):

Ибрагимов М.М. _____

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 г. № 1110)

составлена на основании учебного плана:

48.03.01 ТЕОЛОГИЯ

Направленность: Исламская теология

Профиль: Систематическая теология ислама

утвержденного учёным советом вуза от 22.04.2021 протокол № 95/УС.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

«Социально-гуманитарные науки»

Протокол от 22.04.2021 г. № 95/УС

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

Проректор по учебной работе

___ _____ 2021 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Проректор по учебной работе

— _____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры «Социально-гуманитарные науки»

ые

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Проректор по учебной работе

— _____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры «Социально-гуманитарные науки»

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Проректор по учебной работе

— _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры «Социально-гуманитарные науки»

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Проректор по учебной работе

— _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры «Социально-гуманитарные науки»

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью физического воспитания студентов является освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	не требуется
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	не требуется

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	- социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов;
Уровень 2	- научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни; - роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;
Уровень 3	- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.
Уметь:	
Уровень 1	- использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма;
Уровень 2	- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.);
Уровень 3	- использовать средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;
Владеть:	
Уровень 1	- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.; - личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных
Уровень 2	- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; - навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;
Уровень 3	- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых
3.1.2	- научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни;
3.1.3	- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;
3.1.4	- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.
3.2	Уметь:

3.2.1	- использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;
3.2.2	- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).
3.3	Владеть:
3.3.1	- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его
3.3.2	- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;
3.3.3	- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
3.3.4	- навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим
3.3.5	- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт	Примечание
Раздел 1. Семестр							
1.1	Общая физическая подготовка/Настольный теннис/Методико-практические занятия /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.2	Гимнастика/Общая физическая подготовка/Методико-практические занятия /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.3	Спортивные единоборства/Общая физическая подготовка/Атлетическая гимнастика /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.4	Общая физическая подготовка/Настольный теннис/Методико-практические занятия /Ср/	1	80	УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.5	Гимнастика/Общая физическая подготовка/Методико-практические занятия /Ср/	1	116	УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.6	Спортивные единоборства/Общая физическая подготовка/Атлетическая гимнастика /Ср/	1	120	УК-7	Л1.1Л2.1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Составление и проведение комплексов ОРУ и ОФП на занятиях:

1. Составление комплексов ОРУ и ОФП с учетом правильной терминологии.
2. При составлении комплексов ОРУ и ОФП соблюдение принципов последовательности в распределении нагрузки на различные группы мышц.
3. При проведении комплексов ОРУ и ОФП на занятии правильность и четкость показа и объяснения.
4. Умение самостоятельно дозировать нагрузку при выполнении комплекса ОФП.

Сдача контрольных нормативов

уложиться в контрольные нормативы:

- 1 Гибкость 0-25 см. (юноши) 0-25 см. (девушки)
- 2 Поднимание туловища из положения лежа на ковре за минуту - (юноши) 12-52 раз (девушки)
- 3 Прыжок в длину с места 185-270 см. (юноши) 120-210 см. (девушки)
- 4 Подтягивание на перекладине 3-25 раз (юноши) - (девушки)
- 5 Отжимания в упоре лежа 12-50 (юноши) 6-25 раз (девушки)

Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья:

Студенты, переведенные для занятий в группу лечебной физической культуры или временно освобожденные от занятий, выполняют реферат, в котором необходимо отразить следующие положения:

- характеристика заболевания;
- определение принципов и стратегии образа жизни, способствующего лучшей адаптации к учебной, будущей трудовой и повседневной деятельности;
- содержание, формы и методы физических упражнений, обеспечивающих «качество образа жизни»;
- составить комплекс физических упражнений в целях профилактики своего заболевания.

