




Федеральное агентство морского и речного транспорта
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Кафедра естественнонаучных и технических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор


О.В. Шергина

«16» июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль: Электропривод и автоматика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Котлас
2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: теоретические и методико-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 укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части Блока 1 и изучается на 1 и 2 курсе заочной формы обучения.

Для изучения дисциплины студент должен:

– знать основы физической культуры, обладать соответствующим уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья, иметь опыт занятий физическими упражнениями или конкретным видом спорта.

– уметь пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте.

– владеть системой научно-практических знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, и творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, самоорганизации ЗОЖ при выполнении учебной, профессиональной, а также социокультурной деятельности.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен иметь представление об основах физической культуры, теории и методике спортивной тренировки в избранном виде спорта.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа.

Вид учебной работы	Форма обучения							
	Очная				Заочная			
	Всего часов	из них в семестре №				Всего часов	из них в семестре №	
Общая трудоемкость дисциплины						72	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего						10	4	6
В том числе:								
Лекции						10	4	6
Практические занятия						-	-	-
Лабораторные работы						-	-	-
Тренажерная подготовка						-	-	-
Самостоятельная работа, всего						62	32	30
В том числе:								
Курсовая работа / проект						-	-	-
Расчетно-графическая работа (задание)						-	-	-
Контрольная работа						-	-	-
Коллоквиум						-	-	-
Реферат						-	-	-
Другие виды самостоятельной работы						62	32	30
Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>								

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			очная	заочная
1	Физическая культура и спорт (ФК и С) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» (ФК и С) и ее организация в вузах. ФК и С как социальные феномены общества. Современное состояние ФК и С. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». ФК и С личности. Деятельная сущность ФК и С в различных сферах жизни. Ценности ФК и С. ФК и С как учебная дисциплина		1

		высшего образования и целостного развития личности. Отношение студентов к ФК и С. Основные положения организации физического воспитания в вузе.		
2	Социально-биологические основы ФК и С	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства ФК и С в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под влиянием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		1
3	Основы здорового образа и стиля жизни студентов	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. ЗОЖ и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.		1
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики		1

		занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
5	Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	<p>I часть. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств, формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>II часть. ОФП, ее цели и задачи. СФП. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и С в студенческом возрасте. Формы занятий ФУ. Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) как основная форма обучения ФУ. Структура и направленность УТЗ.</p>		1
6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p>		1
7	Профессионально-	I часть. Общее положение		1

	прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<p>профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов и курсантов.</p>		
8	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	<p>Производственная физическая культура (ПФК) – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Цель ПФК – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Задачи ПФК – подготовить организм к оптимальному включению в профессиональную деятельность, поддерживать оптимальный уровень работоспособности и др.</p>		1
9	Основы методики самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями (ФУ)	<p>Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности (стандарты, индексы, программы, формулы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика составления и проведения</p>		1

		самостоятельных занятий ФУ гигиенической и тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля Функционального состояния организма (функциональные пробы). Основы методики массажа и самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации.		
10	Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод ОФП, ППФП, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы ФУ. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ		1
	Всего			10

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1. Самостоятельная работа

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1	Самоподготовка (теория)	Самоподготовка в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Изучение правил соревнований по избранному виду спорта. Проведение утренней физической зарядки. Совершенствование индивидуальной техники в избранном виде спорта. Подготовка к теоретическому зачету по материалам лекций. Прохождение медицинского осмотра. Ознакомление с литературой по избранному виду спорта. Разработка и согласование комплекса ФУ, систем самостоятельных занятий по ФК и С. Выполнение реферативной работы.

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Наименование работы, ее вид	Выходные данные	Автор(ы)
1	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Учеб. Пособие. М.: КноРус, 2012–240 с. (ГРИФ)	Виленски М.Я. Горшков А.Г.
	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]	Учебное пособие для вузов./Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61053.html	Ветков Н.Е.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Название	Автор	Вид издания	Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц
Основная литература			
1. Физическая культура	Лысова И.А.	Учебное пособие	М.: Московский гуманитарный университет, 2011. 161— с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625.html
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Виленски М.Я. Горшков А.Г.	Учебное пособие	М.: КноРус, 2012– 240 с. (ГРИФ)
Дополнительная литература			
1. Лечебная физическая культура	Под ред. Попова С.Н	Учебное пособие	М.: Академия, 2005
2. Физическая культура студента		Учебник	М. "Гардарики" 2004

