



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**  
**ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**  
**Московская государственная академия водного транспорта - филиал**  
**Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования**  
**«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»**  
**(МГАВТ - филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»)**

**Факультет Судовождения**  
**Кафедра Физического воспитания**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор филиала**  
**И.Н. Мищенко**  
**«31» августа 2017 г.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины С4.1 «Физическая культура»**

**26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики»**

Уровень высшего образования – **Специалитет**  
Форма обучения – **Очная / Заочная**

Москва  
2017

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими результатами:

Код компет енции	Результаты освоения ОПОП	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-7	знание и понимание норм здорового образа жизни, использование средств физической культуры для оптимизации труда и повышения работоспособности	<b>Знать:</b> - основы общефизической подготовки; - основы здорового образа жизни, опасности алкоголя, наркотиков, синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИДа); - особенности использования средств физической культуры для профессиональной деятельности в обычных и экстремальных условиях; - основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применимых при длительном пребывании на ограниченном пространстве и угрозе гиподинамии; - традиционные морские виды спорта
		<b>Уметь:</b> - использовать средства физической культуры; - поддерживать физические свойства организма при длительном пребывании на ограниченном пространстве, в условиях качки; - подниматься и спускаться по штормтрапу, выносить пострадавших по горизонтальным поверхностям, наклонным и вертикальным трапам; - организовывать спортивные соревнования на судне
		<b>Владеть:</b> - навыками общей физической культуры; - навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежания гиподинамии в судовых условиях; - навыками закаливания организма; - навыками самоконтроля за состоянием своего организма

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина С4.01 «Физическая культура» в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития общей культуры личности, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Физическая культура является обязательной дисциплиной, относится к базовой части и обеспечивает логическую взаимосвязь между общеобразовательными дисциплинами и дисциплинами профессионального цикла. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процесс физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, системности и динамичности.

### 3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 400 час.

Вид учебной работы	Форма обучения										
	Очная /заочная							Заочная			
	Всего часов	семестр						Всего часов	курс		
		1	2	3	4	5	6		1	2	3
Общая трудоемкость дисциплины	400	72	62	94	92	62	18	400	144	144	112
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего	400	72	62	94	92	62	18	36	12	12	12
В том числе:											
Лекции	12	2	2	2	2	2	2	12	4	4	4
Практические занятия	388	70	60	92	90	60	16				
Лабораторные работы											
Тренажерная подготовка											
Самостоятельная работа, всего								364	132	132	100
В том числе:											
Курсовая работа / проект											
Расчетно-графическая работа (задание)											
Контрольная работа											
Коллоквиум											
Реферат											10
Другие виды самостоятельной работы									132	132	90
Промежуточная аттестация: зачет		зач	зач	зач	зач	зач	зач		8 зач	8 зач	8 зач

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

#### 4.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			очная	заочная
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза, её цель и задачи. Социально-биологические основы физической культуры.	2	2
2	Основы здорового образа	Основы здорового образа жизни	2	2

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			очная	заочная
	жизни и средства физической культуры.	студента Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
3	Общая и специальная физическая подготовка и основы методики занятий физическими упражнениями.	Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2
4	Избранный видом спорта и система физических упражнений, самоконтроль в процессе занятий.	Выбор и особенности занятий избранным видом спорта и системой физических упражнений. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	2	2
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов вуза разных специальностей.	2	2
6	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов вуза и в повседневной жизни.	2	2
Всего лекционных часов			12	12
7	Легкая атлетика	Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в длину с места, метание на дальность и точность.	60	60
8	Гимнастика	Обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в висе, сгибание и разгибание в упоре на брусках, угол в упоре на брусках, упражнения на гимнастической стенке, упражнения со скакалкой, упражнения с гириями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), Комплексное упражнение (30 секунд - подъем туловища, 30 секунд - приседания), кувырки, приседания, упражнения со спортивными снарядами.	60	50
9	Спортивные и подвижные игры	Обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон.	70	60

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			очная	заочная
10	Комплексное занятие	Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины	110	110
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Обучение и тренировка, перетягивание каната, комплексные упражнения по специальности	88	84
Всего практических часов/ СРС			388	364
Итого			400	376

### 4.3. Практические/семинарские занятия (очная)

№ п/п	Номер раздела (темы) дисциплины	Наименование и содержание семинарских / практических занятий	Трудоемкость в часах
1	7	Легкая атлетика	60
2	8	Гимнастика	60
3	9	Спортивные и подвижные игры	70
4	10	Комплексное занятие	110
5	11	Профессионально-прикладная физическая подготовка	88