Темы для рефератов

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).
2. Общие и специальные функции физической культуры.
3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.
4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.
13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
3. Педагогические и психологические основы обучения движениям в физическом воспитании.
4. Педагогические основы воспитания физических качеств.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Основные принципы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке.
10. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности.
11. Система студенческих спортивных соревнований.
12. Современные системы физических упражнений.
13. Экономические основы физической культуры и спорта.
14. Финансирование физической культуры и спорта.
15. Управление физической культурой и спортом.
16. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства и содержание).
18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания с ответами:

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- ±в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.**
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- ±г) физическим воспитанием.**

3. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- ±б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;**
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. К специфическим функциям физической культуры относятся:

- а) эмоционально-зрелищная;
- ±б) соревновательная;**
- в) познавательная;
- г) досуга.

5. К функциям спорта относятся:

- ±а) социализирующая;**
- б) регламентирующая;
- в) подготовительная;
- г) допинговая.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- ±б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;**
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

7. Физическое совершенство – это:

- ±а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;**
- б) гармоничное телосложение;
- в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

8. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- ±б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;**
- ±в) учебные занятия;**
- ±г) физические упражнения в течение учебного дня.**

9. Одной из форм физической культуры является:

- а) физическая подготовленность;
- ±б) физическое воспитание;**
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка.

10. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- ±в) основное, специальное, спортивное;**

12. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) оздоровительные;

±г) все перечисленные задачи.

13. Укажите цель физического воспитания в вузе:

- а) выполнение государственных образовательных стандартов;
- ±б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;**
- в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
- г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

14. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:

- а) только практическому;
- б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
- ±в) теоретическому, практическому и контрольному;**
- г) физической, технической и психологической подготовке.

15. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- ±б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;**
- в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

16. Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- ±б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;**
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
- г) составная часть физической культуры.

17. Термин рекреация означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- ±в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;**
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

18. Основными видами физической рекреации являются:

- ±а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;**
- б) аэробика и шейпинг;
- в) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

19. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- ±б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;**
- ±в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.**
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

20. Физическая подготовка - это:

- ±а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;**
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

21. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- ±г) общей физической подготовкой.**

22. Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- ±в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;**
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

23. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

- ±а) физической подготовкой;**
- б) физическим воспитанием;
- в) физической подготовленностью;
- г) физической культурой.

24 Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением

движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- ±г) двигательным навыком.

25. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- ±в) автоматичность управления двигательными действиями;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

26. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- ±б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;
- в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;
- г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

27. Физические качества – это:

- ±а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

28. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- ±б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

29. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:

- а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;
- ±б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;
- в) санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.

30. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?

- а) для определения состояния здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;
- б) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;
- ±в) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.

31. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями?

- ±а) состояние здоровья;
- ±б) уровень физической подготовки;
- в) наследственность.

32. Результат функциональной пробы используется для оценки:

- ±а) функционального состояния и тренированности организма;
- б) техники выполнения упражнений;
- в) типа дыхания.

33. Оценить состояние ЦНС можно при помощи:

- ±а) ортостатической пробы,
- б) Пробы Генчи;
- в) одномоментной пробы.

34. Самоконтроль это – ...

- а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- ±б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

35. К объективным показателям самоконтроля относится:

- а) самочувствие;
- б) настроение;
- ±в) наблюдения за массой тела.

36. Учебный труд студентов характеризуется:

- а) невысоким нервно-эмоциональным напряжением;
- б) незначительной статической нагрузкой на позвоночник;
- ±в) гиподинамией.

37. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

- а) развития физических качеств;
- ±б) «вработывания» в трудовой (учебный) день;
- в) формирования двигательных умений и навыков.

38. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

- а) физкультурную паузу;
- ±б) тренировочные занятия в свободное время;
- в) утреннюю гигиеническую гимнастику.

39. Тренировки в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС для лиц студенческого возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:

- а) 90 уд/мин;
- б) 100-110 уд/мин;
- ±в) 130-150 уд/мин.

40. Умственную и психическую напряженность помогут снять:

- а) участие в спортивных соревнованиях;
- б) занятия играми, единоборствами;
- ±в) упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью.

41. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:

- ±а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;
- б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;
- в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

42. Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?

- а) один раз после общеподготовительной части;
- ±б) специальная разминка выполняется каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнений;
- в) в начале и середине основной части занятия.