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
1	Образовательный портал «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»	http://edu.gumrf.ru
2	Электронная научная библиотека, IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/
3	Электронная библиотека Лань	https://e.lanbook.com

9. Описание материально-технической базы и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Архангельская обл., г.Котлас, ул.Заполярная, д.19 кабинет №148 «Безопасность жизнедеятельности. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда. Общеобразовательные дисциплины»	Доступ в Интернет. Комплект учебной мебели (столы, стулья, доска); компьютер в сборе (системный блок (Intel Celeron 2,6 GHz, 1 Gb), монитор Samsung 740N ЖК, клавиатура, мышь) – 1 шт., локальная компьютерная сеть, учебно-наглядные пособия	Microsoft Windows XP Professional (контракт №323/08 от 22.12.2008 г. ИП Кабаков Е.Л.); Kaspersky Endpoint Security (контракт №311/2015 от 14.12.2015); Libre Office (текстовый редактор Writer, редактор таблиц Calc, редактор презентаций Impress и прочее) (распространяется свободно, лицензия GNU LGPL v3+, The Document Foundation); PDF-XChange Viewer (распространяется бесплатно, Freeware, лицензия EULA V1-7.x., Tracker Software Products Ltd); AIMP (распространяется бесплатно, Freeware для домашнего и коммерческого использования, Artem Izmaylov); XnView (распространяется бесплатно, Freeware для частного некоммерческого или образовательного использования, XnSoft); Media Player Classic - Home Cinema (распространяется свободно, лицензия GNU GPL, MPC-NC Team); Mozilla Firefox (распространяется

			свободно, лицензия Mozilla Public License и GNU GPL, Mozilla Corporation); 7-zip (распространяется свободно, лицензия GNU LGPL, правообладатель Igor Pavlov)); Adobe Flash Player (распространяется свободно, лицензия ADOBE PCSLA, правообладатель Adobe Systems Inc.)
2	Архангельская обл., г.Котлас, ул.Заполярная, д.19 кабинет №135 Раздевалка, №136 Раздевалка, №138 Отдел физического воспитания, №139 Раздевалка, №242 Спортивный зал, 1-П Тренажерный спортивный зал, 5-П Лыжная база	<p>Спортивный зал 36x18 м: площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.).</p> <p>Тренажерный зал 9x18 м: тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (1шт.)</p>	

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10.1. Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

Лекции являются основным видом учебных занятий в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний.

Значительную часть теоретических знаний студент должен получать самостоятельно из рекомендованных основных и дополнительных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета).

В тетради для конспектов лекций должны быть поля, где по ходу конспектирования делаются необходимые пометки. В конспектах рекомендуется применять сокращения слов, что ускоряет запись. Вопросы, возникшие в ходе лекций, рекомендуется делать на полях и после окончания лекции обратиться за разъяснениями к преподавателю.

После окончания лекции рекомендуется перечитать записи, внести поправки и дополнения на полях. Конспекты лекций рекомендуется использовать при подготовке к практическим занятиям (лабораторным работам, семинарам), экзамену/зачету, контрольным тестам, коллоквиумам, при выполнении самостоятельных заданий.

10.2. Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для подготовки к практическим занятиям необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии, рекомендуемой основной и дополнительной литературы, содержанием рекомендованных Интернет-ресурсов. Необходимо прочитать соответствующие разделы из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем, выделить основные понятия и процессы, их закономерности и движущие силы и взаимные связи. При подготовке к занятию не нужно заучивать учебный материал. На практических занятиях нужно выяснять у преподавателя ответы на интересующие или затруднительные вопросы, высказывать и аргументировать свое мнение.

10.3. Рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа включает изучение учебной литературы, поиск информации в сети Интернет, подготовку к практическим занятиям, экзамену/зачету, выполнение домашних практических заданий (рефератов, расчетно-графических заданий/работ, курсовых проектор/работ, оформление отчетов по лабораторным работам и практическим заданиям, решение задач, изучение теоретического материала, вынесенного на самостоятельное изучение, изучение отдельных функций прикладного программного обеспечения и т.д.).

Составитель: к.э.н. Ковалева Е.Н.

