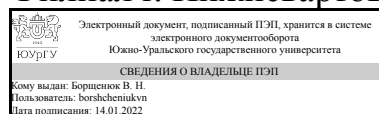


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
Филиал г. Нижневартовск



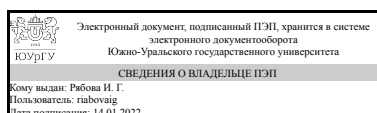
В. Н. Борщенок

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.04 Силовые виды спорта
для направления 38.03.01 Экономика
уровень бакалавр тип программы Прикладной бакалавриат
профиль подготовки Финансы и кредит
форма обучения очная
кафедра-разработчик Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

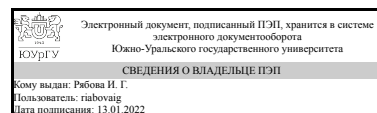
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.11.2015 № 1327

Зав.кафедрой разработчика,
к.филос.н., доц.



И. Г. Рябова

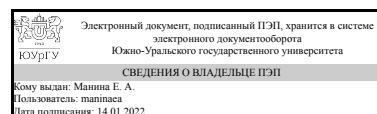
Разработчик программы,
к.филос.н., доц., заведующий
кафедрой



И. Г. Рябова

СОГЛАСОВАНО

Зав.выпускающей кафедрой
Экономика, менеджмент и право
к.ЭКОН.Н., доц.



Е. А. Манина

Нижневартовск

1. Цели и задачи дисциплины

Цель — физического воспитания студентов высших учебных заведений является максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Целью изучения дисциплины "Силовые виды спорта" является формирование у студентов умений, навыков занятий и участия в соревнованиях по силовым видам спорта, гармоничного физического и функционального развития, высокого уровня физической подготовленности, профессионально важных индивидуально-психических и социально-психологических качеств личности.

Краткое содержание дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности с использованием разнообразных средств, в том числе и силовой направленности; • знание биологических, психолого-педагогических и практических основ силовых видов спорта и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями силовой направленности; • владение системой практических умений и навыков в силовых видах спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социуме; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности по силовым видам спорта в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей в силовых видах спорта, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеть: средствами и методами реабилитации, укрепления индивидуального здоровья,

физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	8	8	8	8	8
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	40	8	8	8	8	8
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	174	12	162	0
2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	64	0	64	0
3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	38	0	38	0
4	Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	12	4	8	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	4
2	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	4
3	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	4
4	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара
1	1	Ознакомление студентов с содержанием программ по физическому воспитанию в филиале техникума по технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Общая физическая подготовка (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) студентов-первокурсников-выполнение контрольных упражнений (бегна 100м., прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание в локтевом суставе)
2	1	Общая физическая подготовка(ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) и функциональной подготовленности студентов-первокурсников-выполнение контрольных упражнений (бегна 1000м.).О.Р.У-общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.
3-5	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки -1круг.
6-8	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки -1круг.
12-14	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки -1круг.
17-19	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки -2 круга.
20-22	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.
25-27	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки -2 круга.
29-31	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 2 сета на каждом упражнении комплекса)
32-34	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 2 сета на каждом упражнении комплекса)
35-37	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 2 сета на каждом упражнении комплекса)
41-43	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 2 сета на каждом упражнении комплекса)
45-47	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)

		упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 3 с каждом упражнении комплекса)
51-53	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 3 с каждом упражнении комплекса)
55-57	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 3 с каждом упражнении комплекса)
58-60	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 2 с каждом упражнении комплекса)
61-63	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 3 с каждом упражнении комплекса)
64-66	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 3 с каждом упражнении комплекса)
67-69	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 3 с каждом упражнении комплекса)
70	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 2 с каждом упражнении комплекса)
71	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников-выполнение на 100м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).
72	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников-выполнение на 100м) О.Р.У-общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.
73-74	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) гиревой).О.Р.У.Выполнение контрольных упражнений силовой направленности для оценки ф -госеместра(бегна 100и1000м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в опускание туловища из положения лёжа на спине и др.).
75-77	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 2 с каждом упражнении комплекса)
78-80	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 3 с каждом упражнении комплекса)
81-83	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 3 с каждом упражнении комплекса)
84-85	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 3 с каждом упражнении комплекса)
125- 127	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 3 с каждом упражнении комплекса)
128- 130	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 2 с каждом упражнении комплекса)
131- 133	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 3 с