43. От чего зависит содержание самостоятельных тренировочных занятий?

- ±а) от целей, которые ставит перед собой занимающийся;
- б) от времени и места занятия;

44. Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно строить из частей:

- а) одной;
- ±б) трех;
- в) шести.

45. Отличие физических упражнений от физического труда заключается в том, что:

- ±а) физические упражнения являются специально организованным средством укрепления и совершенствования организма человека;
- ±б) физические упражнения помогают развить силу и выносливость;
- в) физические упражнения играют огромную роль в воспитании личностных качеств – решительности, трудолюбия, коллективизма и др.

46. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:

- а) 1 час в неделю;
- б) 2-3 часа в неделю;
- ±в) 6-8 часов в неделю.

47. Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание):

- ±а) гиподинамия (физическая детренированность);
- б) высокий показатель МПК;
- ±в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

48. Жизненная емкость легких - это:

- а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;
- ±б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха;

49. При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит:

- ±а) увеличение массивности и прочности костей;
- б) увеличение хрупкости костей;
- в) ускорение процесса старения костей.

50. Система питания должна включать:

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Составление и проведение комплексов ОРУ и ОФП на занятиях
 2. Сдача контрольных нормативов
- Студенты, с ограниченными возможностями, поступившие на общих основаниях и студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и сдают теоретический раздел программы.

УП:z48.03.01_21_00.plx

стр.11

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Вид
ЛП.1	Лифанов А.Д, Гейко Г. Д	Физическая культура студента: Учебное пособие	Казанский национальный исследовательский технологический университет	http://znanium.com/catalog/document?id=150515
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Вид
Л2.1	Киндаров Б.Г.	Валеология: Учебное пособие	Нальчик. «Эль-фа» 2007.	
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
7.1	Спортивный инвентарь:			
7.2	№ Товары (работы, услуги) Кол-во Ед.			
7.3	1. Скамья силовая универсальная D008Y 1 Штука			
7.4	2. Скамья для пресса SJ006 1 Штука			
7.5	3. Силовой комплекс D3001C 1 Штука			
7.6	4. Теннисный стол Leader 1 Штука			
7.7	5. Боксерский мешок HBL5 150x40 1 Штука			
7.8	6. Мяч футбольный JS-460 Forge №4 2 Штука			
7.9	7. Мяч футзальный JF-210 Star №4 2 Штука			
7.10	8. Мяч волейбольный ISV 100TS 2 Штука			
7.11	9. Мяч баскетбольный JB-500 №7 2 Штука			
7.12	10. Перчатки боксерские трен. Clinch Fight синий, красный 12 ун. 6 Штука			
7.13	11. ПЕРЧАТКИ БОКСЕРСКИЕ CLINCH OLIMP PLUS КРАСН, СИНИЕ 10 УН. 2 Штука			
7.14	12. ПЕРЧАТКИ БОКСЕРСКИЕ CLINCH MIST 1 Штука			
7.15	13. Гирия виниловая DB-401, зеленая, 8 кг 2 Штука			
7.16	14. Гирия виниловая DB-401, синяя, 12 кг 2 Штука			
7.17	15. Жгут спортивный резиновый, 3 м 10 Штука			
7.18	16. Гантель 10 кг разборная с обрез. Дисками 25 мм. 8 Штука			
7.19	17. Эспандер многофункц. ES-802 ленточный, 5-22 кг, 208x2,2 см, синий 5 Штука			
7.20	18. Эспандер многофункц.ES-802 ленточный, 11-36 кг, 208x2,9 см, оранжевый 5 Штука			
7.21	19. Обруч массажный HH-106, разборный, 98 см 2 Штука			
7.22	20. Скакалка RP-202 ПВХ, скоростная, синяя, 3 м 4 Штука			
7.23	21. Гантель гексагональная обрезиненная ZSO, 12,5 кг 2 Штука			
7.24	22. Гантель гексагональная обрезиненная ZSO, 15 кг 2 Штука			
7.25	23. Гантель гексагональная обрезиненная ZSO, 17,5 кг 2 Штука			
7.26	24. Гантель гексагональная обрезиненная ZSO, 20 кг 2 Штука			
7.27	25. Гантель гексагональная обрезиненная ZSO, 22,5 кг 2 Штука			
7.28	26. Гантель гексагональная обрезиненная ZSO, 25 кг 2 Штука			
7.29	27. Гриф для штанги ZSO, D-25, L1800, замок-гайки Вейдера 1 Штука			
7.30	28. Гриф для штанги ZSO, D-25, ломаный W-образный, замок-гайки Вейдера 1 Штука			
7.31	29. Диск обрезиненный BB-202, d=26 мм, черный, 5 кг 2 Штука			
7.32	30. Диск обрезиненный BB-202, d=26 мм, черный, 10 кг 2 Штука			