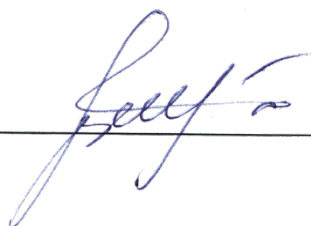
Зав. кафедрой: к.т.н., к.с/х.н., доцент Шергина О.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры
естественнонаучных и технических дисциплин

и утверждена на 2022/2023 учебный год

Протокол № 09 от «16» июня 2022 г

Зав. кафедрой: _____



/ Шергина О.В./



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»
Кафедра естественнонаучных и технических дисциплин**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине **Физическая культура и спорт**
(Приложение к рабочей программе дисциплины)

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль: Электропривод и автоматика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Котлас
2022

1. Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

Рабочей программой дисциплины "Физическая культура и спорт" предусмотрено формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: теоретические и методико-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 укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

2. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт (ФК и С) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	Устный опрос, зачёт
2.	Тема 2. Социально-биологические основы ФК и С	ОК-8	Устный опрос, зачёт
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов	ОК-8	Устный опрос, зачёт
4.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-8	Устный опрос, зачёт
5.	Тема 5. Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	ОК-8	Устный опрос, зачёт

6.	Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-8	Устный опрос, зачёт
7.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	ОК-8	Устный опрос, зачёт
8.	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	ОК-8	Устный опрос, зачёт
9.	Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями (ФУ)	ОК-8	Устный опрос, зачёт
10.	Тема 10. Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-8	Устный опрос, зачёт

3. Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Результат обучения по дисциплине	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине				Процедура оценивания
	2	3	4	5	
	не зачтено	зачтено			
Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Отсутствие знаний или фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Неполные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Устный опрос, зачёт
Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	Отсутствие умений или фрагментарные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения использования средств и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы умения использования средств и методов физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Сформированные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Устный опрос, зачёт

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Отсутствие владения или фрагментарные владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения применения навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы владения применения навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Сформированные владения навыками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Устный опрос, зачёт
--	--	---	---	--	---------------------

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. Вид текущего контроля: Устный опрос

Вопросы для устного опроса на учебных занятиях

Тема I «Физическая культура и спорт» (ФК и С) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Организационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе.
2. Физическая культура – часть человеческой культуры.
3. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
4. Формирование физической культуры личности.
5. Средства физической культуры.
6. Основные составляющие (компоненты) физической культуры.
7. Физическое воспитание как неотъемлемая составляющая физической культуры.
8. Физическая культура в структуре профессионального образования.
9. Правовые основы включения «Физическая культура и спорт» в перечень обязательных гуманитарных учебных дисциплин.
10. Основные положения программы обязательной учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе.
11. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
12. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.

Тема II «Социально-биологические основы ФК и С»

1. Роль двигательной активности в становлении и развитии человека в филогенезе и онтогенезе.
2. Биологическая и физиологическая сущность необходимости физкультурно-спортивных упражнений в современный период.
3. Клетка организма, ее реакция на повышенную двигательную активность.
4. Строение и общая характеристика мышечной ткани.
5. Органы как части целостного организма человека.
6. Кровь. Основные составляющие и функции крови. Изменения в крови при регулярных физических нагрузках.
7. Физиологические и функциональные системы организма.
8. Система опоры и движения. Изменения в системе при регулярных физических нагрузках.
9. Мышечная система. Изменения в ней под влиянием физических нагрузок.
10. Кровеносная система. Сердце, как центральный орган кровеносной системы. Его строение и функциональные возможности.
11. Особенности реакции кровеносной системы на умственную и физическую нагрузку.
12. «Мышечный насос» - характеристика и его роль при различных физических нагрузках.
13. Дыхательная система – строение и функциональные возможности при физических нагрузках.
14. Нервная система. Роль ее отделов в обеспечении двигательных актов.
15. Рецепторы и анализаторы. Их роль в обеспечении движения.
16. Пищеварительная система. Ее реакция на физические нагрузки.
17. Покровная и выделительная система. Их функции и реакции на повышенную двигательную активность.
18. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
19. Гуморальный и нервный механизм саморегуляции организма.
20. Физическое развитие организма в онтогенезе. Основные его критерии.
21. Физические качества. Их становления в онтогенезе человека.
22. Степень и условия проявления наследственности при физическом развитии и жизнедеятельности человека.
23. Влияние природно- климатических факторов на организм человека.
24. Негативное влияние отдельных экологических факторов на здоровье и функциональные возможности человека.
25. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека.