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

### 5.1. Самостоятельная работа (заочная)

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1	Самостоятельное изучение разделов тем во внеучебное время	Легкая атлетика: обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в высоту, в длину, метание малого мяча на дальность и точность.
2	Самостоятельное изучение разделов тем во внеучебное время	Гимнастика: обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в висе, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, упражнения на гимнастической стенке, упражнения со скакалкой, кувырки, приседания. упражнения с гириями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), Комплексное упражнение (30 секунд - подъем туловища, 30 секунд - приседания), упражнения со спортивными снарядами.
3	Самостоятельное изучение разделов тем во внеучебное время	Спортивные и подвижные игры: обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон.
4	Самостоятельное изучение разделов тем во внеучебное время	Комплексное занятие: тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины
5	Самостоятельное изучение разделов тем во внеучебное время	Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексные упражнения по специальности.

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
	время	
6	Самостоятельное изучение разделов тем во внеучебное время	ИОП: уметь составить и реализовать индивидуальную оздоровительную программу
7	Самостоятельное изучение разделов тем во внеучебное время	ГТО: освоение Всероссийского комплекса «Готов в труду и обороне» в центрах тестирования (см. на сайте <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> )

## 5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы (заочная)

№ п/п	Наименование работы, ее вид	Выходные данные	Автор(ы)
1	Реферат (темы рефератов - см.ФОС, приложение 1)	Учебно-методические рекомендации по физической подготовке студентов плавсостава М.: Альтаир МГАВТ, 2015	Малыгин М.А., Мрочко О.Г.
		Физическая культура. Методические рекомендации по выполнению рефератов М.: Альтаир МГАВТ, 2016	Мрочко О.Г.
		Теоретико-методические аспекты физической подготовки работников водного транспорта Физическая культура. Учебник Издательский центр «МарТ», 2011 год-464 с.	Харламов Е.В
		Теоретико-методические аспекты физической подготовки работников водного транспорта Физическая культура студента и жизнь. Учебник Издательский центр «Академия», 2012, –176 с.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И
		Физическая культура. Учебное пособие ЭБС «Университетская библиотека он лайн» Директ-Медиа, 2013	Чеснова Е.А.
2	Другие виды самостоятельной работы: индивидуальная оздоровительная программа (ИОП) Составление ИОП - см.ФОС, приложение 2.	Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся. Методические рекомендации. М.: Альтаир МГАВТ, 2017	Мрочко О.Г.
	Освоение норм ГТО	Прохождение медицинского осмотра, получение допуска врача к освоению нормативов ГТО, зарегистрироваться на сайте ГТО ( <a href="http://www.gto.ru">www:gto.ru</a> ) подготовиться и освоить их.	Министерство спорта Российской Федерации

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

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

Название	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие)	Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц
<b>Основная литература</b>			
Физическая культура студента и жизнь	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И	учебник	Издательский центр «Академия», 2012,– 176 с.
Физическая культура	Харламов Е.В	учебник	Издательский центр «МарТ», 2011 год-464 с.
Физиология человека: общая, спортивная, возрастная	Солодков А.С. Сологуб Е.Б.	Учебник	ЭБС «Университетская библиотека он лайн» Изд-во Спорт, 2017
<b>Дополнительная литература</b>			
«Физическая культура и здоровый образ жизни студента».	Виленский М.Я., Горшков А.Г	учебник	М.: КноРус, 2012 – 240 с.
«Атлас функциональной анатомии человека».	Самусев Р.П., Зубарева Е.В.,	учебник	Издательство Мир и Образование, 2010 г- 768 с.
«Устройство и управление маломерным судном».	Шатров В.И.	учебник	Росконсульт, 2006, – с.104
Физическая культура.	Чеснова Е.А.	Учебное пособие	ЭБС «Университетская библиотека он лайн» Директ-Медиа, 2013
Учебно- методические рекомендации по физической подготовке студентов плавсостава.	Малыгин М.А., Мрочко О.Г.	Учебно- методические рекомендации	М.: Альтаир МГАВТ, 2015,-72с.
Физическая культура. Методические рекомендации по выполнению рефератов.	Мрочко О.Г.	Методические рекомендации	М.: Альтаир МГАВТ, 2016,-32с.
Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся.	Мрочко О.Г.	Методические рекомендации	М.: Альтаир МГАВТ, 2017,
Координационные способности студентов при выполнении физических упражнений.	Парыгина О.В.	Методические рекомендации	М.: Альтаир МГАВТ, 2017,-40с.
Элективные курсы по физической культуре.	Парыгина О.В.	Методические рекомендации.	М.: Альтаир МГАВТ, 2017,-36с.