7.33	31. Диск обрезиненный ВВ-202, d=26 мм, черный, 15 кг 2 Штука
7.34	32. Диск обрезиненный ВВ-202, d=26 мм, черный, 20 кг 2 Штука
7.35	33. Замок пластиковый ZSO, для грифа D-50 мм, (1шт) 2 Штука

УП:z48.03.01_21_00.plx

стр.12

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студентам необходимо регулярно посещать учебные занятия и выполнять установленные тесты общей физической и спортивно-технической подготовки. В каждом семестре студенты выполняют не менее 5 тестов, характеризующих такие физические качества, как общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию. Студенты, с ограниченными возможностями, поступившие на общих основаниях и студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и сдают теоретический раздел программы.

Методические рекомендации студентам по написанию рефератов. Обычно реферат для выполнения требует не меньше месячного срока. План работы и ее текущий ход обсуждается с преподавателем. Кроме предложенных в списке тем рефератов, можно по согласованию предлагать и выбирать и другие темы. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематический характер.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Тема работы выбирается, с учетом личного интереса, самостоятельно после общего знакомства с литературой по проблеме, что позволит избежать непроизводительных временных затрат в связи с отсутствием достаточной источниковой базы. При затруднениях целесообразно обратиться за консультацией к преподавателю или, при отсутствии такой возможности в связи со сложившимися обстоятельствами, к библиографу любой библиотеки, тематическому каталогу (книги объединены в перечень по более дробным вопросам и временным рамкам), словарям, справочникам, энциклопедиям, летописям журнальных и газетных статей.

После этого необходимо более детально ознакомиться с источниками и составить предварительный план будущего сочинения, обращая внимание на главные вопросы, ответ на которые и составит содержание работы.

Объем реферата или контрольной работы составляет 15-20 страниц машинописного текста или 20-30 страниц рукописного (ученическая тетрадь 12-18 листов в клетку), оформленного по правилам, предъявляемым к такому виду работ в высших учебных заведениях.

Контрольная работа или реферат включают: титульный лист - сообщается название учебного заведения, тема работы, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. преподавателя, место выполнения работы и год. Контрольная работа имеет шифр направления.

Оглавление - план работы, содержание работы.

Работа состоит из:

Введение - здесь отмечается актуальность проблемы, т. е. ответ на вопрос - почему выбрана эта тема в качестве самостоятельного сочинения? Например: вызвала интерес своей необычностью, слабо разработана другими авторами, много противоречивых суждений, связана с будущей профессией; историография проблемы - дается краткая характеристика литературы, использованной для написания работы; задачи реферата или контрольной работы - перечисляются основные направления, в рамках которых будет раскрыта тема т. е., что конкретно хотите проанализировать и рассказать.

Основная часть работы может состоять из отдельных глав, деленных на параграфы или просто отдельных частей, посвященных анализу выбранной темы.

Заключение - делаются выводы, к которым пришли в результате рассмотрения проблемы.

№	Виды оценочных средств
Итого по модулям	
Итого за период	
Промежуточный контроль	
Итого	

Тематика: Физкультура

Издательство: Казанский национальный исследовательский технологический университет

Авторы: Лифанов Александр Дмитриевич, Гейко Геннадий Дмитриевич, Хайруллин Альберт Гадильевич

Год издания: 2019

Кол-во страниц: 152