Тема III «Основы здорового образа и стиля жизни студентов»

1. Объективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
2. Субъективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
3. Влияние условий обучения и некоторых особенностей учебного труда на состояние организма студента и работоспособность.
4. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения: характеристика суточных изменений; изменения по семестрам и в целом за учебный год.
5. Характеристика особого состояния и работоспособности студентов в экзаменационный период.
6. Влияние на работоспособность индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме.

7. Общие положения регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений.
8. Использование «малых форм» физической культуры в период учебы.
9. Особенности организации занятий по физическому воспитанию и спортивных тренировок в течение учебного года.
10. Значение физической культуры для студентов в период каникулярного отдыха.

Тема IV «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Врачебный контроль. Распределение занимающихся по медицинским группам.
2. Периодичность врачебного контроля.
3. Основные методы и методики врачебного контроля, занимающихся физической культурой и спортом.
4. Оценка физического развития при врачебном контроле.
5. Оценки функциональных возможностей при врачебном контроле.
6. Педагогический контроль и его характеристика.
7. Врачебно-педагогический контроль и его характеристика.
8. Самоконтроль, его цели и задачи.
9. Дневник самоконтроля.
10. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
11. Основные методы самоконтроля и их оценка.
12. Самоконтроль физического развития.
13. Самоконтроль развития физических качеств (функциональной подготовленности).
14. Сила и ее развитие.
15. Выносливость и ее развитие.
16. Быстрота и ее развитие.
17. Ловкость и ее развитие.
18. Гибкость и ее развитие.

Тема V «Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания»

1. Общая физическая подготовка, ее задачи.
2. Общая физическая подготовка студента в учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».
3. Специальная физическая подготовка.
4. Спортивная подготовка.
5. Структура подготовленности спортсмена.
6. Физическая подготовленность спортсмена.
7. Техническая подготовленность спортсмена.
8. Тактическая подготовленность спортсмена.
9. Психическая подготовленность спортсмена.
10. Зоны интенсивности нагрузок при общей и специальной физической подготовке.
11. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
12. Характеристика первой тренировочной зоны.
13. Характеристика второй тренировочной зоны.
14. Характеристика третьей тренировочной зоны.
15. Значение мышечной релаксации (расслабления) при физической подготовке.
16. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
17. Общая и моторная плотность занятия.
18. Теоретическая подготовка спортсмена
19. Физические качества, методы их развития

20. Методы спортивной подготовки: равномерный, повторный
21. Методы спортивной подготовки: переменный, интервальный
22. Методы спортивной подготовки: игровой, соревновательный
23. Круговой метод спортивной подготовки
24. Понятие «спортивной формы» и закономерности ее развития

Тема VI «Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других 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 высшем учебном заведении.
8. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивных отделениях по видам спорта.
9. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы в основном и спортивном учебном отделениях.
10. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
11. Системы студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские и международные.
12. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
13. Международные спортивные соревнования студентов.
14. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности их использования в учебных занятиях и во внеучебное время.
15. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
16. Проблемы достижения высоких спортивных результатов в период обучения в вузе.
17. Краткая характеристика основных групп видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
18. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
19. Краткая характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.

Тема VII. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»

1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения. Определяющие личную и социально - экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
4. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
5. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
6. Обеспечение высокого уровня интенсивности индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

7. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
9. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
12. Методика подбора средств ППФП студентов.
13. Организация и формы ППФП в вузе.
14. ППФП на учебных занятиях и во внеучебное время.
15. Система контроля ППФП.
16. Особенности ППФП в выбранной специальности.

Тема VIII. «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста».

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ФФК.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Вводная гимнастика. Производственная гимнастика.
6. Физкультурная пауза.
7. Физкультурная минутка.
8. Микропауза активного отдыха.
9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определения их места в течение рабочего дня.
10. Физическая культура и спорт в свободное время.
11. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
12. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв
13. Попутная тренировка в рабочем дне специалиста.
14. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей специалиста.
15. Дополнительные средства повышения работоспособности.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
18. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

Тема IX. «Основы методики самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями (ФУ)»

1. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности (стандарты, индексы, программы, формулы).
2. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
3. Методика составления и проведения самостоятельных занятий ФУ гигиенической и тренировочной направленности.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методы самоконтроля.
6. Функционального состояния организма (функциональные пробы).
7. Основы методики массажа и самомассажа.