		техники силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивног точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация дви общепринятых команд к началу и окончанию движения.
15-16	3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). С техники силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивног точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация дви общепринятых команд к началу и окончанию движения.
23-24	3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). С техники силовых упражнений: -пауэрлифтинг - предстартовое положение в упражнении "плечах"(хват грифа штанги, подсед под штангу, размещение штанги на плечах, съём штанг положение (отход от стоек, расстановка ног), предстартовое положение в упражнении "ж лёжа"(расположение атлета на скамье, захват штанги, снятие штанги со стоек), стартовое на прямых руках", становая тяга -" приём стартового положения"(расстановка ног,хватгри гиревойспорт-и.п. - рывок("старт". "замах", "подрыв". "подсед", "фиксация". "опускание", "замахдляперехвата", " гирь на грудь", "подъём от груди" - выталкивание "опускание гирь на грудь", "опускание п. - стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация
28	3	Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в силовых ,армрестлинг, гиревой). Определение пропорциональности и типа телосложения, роста-в
38-40	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, гиревой).О.Р.У.Обучениеэлементамтехники:пауэрлифтинг-изучениефаздвижения-"опуска "подъём из приседа", изучение фаз движения -"опускание штанги к груди", "фиксация", " изучение фаз движения -"тяга штанги", "фиксация конечного положения"; - гиревой спор рывке ("подрыв". "подсед"), изучение фаз движения в толчке ("взятие на грудь", "исходно выталкиванием", "подсед", "выталкивание"); армрестлинг - изучение фазы атаки("атака ч "атака толчком").
48-50	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, Обучение элементам техники: пауэрлифтинг -изучение фаз "фиксация конечного положен приседа, "возвращение штанги на стойки", изучение фаз движения в жиме лёжа- "фиксацияштангивверхнейточке", опусканиештангинастойку", изучениефазыдвижения-"в гиревой спорт - изучение фаз движения в рывке ("замах для перехвата", "перехват"), изуч ("фиксация" ,"опускание"); армрестлинг - изучение фазы движения "реализация преимущ
86-88	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостног лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорт -толчок гирь по короткому п армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором
102-103	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостног лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорт - толчок гирь по длинному п армрестлинг - выполнение целостного движения с со спарринг-партнером.
108	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостног лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорт -толчок гирь по короткому п армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором
44	4	Методическая подготовка. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомлен силовой подготовки для их направленной коррекции.
54	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического разв программы, формулы и др.) при занятиях силовой направленности.
104	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием органи 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
теоретическая подготовка	Мухамедьяров, Н.Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, Мухамедьяров Н.Н. — Симферополь:КИПУ,2018.—248с.— ISBN978-5URL:https://e.lanbook.com/book/125195	8
теоретическая подготовка	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий highschool: teathingguide:учебнопособие/ И.А. Васельцова, электронный//Лань: электронно-библиотечная система. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий highschool: teathingguide:учебнопособие/ И.А. Васельцова, электронный//Лань: электронно-библиотечная система.	8
теоретическая подготовка	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий highschool: teathingguide:учебнопособие/ И.А. Васельцова, электронный//Лань: электронно-библиотечная система. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий highschool: teathingguide:учебнопособие/ И.А. Васельцова, электронный//Лань: электронно-библиотечная система.	8
теоретическая подготовка	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий highschool: teathingguide:учебнопособие/ И.А. Васельцова, электронный//Лань: электронно-библиотечная система.	8
теоретическая подготовка	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий highschool: teathingguide:учебнопособие/ И.А. Васельцова, электронный//Лань: электронно-библиотечная система.	8

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Деловая или ролевая игра	Практические занятия и семинары	Проведение студентами комплексов общеразвивающих упражнений	50

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	текущий	1
Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	текущий	2
Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	текущий	3
Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	текущий	4

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
текущий	посещение занятий, выполнение заданий, подготовка и защита реферата (для СМГ). систематические занятия ФК, за участие в сборных командах филиала в соревнованиях	Зачтено: выполнение нормативов (для СМГ написание реферата и его защиту) с учетом результатов оценивания по теоретическим знаниям по физической культуре и спорту. Учитываются систематические занятия ФК. Участие студента в соревнованиях за сборные команды филиала по видам спорта. ГТО. Не зачтено: за пропуски практических занятий и невыполнение контрольных нормативов. Для СМГ отсутствие реферата.

