



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
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 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Физическая культура и спорт

Направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов

Направленность (профиль) Организация перевозок и управление на водном транспорте

Уровень высшего образования _____ бакалавриат _____

Форма обучения _____ заочная _____

Котлас
2023

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: - средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Уметь: - использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Владеть: - навыками закаливания организма.
	УК-7.2 Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Знать: - основы здорового образа жизни; - особенности использования средств и методов физической культуры.
		Уметь: - пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте;
		Владеть: - навыками самоконтроля за состоянием своего организма.
	УК-7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: - средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Уметь: - использовать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;
		Владеть: - навыками самоконтроля за состоянием своего организма, навыками закаливания организма.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана по направлению 23.03.01 «Технология транспортных процессов» и изучаются на 1-2 курсе по заочной форме обучения.

В свою очередь знания, полученные обучающимися по дисциплинам по физической культуре и спорту, используются для выполнения выпускной квалификационной работы.

Для изучения дисциплин обучающийся 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.

Для успешного освоения дисциплин по физической культуре и спорту обучающийся должен иметь представление об основах физической культуры, теории и методике спортивной тренировки в избранном виде спорта. Пользоваться средствами и методами для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знания, умения и готовности, приобретенные обучающимися в результате изучения данной дисциплины, позволяет успешно освоить другие дисциплины учебного плана: «Безопасность жизнедеятельности» и др.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университет устанавливает особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет: по заочной форме обучения 2 з.е., 72 час.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

Таблица 2

Объем дисциплины по составу

Вид учебной работы	Форма обучения					
	Очная			Заочная		
	Всего часов	из них в семестре №		Всего часов	курс	
			1 сем.		3 сем.	
Общая трудоемкость дисциплины				72	36	36
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего				10	4	6
в том числе:				-	-	-
Лекции				10	4	6
Практическая подготовка, всего				-	-	-

в том числе:						
Практические занятия				-	-	-
Лабораторные работы				-	-	-
Тренажерная подготовка				-	-	-
Самостоятельная работа, всего				54	28	26
В том числе:				-	-	-
Курсовая работа / проект				-	-	-
Расчетно-графическая работа (задание)				-	-	-
Контрольная работа				-	-	-
Коллоквиум				-	-	-
Реферат				-	-	-
Другие виды самостоятельной работы				54	28	26
Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>				8	4	4

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

4.1. Лекции.Содержание разделов (тем) дисциплины

Таблица 3

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 (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» (ФК) 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 личности. Деятельная сущность ФК в различных сферах жизни. Ценности ФК. ФК как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Отношение студентов к ФК и С. Основные положения организации физического воспитания в вузе.		1.0
2	Социальные и биологические основы ФК	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		1.0

		отдельных систем организма под влиянием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		
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.		1.0
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 занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		1.0
5	Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	I часть. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств, формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 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.		1.0
6	Особенности занятий избранным	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия		1.0

	видом спорта или системой физических упражнений	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		
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<p>I часть. Общее положение 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>		1.0
8	Физическая культура в профессиональной	Производственная физическая культура (ПФК) – система методически обоснованных физических упражнений,		1.0

	деятельности бакалавра и специалиста	<p>физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.</p> <p>Цель ПФК – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда.</p> <p>Задачи ПФК – подготовить организм к оптимальному включению в профессиональную деятельность, поддерживать оптимальный уровень работоспособности и др.</p>		
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 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.</p>		1.0
10	Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<p>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.</p>		1.0
	Итого			10

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Практические/семинарские занятия

Не предусмотрены учебным планом

5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1	Самоподготовка	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 спорту. Выполнение реферативной работы.