8. Средства и методы мышечной релаксации.

Тема X. «Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация. Студенческий спорт.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Спортивные соревнования как средство и метод ОФП, ППФП, спортивной подготовки студентов.
5. Система студенческих спортивных соревнований.
6. Общественные студенческие спортивные организации.
7. Олимпийские игры и Универсиады.
8. Современные популярные системы ФУ.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ.

Критерии оценивания:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Показатели и шкала оценивания при устном опросе на занятиях:

Шкала оценивания	Показатели
отлично	– обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка
хорошо	– обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении
удовлетворительно	обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: – излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; – не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; – излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого
не удовлетворительно	обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Вид промежуточной аттестации: зачёт (устный)

Перечень вопросов к зачёту:

1. Организационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе.
2. Физическая культура – часть человеческой культуры.
3. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
4. Формирование физической культуры личности.
5. Средства физической культуры.
6. Основные составляющие (компоненты) физической культуры.
7. Физическое воспитание как неотъемлемая составляющая физической культуры.
8. Физическая культура в структуре профессионального образования.
9. Правовые основы включения «Физическая культура и спорт» в перечень обязательных гуманитарных учебных дисциплин.
10. Основные положения программы обязательной учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе.
11. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
12. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.
13. Роль двигательной активности в становлении и развитии человека в филогенезе и онтогенезе.
14. Биологическая и физиологическая сущность необходимости физкультурно-спортивных упражнений в современный период.
15. Клетка организма, ее реакция на повышенную двигательную активность.
16. Строение и общая характеристика мышечной ткани.
17. Органы как части целостного организма человека.
18. Кровь. Основные составляющие и функции крови. Изменения в крови при регулярных физических нагрузках.
19. Физиологические и функциональные системы организма.
20. Система опоры и движения. Изменения в системе при регулярных физических нагрузках.
21. Мышечная система. Изменения в ней под влиянием физических нагрузок.
22. Кровеносная система. Сердце, как центральный орган кровеносной системы. Его строение и функциональные возможности.
23. Особенности реакции кровеносной системы на умственную и физическую нагрузку.
24. «Мышечный насос» - характеристика и его роль при различных физических нагрузках.
25. Дыхательная система – строение и функциональные возможности при физических нагрузках.
26. Нервная система. Роль ее отделов в обеспечении двигательных актов.
27. Рецепторы и анализаторы. Их роль в обеспечении движения.
28. Пищеварительная система. Ее реакция на физические нагрузки.
29. Покровная и выделительная система. Их функции и реакции на повышенную двигательную активность.
30. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
31. Гуморальный и нервный механизм саморегуляции организма.
32. Физическое развитие организма в онтогенезе. Основные его критерии.

33. Физические качества. Их становления в онтогенезе человека.
34. Степень и условия проявления наследственности при физическом развитии и жизнедеятельности человека.
35. Влияние природно- климатических факторов на организм человека.
36. Негативное влияние отдельных экологических факторов на здоровье и функциональные возможности человека.
37. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека.
38. Объективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
39. Субъективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
40. Влияние условий обучения и некоторых особенностей учебного труда на состояние организма студента и работоспособность.
41. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения: характеристика суточных изменений; изменения по семестрам и в целом за учебный год.
42. Характеристика особого состояния и работоспособности студентов в экзаменационный период.
43. Влияние на работоспособность индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме.
44. Общие положения регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений.
45. Использование «малых форм» физической культуры в период учебы.
46. Особенности организации занятий по физическому воспитанию и спортивных тренировок в течение учебного года.
47. Значение физической культуры для студентов в период каникулярного отдыха.
48. Врачебный контроль. Распределение занимающихся по медицинским группам.
49. Периодичность врачебного контроля.
50. Основные методы и методики врачебного контроля, занимающихся физической культурой и спортом.
51. Оценка физического развития при врачебном контроле.
52. Оценки функциональных возможностей при врачебном контроле.
53. Педагогический контроль и его характеристика.
54. Врачебно-педагогический контроль и его характеристика.
55. Самоконтроль, его цели и задачи.
56. Дневник самоконтроля.
57. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
58. Основные методы самоконтроля и их оценка.
59. Самоконтроль физического развития.
60. Самоконтроль развития физических качеств (функциональной подготовленности).
61. Сила и ее развитие.
62. Выносливость и ее развитие.
63. Быстрота и ее развитие.
64. Ловкость и ее развитие.
65. Гибкость и ее развитие.
66. Общая физическая подготовка, ее задачи.
67. Общая физическая подготовка студента в учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».
68. Специальная физическая подготовка.
69. Спортивная подготовка.
70. Структура подготовленности спортсмена.
71. Физическая подготовленность спортсмена.
72. Техническая подготовленность спортсмена.