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
текущий	Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам

освоения дисциплины

1. Дайте определение понятию «здоровье», составляющие «здоровье».
2. Дайте определение понятию «ЗОЖ».
3. Курение, его роль в развитии заболеваний.
4. Алкоголизм, его роль в деградации личности.
5. Охарактеризуйте понятие «вредные привычки» факторы и причины зависимости.
6. Объясните физиологический механизм развития привыкания к наркотику.
7. Утренняя гигиеническая гимнастики. Ее задачи, требования к организации и проведению.
8. Сформулируйте определение гигиены как науки, личная гигиена.
9. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю.
10. Организация режима дня, его значение для здоровья человека.
11. Особенности проведения закаливающих процедур.
12. Физиологическая основа закаливания.
13. Закаливание воздухом.
14. Закаливание водой.
15. Искусственное ультрафиолетовое облучение.
16. Основные требования к пище.
17. Роль белков и их значение.
18. Роль жиров и их значение.
19. Роль углеводов и их значение.
20. Роль минеральных веществ и их значение.
21. Дайте определение осанки человек, виды нарушения.
22. Дайте определение сколиоза, классификации по форме искривления.
23. Дайте определение плоскостопия – виды, отличительные особенности.
24. Перечислить основные физические двигательные качества.
25. Перечислить основные физиологические двигательные качества.
26. Сила абсолютная и относительная. Методы развития силы.
27. Выносливость, методы развития.
28. Быстрота, методы развития.
29. Гибкость, методы развития.
30. Физическое качество – ловкость.
31. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
32. Процесс восстановления.
33. Охарактеризуйте факторы, способствующие развитию утомления.
34. Какая фаза восстановления является основой для повышения работоспособности и развития физических качеств.
35. Как рекомендуется повышать нагрузку на начальном периоде тренировок.
36. Биологические ритмы человека.
37. Охарактеризуйте понятие «работоспособность, утомление, усталость».
38. Способы контроля, самоконтроля за физической подготовкой.
39. Основные разделы дневника самоконтроля.
40. Педагогический контроль, его содержание и виды.
41. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
42. Самоконтроль, его цели, задачи методы исследования.
43. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
44. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
45. Основные мероприятия по профилактики травматизма.
46. Причина травм на занятиях. Как их избежать.
47. Какие органы и системы страдают от алкоголя, и как это отражается на состоянии здоровья человек.
48. Дайте определение торсии позвонков. Патогенетическая классификация сколиозов.
49. Характеристика сколиотической болезни 1,2,3,4 степени.
50. Причины наступления переутомления, его последствия.

51. ГТО. Контрольные нормативы.

Вопросы и задания самопроверки обучающегося по отдельным разделам дисциплины

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методический принцип сознательности и активности.
3. Методический принцип наглядности.
4. Методический принцип доступности.
5. Методический принцип систематичности.
6. Методический принцип динамичности.
7. Методы физического воспитания.
8. Метод регламентированного упражнения.
9. Игровой метод.
10. Соревновательный метод.
11. Использование словесных и сенсорных методов.
12. Общие основы обучения движениям.
13. Этапы обучения движениям.
14. Первый этап обучения — ознакомление, первичное заучивание.
15. Второй этап обучения — формирование умения.
16. Третий этап обучения — формирование двигательного навыка.
17. Общие положения воспитания физических качеств.
18. Воспитание силы.
19. Воспитание быстроты.
20. Воспитание выносливости.
21. Воспитание ловкости (координации движений).
22. Воспитание гибкости.
23. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
24. ГТО.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля

1. Физическая культура и спорт. Ценности физической культуры.
2. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическое совершенство.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием физической тренировки.
4. Средства физической культуры и спорта.
5. Экология и человек.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Психофизиологическая характеристика труда. Работоспособность, утомление, релаксация.
8. Принципы и методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки.
9. общая физическая подготовка, цели и задачи.
10. Формы самостоятельных занятий.
11. Массовый спорт. Спорт высших достижений.
12. История Олимпийских игр (летние, зимние – по выбору)
13. Современное состояние вида спорта (по выбору).
14. Правила соревнований вида спорта (по выбору).
15. Критерии физического развития (антропометрические данные, педагогический контроль, тесты, самоконтроль).
16. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Физическая культура в семье.
19. Травматизм и оказание первой медицинской помощи на занятиях физ. культурой.
20. Формы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
21. Бег – основа здорового образа жизни.
22. Спортивная разминка, ее значение.
23. Физическая культура и гигиена.
24. Комплекс упражнений для женщин при беременности.
25. Профилактика и применение упражнений при нарушениях осанки.

26. Методики (по выбору) закаливания организма.
27. Профилактика и методы реабилитации заболевания (по выбору).
28. Наследственность. Меры, направленные против вредных привычек.
29. Влияние средств физической культуры на умственную работоспособность.
30. Характеристика индивидуальных средств физической культуры при самостоятельных занятиях по укреплению здоровья и повышению общефизической подготовленности.
31. Современные Олимпийские игры, их роль и значение в укреплении мира и дружбы между народами, в развитии массового физкультурного движения.
32. Виды и формы оздоровительного отдыха.
33. Всемирные юношеские игры, их девиз, символика, основные виды состязаний, вошедшие в программу.
34. История возрождения Олимпийских игр.
35. Пьер Кубертен и его роль в развитии современного Олимпийского движения.
36. Социальное значение физической культуры.
37. Естественные и научные основы физического воспитания.
38. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений и спорта.
39. Физическая культура в режиме труда и отдыха.
40. Производственная и утренняя гигиеническая гимнастика, ее значение.
41. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний.
42. Аутогенная тренировка.
43. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья, повышении долголетия.
44. Значение закаливания, основные виды.
45. Основные способы самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
46. Общая физическая подготовка и ее значение для учебной и трудовой деятельности.
47. Физическая культура личности как аспект общей культуры человека.
48. Виды и формы оздоровительного отдыха. Гигиенические требования к их организации и проведению.
49. Профилактика травматизма при самостоятельных формах занятий физическими упражнениями.
50. Влияние занятий физической культурой родителей на здоровье и физическое развитие их детей.
51. ГТО.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. 1. Физическая культура, спорт – наука и практика (ЭБС «Лань». – URL: <http://e.lanbook.com/>
2. 2. Физическая культура, спорт в современном мире: проблемы и решения (ЭБС «Лань». – URL: <http://e.lanbook.com/>
3. 3. Культура физическая и здоровье (ЭБС «Лань». – URL: <http://e.lanbook.com/>

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Легкая атлетика: подготовительная часть занятия: Учебное пособие / Авт.-сост: Самоловова Н.В., Самоловов Н.А. – Нижневартовск: НГГУ, 2019. – 58с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мухамедьяров, Н.Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, Мухамедьяров.— Симферополь:КИПУ,2018.— 248с.—ISBN978-5URL:https://e.lanbook.com/book/125195
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий highschool: teathingguide:учебноепособие/ И.А. Васельцова, электронный//Лань: электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/97465(датаобращения:06.02.2021).

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары		1. атлетик жим - тренажер для голени в положении сидя. 2. атлетик-тяга 3. тренажер для мышц спины пулемет 4. гимнастическая стенка с турником (металлическая) 5. гриф гнутый 6. гриф прямой олимпийский 7. гриф прямой тренировочный 8. пирамида для гантелей 9. супержим жим ногами универсальный 10. тренажер для бицепса (парта) 11. тренажер для кистей рук 12. тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра МВ 13. тренажер для сгибателей бедра на свободных весах 14. тренажер для спины (стоя под углом) пс48 15. турник 16. турник - брусья навесной 17. тяга универсальная (на плитках) 18. степпер horizon dynamic 208 19. велоэргометр vision e1500 deluxe 2009 20. тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом r-1 21. тренажер римский стул 22.

	эллиптический эргометр
--	------------------------