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

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

7. Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методической литературы для самостоятельной работы обучающихся, необходимой для освоения дисциплины

Таблица 5

Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методической литературы

Название	Автор	Вид издания	Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц
Основная литература			
Физическая культура	Небытова Л.А.	Учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844
Физическая культура	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев	Учебник	Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
Дополнительная литература			
Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Виленски М. Я., Горшков А.Г.	Учебное пособие	М.: КноРус, 2012– 240 с. (ГРИФ)
Лечебная физическая культура	Под ред. Попова С.Н	Учебное пособие	М.: Академия, 2005

8. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем (при наличии)

Таблица 6

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование профессиональной базы данных/информационной справочной системы	Ссылка на информационный ресурс
1	Сайт ГТО	https://gto.ru/

9. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

Таблица 7

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Наименование программного продукта	Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, распространяется свободно)
1	Система дистанционного обучения "Фарватер" на базе платформы Moodle	GNU GPL

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Таблица 8

Описание материально-технической базы

№ 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 Professional (версия Vista и ниже) (контракт №323/08 от 22.12.2008 г. ИП Кабаков Е.Л.); Libre Office (распространяется свободно, лицензия GNU GPL, The Document Foundation); PDF-XChange Viewer (распространяется бесплатно, Freeware, Tracker Software Products Ltd); AIMP (распространяется бесплатно, Freeware, AIMP DevTeam); XnView (распространяется бесплатно, Freeware, XnSoft); Media Player

			Classic - Home Cinema (распространяется свободно, лицензия GNU GPL, MPC-НС Team); Kaspersky Endpoint Security (контракт №311/2015 от 14.12.2015); Mozilla Firefox (распространяется свободно, лицензия GNU GPL, Mozilla Corporation)
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	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.). 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 (11шт.) Лыжная база: лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).	
--	--	--	--

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ***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.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа включает изучение учебной литературы, поиск информации в сети Интернет, подготовку к зачету.

Составитель: к.э.н. Ковалева Е.Н.

Зав. кафедрой: к.т.н. О.В.Шергина

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры
естественнонаучных и технических дисциплин
 и утверждена на 2023/2024 учебный год

Протокол № 9 от 16 июня 2023 г.

Зав. кафедрой:

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'O.V. Shergina', written over a horizontal line.

/ Шергина О.В./



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
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
дисциплин по физической культуре и спорту

(Приложение к рабочей программе дисциплины)

Направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов

Профиль Организация перевозок и управление на водном транспорте

Квалификация бакалавр

Форма обучения заочная

Котлас
2023

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

Таблица 1

Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками закаливания организма. 	
	<p>УК-7.2 Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - особенности использования средств и методов физической культуры.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться гигиеническими средствами в физическом воспитании и спорте; 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля за состоянием своего организма. 	
	<p>УК-7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля за состоянием своего организма, навыками закаливания организма.

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

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	Устный опрос
2.	Тема 2. Социальные и биологические основы ФК	УК-7	Тестирование
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов	УК-7	Тестирование
4.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	УК-7	Тестирование
5.	Тема 5. Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	УК-7	Тестирование
6.	Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	Устный опрос
7.	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	Устный опрос
8.	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	УК-7	Устный опрос
9.	Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями (ФУ)	УК-7	Устный опрос
10.	Тема 10. Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	Устный опрос

Таблица 3

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала

оценивания по дисциплине

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	тестирование
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 профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения использования средств и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы умения использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Сформированные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	тестирование
Владеть: средствами и	Отсутствие	В целом удовлетвори	В целом удовлетвори	Сформированные	тестирован

методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	владения или фрагментарные владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	тельные, но не систематизированные владения применения навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	тельные, но содержащее отдельные пробелы владения применения навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	владения навыками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	ие
--	---	--	--	---	----

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме выполнения практических контрольных заданий (нормативов).

Для обучающихся, освобождённых от выполнения практических занятий по состоянию здоровья (факт освобождения должен быть подтвержден медицинским документом) предусмотрена возможность прохождения текущего контроля в форме защиты реферата.

Вид текущего контроля: реферат

Обучающиеся специального отделения и временно освобожденные от практических занятий по физической культуре в конце каждого семестра представляют реферативные работы по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Сформированные компетенции по итогам текущего контроля являются допуском к промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в форме защиты реферата. Реферат – это самостоятельное произведение, свидетельствующее о знании литературы по предложенной теме, ее основной проблематики, отражающее точку зрения автора на данную проблему, умение осмысливать явления жизни на основе теоретических знаний.

Возможные темы рефератов

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при миопии.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.
4. Профилактика и лечебная физическая культура суставных заболеваний средствами физической культуры.
5. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.
6. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.
7. Профилактика простудных и респираторных заболеваний средствами физической культуры.
8. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
9. Профилактика средствами физической культуры аллергических заболеваний и бронхиальной астмы.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек
11. Профилактика варикозного расширения вен, тромбозов средствами физической культуры.
12. Лечебная физическая культура при дискинезии желчных путей и заболеваниях печени.
13. Гимнастика для беременных.
14. Гимнастика при плоскостопии.
15. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.
16. Стресс и его профилактика средствами физической культуры.
17. Использование компьютера для построения методик ЛФК для студентов специальной медицинской группы.
18. Профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры
19. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики.
20. Профессионально - ориентированный комплекс физических упражнений.

Методические указания по написанию реферата

Реферат (от лат. refero - докладываю, сообщаю) — краткое изложение научной проблемы, результатов научного исследования, содержащихся в нескольких литературных источниках.

Общий объём работы – 20-25 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа. Поля: левое – 30 мм, верхнее - 20 мм, правое – 15 мм, нижнее – 20 мм. Шрифт – Times New Roman. Размер шрифта - 14 п., межстрочный интервал - полторный.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью реферативной работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы.

Список источников составляет 10-15 наименований научных работ различного жанра: монографии, статьи, материалы научных конференций, сборники научных работ, научные публикации в Интернете и др. При этом обучающийся должен показать знакомство с новой и новейшей литературой по рассматриваемой теме.

По результатам защиты реферата обучаемый должен набрать 50 баллов (в соответствии с критериями, указанными в таблице 8).

Критерии оценки

Таблица 8

Наименование показателя	Критерии оценки	Максимальное количество баллов	Количество баллов
I. КАЧЕСТВО РЕФЕРАТА			
1. Соответствие содержания работы заданию, степень раскрытия темы. Обоснованность и доказательность выводов	<ul style="list-style-type: none"> -соответствие содержания теме и плану реферата; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы -уровень владения тематикой и научное 	10	

	<p>значение исследуемого вопроса</p> <p>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.</p>		
2. Грамотность изложения и качество оформления работы	<p>- правильное оформление ссылок на используемую литературу;</p> <p>- грамотность и культура изложения;</p> <p>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</p> <p>- научный стиль изложения.</p>	5	
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы	<p>- степень знакомства автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики;</p> <p>- полнота цитирования источников, степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов.</p> <p>- дополнительные знания, использованные при написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы;</p> <p>- новизна поданного материала и рассмотренной проблемы.</p>	5	
Общая оценка за выполнение		20	
II. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РЕФЕРАТА			
Вопрос 1		2	
Вопрос 2		2	
Вопрос 3		2	
Общая оценка за ответы на вопросы		4	
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		50	

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ**

Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет, проводится в форме

тестирования или устного опроса (при необходимости).

Форма промежуточной аттестации: тестирование

Примеры вопросов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине в форме тестирования по темам представлены ниже.

Тема 1. «Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, это:
 - а) органическая часть общечеловеческой культуры, средство и способ всестороннего развития личности;
 - б) двигательная деятельность, направленная на физическое развитие индивида;
 - в) средство духовного развития личности.
2. Соотнесите понятия «Физическая культура» и «Спорт»:
 - а) спорт является частью физической культуры;
 - б) физическая культура является составной частью спорта;
 - в) физическая культура и спорт категории одного порядка.
3. К средствам физической культуры относят:
 - а) физические упражнения;
 - б) физические упражнения и естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
 - в) физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы (режим жизни, питание, психогигиена и др.)

Тема 2. «Социальные и биологические основы ФК»

1. Структурной и функциональной единицей организма, как биологической системы является:
 - а) клетка;
 - б) орган;
 - в) анатомо-физиологическая система.
2. Наиболее эффективное воздействие на повышение профессиональной дееспособности работников в условиях гипоксии оказывают упражнения:
 - а) циклические упражнения умеренной и большой мощности;
 - б) скоростно-силовые упражнений;
 - в) упражнения на гибкость.
3. К структурным компонентам крови относятся:
 - а) лейкоциты;
 - б) остеопаты;
 - в) плазма;
 - г) митохондрии.

Тема 3. «Основы здорового образа и стиля жизни студентов»

1. Здоровье это:

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние психического и физического благополучия;
- в) состояние духовного, психического, физического и социального благополучия.

2. К компонентам здоровья относят:

- а) психическое и физическое здоровье;
- б) соматическое, физическое, психическое и нравственное здоровье;
- в) соматическое и нравственное здоровье;

3. Здоровый образ жизни это:

- а) активная деятельность в направлении укрепления и развития здоровья;
- б) адекватное приспособление к условиям внешней среде;
- в) повседневная жизнь без вредных привычек.

Тема 4. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Антропометрический показатель – это объективные данные...

- а) о психическом развитии;
- б) о физическом развитии;
- в) о критическом развитии.

2. Кистевая динамометрия – это:

- а) метод определения гибкости кисти;
- б) метод определения ловкости кисти;
- в) метод определения силы сгибателей кисти.

3. Становая динамометрия – это:

- а) метод определения силы сгибателей туловища;
- б) метод определения силы разгибателей туловища;
- в) метод определения силы разгибателей бедра.

4. Частота сердечных сокращений (ЧСС) при средней интенсивности нагрузки

достигает:

- а) 130-150 уд/мин;
- б) 150- 180 уд/мин;
- в) 100- 120 уд/мин.

Тема 5. «Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания»

1. Методические принципы спортивной подготовки (тренировки):

- а) основные отправные положения, которыми необходимо руководствоваться при построении программы тренировки;

- б) положения, которыми можно руководствоваться при построении отдельных тренировочных программ (сознательность-активность, системность, наглядность, сложность);
 - в) положения по выбору, реализуемые отдельно, независимо друг от друга при построении программы подготовки (наглядность - необязательно, системность, динамичность - по настроению, сознательность - активность).
2. Средства спортивной тренировки (СТ):
- а) к средствам СТ относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды, гигиенические факторы;
 - б) к средствам СТ относятся оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
 - в) к средствам СТ относятся разнообразные физические упражнения.
3. Сила, как физическое качество:
- а) силой называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений;
 - б) силой называется способность человека поднимать большие веса продолжительное время;
 - в) силой называется способность человека поднимать большой вес в очень короткое время.

Тема 7. «Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Какое из суждений является правильным:
- а) спорт-компонент ФК;
 - б) ФК-компонент спорта;
 - в) ФК и спорт независимые понятия.
2. Современный спорт подразделяется на:
- а) массовый и профессиональный;
 - б) профессиональный и спорт высших достижений;
 - в) массовый и спорт высших достижений.
2. Содержание Единой спортивной классификации составляет:
- а) классификация видов спорта;
 - б) классификация занимающихся по видам спорта;
 - в) классификация результатов по видам спорта.
3. Спортивное соревнование это:
- а) метод тренировки;
 - б) форма организации спортивной работы;
 - в) оба указанных понятия.

Перевод набранных при тестировании баллов в оценку производится в соответствии с Положением о фондах оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации обучающихся.

Форма промежуточной аттестации: устный опрос

Промежуточная аттестация по дисциплине в случае проведения в форме устного опроса проводится по следующим темам.

Тема 1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социальные и биологические основы ФК.

Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студентов.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 5. Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.

Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями (ФУ).

Тема 10. Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Таблица 9

Критерии оценивания

Критерии оценивания	Показатели и шкала оценивания			
	зачет			незачет
полнота и правильность ответа	Обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий	Обучающийся достаточно полно излагает материал, однако допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.	Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил	обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса

<p>степень осознанности, понимания изученного</p>	<p>демонстрирует понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные</p>	<p>присутствуют 1-2 недочета в обосновании своих суждений, количество приводимых примеров ограничено</p>	<p>не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры</p>	<p>допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл</p>
<p>языковое оформление ответа</p>	<p>излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка</p>	<p>излагает материал последовательно, с 2-3 ошибками в языковом оформлении</p>	<p>излагает материал непоследовательно и допускает много ошибок в языковом оформлении излагаемого</p>	<p>беспорядочно и неуверенно излагает материал</p>