73. Тактическая подготовленность спортсмена.
74. Психическая подготовленность спортсмена.
75. Зоны интенсивности нагрузок при общей и специальной физической подготовке.
76. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
77. Характеристика первой тренировочной зоны.
78. Характеристика второй тренировочной зоны.
79. Характеристика третьей тренировочной зоны.
80. Значение мышечной релаксации (расслабления) при физической подготовке.
81. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
82. Общая и моторная плотность занятия.
83. Теоретическая подготовка спортсмена
84. Физические качества, методы их развития
85. Методы спортивной подготовки: равномерный, повторный
86. Методы спортивной подготовки: переменный, интервальный
87. Методы спортивной подготовки: игровой, соревновательный
88. Круговой метод спортивной подготовки
89. Понятие «спортивной формы» и закономерности ее развития
90. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других занятий физическими упражнениями.
91. Массовый спорт, его цели и задачи.
92. Спорт высших достижений.
93. Единая спортивная классификация.
94. Национальные виды спорта
95. Студенческий спорт, его организационные особенности.
96. Спорт в высшем учебном заведении.
97. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивных отделениях по видам спорта.
98. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы в основном и спортивном учебном отделениях.
99. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
100. Системы студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские и международные.
101. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
102. Международные спортивные соревнования студентов.
103. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности их использования в учебных занятиях и во внеучебное время.
104. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
105. Проблемы достижения высоких спортивных результатов в период обучения в вузе.
106. Краткая характеристика основных групп видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
107. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
108. Краткая характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
109. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
110. Положения. Определяющие личную и социально - экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
111. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.

112. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
113. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
114. Обеспечение высокого уровня интенсивности индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
115. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
116. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
117. Место ППФП в системе физического воспитания.
118. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
119. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
120. Методика подбора средств ППФП студентов.
121. Организация и формы ППФП в вузе.
122. ППФП на учебных занятиях и во внеучебное время.
123. Система контроля ППФП.
124. Особенности ППФП в выбранной специальности.
125. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
126. Методические основы производственной физической культуры.
127. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ФФК.
128. Производственная физическая культура в рабочее время.
129. Вводная гимнастика. Производственная гимнастика.
130. Физкультурная пауза.
131. Физкультурная минутка.
132. Микропауза активного отдыха.
133. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определения их места в течение рабочего дня.
134. Физическая культура и спорт в свободное время.
135. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
136. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв
137. Попутная тренировка в рабочем дне специалиста.
138. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей специалиста.
139. Дополнительные средства повышения работоспособности.
140. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
141. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
142. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
143. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности (стандарты, индексы, программы, формулы).
144. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
145. Методика составления и проведения самостоятельных занятий ФУ гигиенической и тренировочной направленности.
146. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
147. Методы самоконтроля.
148. Функционального состояния организма (функциональные пробы).
149. Основы методики массажа и самомассажа.
150. Средства и методы мышечной релаксации.
151. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

152. Спортивная классификация. Студенческий спорт.
153. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
154. Спортивные соревнования как средство и метод ОФП, ППФП, спортивной подготовки студентов.
155. Система студенческих спортивных соревнований.
156. Общественные студенческие спортивные организации.
157. Олимпийские игры и Универсиады.
158. Современные популярные системы ФУ.
159. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий.
160. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ.

Критерии оценивания:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного

Показатели и шкала оценивания:

Шкала оценивания	Показатели
5	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка
4	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого
3	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: – излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; – не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; – излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого
2	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал