



**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»

Профиль Организация перевозок и управление на водном транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения заочная

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 23.03.01 "Технология транспортных процессов"

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	<b>Знать:</b> теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		<b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		<b>Владеть:</b> 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 программы 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	Заочная форма обучения		
	Всего часов	из них на курсе	
		1	2
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>	10	4	6
В том числе:			
Лекции	10	4	6
Практические занятия			
Лабораторные работы			
Тренажерная подготовка			
<b>Самостоятельная работа, всего</b>	62	32	30
В том числе:			
Курсовая работа / проект			
Расчетно-графическая работа (задание)			
Контрольная работа			
Коллоквиум			
Реферат			
Другие виды самостоятельной работы	62	32	30
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>	-	-	-

### 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 (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» (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		1

		личности. Отношение студентов к ФК и С. Основные положения организации физического воспитания в вузе.		
2	Социально-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 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 занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		1
5	Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в	<b>I часть.</b> Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств, формирование		1

	системе физического воспитания	психических качеств в процессе физического воспитания. <b>II часть.</b> 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.		
6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	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.		1
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<b>I часть.</b> 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		1

		<p>за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p><b>II часть.</b> 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.</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>		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 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
10	Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные</p>		1

	физических упражнений	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.		
	ИТОГО			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.
2	Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов	Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2010. 296— с. <a href="http://www.iprbookshop.ru/9868">http://www.iprbookshop.ru/9868</a>	Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.

## 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
<b>Основная литература</b>			
Физическая культура	Небытова Л.А.	Учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a>
Физическая культура	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев	Учебник	Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
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 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»	<a href="http://edu.gumrf.ru">http://edu.gumrf.ru</a>
2	Сайт ГТО	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

## 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	Доступ в Интернет. Комплект учебной мебели (столы, стулья, доска); компьютер в сборе (системный блок (Intel Celeron 2,6	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



	<p>жизнедеятельности и охрана труда. Общеобразовательные дисциплины»</p>	<p>GHz, 1 Gb), монитор Samsung 740N ЖК, клавиатура, мышь) – 1 шт., локальная компьютерная сеть, учебно-наглядные пособия</p>	<p>(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-HC Team); Kaspersky Endpoint Security (контракт №311/2015 от 14.12.2015); Mozilla Firefox (распространяется свободно, лицензия GNU GPL, Mozilla</p>
2	<p>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>	<p><b>Спортивный зал 36x18 м:</b> 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.). <b>Тренажерный зал</b></p>	

		<p><b>9x18 м:</b> 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.)</p> <p><b>Лыжная база:</b> лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).</p>	
--	--	---	--

## **10. 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.

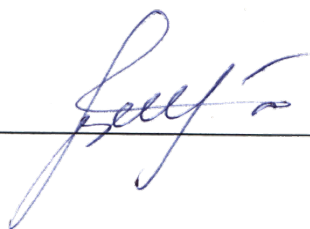
Составитель: к.э.н. Ковалева Е.Н.

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

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры  
естественнонаучных и технических дисциплин  
и утверждена на 2022/2023 учебный год

Протокол № 9 от 16 июня 2022 г.

Зав. кафедрой:



/ 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**  
по дисциплине Физическая культура и спорт  
(Приложение к рабочей программе дисциплины)

Направление подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов»

Профиль Организация перевозок и управление на водном транспорте

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	<b>Знать:</b> теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		<b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		<b>Владеть:</b> 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 (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	Устный опрос, зачет
2.	Тема 2. Социально-биологические основы ФК	ОК-8	Устный опрос, зачет
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов	ОК-8	Устный опрос, зачет
4.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-8	Устный опрос, зачет
5.	Тема 5. Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	ОК-8	Устный опрос, зачет
6.	Тема 6. Особенности занятий избранным видом	ОК-8	Устный опрос, зачет

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

### 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			
<i>ОК-8</i> <b>Знать:</b> 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, зачет
<i>ОК-8</i> <b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	Отсутствие умений или фрагментарные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионального личностного развития, физического	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионального личностного развития,	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы умения использования средств и методов физического воспитания для профессионального личностного	Сформированные умения использования средств и методов физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	Устный опрос, зачет

здорового образа и стиля жизни;	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	я здорового образа и стиля жизни	
<i>ОК-8</i> <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуально здорового, 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 применением 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 применением 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, зачет

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

## 1. Вид текущего контроля: Устный опрос

### Вопросы для устного опроса на учебных занятиях, на зачёте

**Тема I** «Физическая культура (ФК) 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 «Физической культуры» в перечень обязательных гуманитарных учебных дисциплин.
10. Основные положения программы обязательной учебной дисциплины «Физическая культура» 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»

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».
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</li> <li>– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</li> <li>– излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка</li> </ul>

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 излагаемого
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: зачет (устный)

#### Перечень вопросов к зачету на 1 курсе

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.

- 20.Функциональные пробы.
- 21.Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
- 22.Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
- 23.Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- 24.Психофизическая тренировка.
- 25.История развития спортивных игр.
- 26.Древние Олимпийские Игры.
- 27.Аутогенная тренировка.
- 28.Развитие спорта в России.
- 29.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
- 30.Тесты и пробы ППФП.

## **Перечень вопросов к зачету на 2 курсе**

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Составьте словарь-справочник по здоровому образу жизни.
4. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
5. Основные направления здорового образа жизни.
6. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания.
8. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
9. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Принципы организации питания человека.
12. Двигательные качества. Методы развития силы.
13. Системы и виды питания. Ваше мнение о плюсах и минусах одной из систем питания.
14. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
15. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
16. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.
17. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях физическим воспитанием. Оценка физического развития.
18. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебно-тренировочного занятия.
19. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональные пробы.

20. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.
21. Методы и средства формирования психофизической культуры.
22. Зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
23. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.
24. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.
25. Самоконтроль функционального состояния и двигательной подготовленности.
26. Перечень и характеристика факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье, валеология.
27. Слагаемые здорового образа жизни. Показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.

***Критерии оценивания:***

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

***Показатели и шкала оценивания:***

Шкала оценивания	Показатели
<b>зачтено</b>	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком с использованием современной гистологической терминологии. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.
<b>зачтено</b>	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
<b>зачтено</b>	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует



	поправок, коррекции.
<b>незачтено</b>	<p>– Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса по билету с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, гистологическая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.</p> <p>– Ответ на вопрос полностью отсутствует</p> <p>– Отказ от ответа</p>