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

№ п/п	Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
1	Электронная библиотека	ZNANUIM.COM
2	Физическая культура студента	<a href="http://www.twirpx.com/file/405592">www.twirpx.com/file/405592</a>
3	Лекции по физической культуре	<a href="http://www.twirpx.com/file/99541">www.twirpx.com/file/99541</a>
4	Теория и методика физической культуры	<a href="http://www.twirpx.com/file/150994">www.twirpx.com/file/150994</a>

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

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий, тренажеров и пр.	Перечень основного оборудования
1	г. Москва, Судостроительная, 46, стр. 1 ауд. 318 (для лекционных занятий)	Комплект учебной мебели (столы, стулья); оснащенные интерактивной доской, оборудованием для воспроизводства видеоматериалов в программе. Windows XP (лицензия №44216337 от 30-06-2008, ООО А.М. ПК-Центр); - MS Office 2003 (лицензия №44216337 от 30-06-2008, ООО А.М. ПК-Центр)
2	г. Москва, Судостроительная, 46, стр. 1, каб 408 (Спортивный зал 36 х 18) г. Москва, Судостроительная, 44, стр. 1, каб 307 (Спортивный зал 24 х 12) г. Москва, Новоданиловская наб. д. 2 корп. 1, каб 11 (Спортивный зал 36 х 18)	Оборудование: Мячи (баскетбольные, волейбольные, мини-футбольные, для тенниса), гири, помост для гиревого спорта, штанги, теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, сетки (волейбольные, бадминтонные), гимнастические скамейки, обручи, гантели, скакалки, стойки волейбольные, перекладины навесные, гимнастические стенки, щиты баскетбольные, ворота для мини футбола гимнастические маты, секундомер

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

*Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям*

Лекции являются одним из основных видов учебных занятий в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных материалов в систематизированном виде, а также разъяснение наиболее трудных вопросов учебной дисциплины.

Преподаватель может использовать электронные средства, слайды, где зафиксированы основные определения понятий, схемы и др.



При изучении дисциплины следует помнить, что лекционные занятия являются направляющими в большом объеме научного материала. Большую часть знаний студент должен набирать самостоятельно из учебников и научной литературы.

Необходимо активно работать с конспектом лекции: после окончания лекции рекомендуется перечитать свои записи, внести поправки и дополнения на полях. Конспекты лекций рекомендуется использовать при подготовке к практическим занятиям, зачету, контрольным тестам, при выполнении самостоятельных заданий.


#### *Рекомендации по подготовке к практическим занятиям*

Для подготовки к практическим занятиям обучающемуся необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии, а также со списком основной и дополнительной литературы. Необходимо помнить, что правильная полная подготовка к занятию подразумевает прочтение не только лекционного материала, но и учебной литературы. Необходимо прочитать соответствующие разделы из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем, выделить основные понятия и процессы, их закономерности и взаимные связи. При подготовке к занятию не нужно заучивать учебный материал. Необходимо попытаться самостоятельно найти новые данные по теме занятия в научных и научно-популярных периодических изданиях и на авторитетных сайтах. На практических занятиях нужно выяснять у преподавателя ответы на интересующие или затруднительные вопросы, высказывать и аргументировать свое мнение.

#### *Рекомендации по организации самостоятельной работы*

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

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, с конспектом лекций. Необходимо разобраться в основных понятиях. Записать возникшие вопросы и найти ответы на них на занятиях, либо разобрать их с преподавателем.

Составитель: доцент кафедры, к.и.н.  О.Г.Мрочко  
Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического  
воспитания и утверждена на 2017/2018 учебный год  
Протокол № 11 от «31» августа 2017 г.

Декан факультета СВ



А.В.Бойков



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**  
**ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**  
**Московская государственная академия водного транспорта – филиал**  
**Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего**  
**образования**  
**(МГАВТ – филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»)**

Факультет Судовождения

Кафедра Физического воспитания

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине С4.01 Физическая культура  
(приложение к рабочей программе дисциплины)  
основной профессиональной образовательной программы (ОПОП ВО)

дисциплины С4.01 «**Физическая культура**»

Специальность 26.05.07 Эксплуатация судового электрооборудования и  
средств автоматики

Квалификация: инженер-электромеханик

форма обучения: очная/заочная

Москва  
2017

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

Рабочей программой дисциплины С4.01 Физическая культура предусмотрено формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-7	знание и понимание норм здорового образа жизни, использование средств физической культуры для оптимизации труда и повышения работоспособности	<b>Знать:</b> - основы общефизической подготовки; - основы здорового образа жизни, опасности алкоголя, наркотиков, синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИДа); - особенности использования средств физической культуры для профессиональной деятельности в обычных и экстремальных условиях; - основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применимых при длительном пребывании на ограниченном пространстве и угрозе гиподинамии; - традиционные морские виды спорта
		<b>Уметь:</b> - использовать средства физической культуры; - поддерживать физические свойства организма при длительном пребывании на ограниченном пространстве, в условиях качки; - подниматься и спускаться по штормтрапу, выносить пострадавших по горизонтальным поверхностям, наклонным и вертикальным трапам; - организовывать спортивные соревнования на судне
		<b>Владеть:</b> - навыками общей физической культуры; - навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежания гиподинамии в судовых условиях; - навыками закаливания организма; - навыками самоконтроля за состоянием своего организма

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

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Легкая атлетика	ОК7	табл 1
2	Гимнастика	ОК7	табл 1, табл 3
3	Спортивные и подвижные игры	ОК7	текущий контроль (во время занятий: правила и техника выполнения)
4	Комплексное занятие	ОК7	табл 1, табл 3
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК7	табл 1, табл 3

### 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			
31(ОК-7) Знать: основы общефизической подготовки	Отсутствие знаний и умений в освоении нормативов 31(ОК-7)	Неполные представления знаний и умений в освоении нормативов 31(ОК-7)	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления в освоении нормативов 31(ОК-7)	Сформированные умения 31(ОК-7)	– освоение нормативов табл.1 зачёт
32(ОК-7) Знать: основы здорового образа жизни, опасности алкоголя, наркотиков, синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИДа);	Отсутствие знаний и умений в освоении нормативов 32(ОК-7)	Неполные представления знаний и умений в освоении нормативов 32(ОК-7)	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления в освоении нормативов 32(ОК-7)	Сформированные умения 32(ОК-7)	– освоение нормативов табл.1 зачёт
33(ОК-7) Знать: особенности использования средств физической культуры для профессиональной деятельности в обычных и экстремальных условиях	Отсутствие умений или фрагментарные умения 33(ОК-7)	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения 33(ОК-7)	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы умения 33(ОК-7)	Сформированные умения 33(ОК-7) 33(ОК-7)	Коллоквиум
34 (ОК-7) Знать: основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применимых при длительном пребывании на ограниченном пространстве и угрозе гиподинамии	Отсутствие умений или фрагментарные умения 34 (ОК-7)	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения 34 (ОК-7)	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы умения 34 (ОК-7)	Сформированные умения 34 (ОК-7)	Коллоквиум
35(ОК-7) Знать: традиционные морские виды спорта	Отсутствие умений или фрагментар	В целом удовлетворительные, но не	В целом удовлетворительные, но содержащее	Сформированные умения 35(ОК-7)	Коллоквиум, дневник самоконтроля

Результат обучения по дисциплине	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине				Процедура оценивания
	2	3	4	5	
	не зачтено	зачтено			
	ные умения 35(ОК-7)	систематизированные умения 35(ОК-7)	отдельные пробелы умения 35(ОК-7)		
У1 (ОК-7) Уметь: использовать средства физической культуры	Отсутствие умений или фрагментарные умения У1 (ОК-7)	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения У1 (ОК-7)	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы умения У1 (ОК-7)	Сформированные умения У1 (ОК-7)	Коллоквиум
У2 (ОК-7) Уметь: поддерживать физические свойства организма при длительном пребывании на ограниченном пространстве, в условиях качки	Отсутствие умений или фрагментарные умения У2 (ОК-7)	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения У2 (ОК-7)	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы умения У2 (ОК-7)	Сформированные умения У2 (ОК-7)	Конспект занятия, провести часть занятия(вводная часть, основная или заключительная)
У3(ОК-7) Уметь: подниматься и спускаться по штурмтрапу, выносить пострадавших по горизонтальным поверхностям, наклонным и вертикальным трапам	Отсутствие умений или фрагментарные умения У3(ОК-7)	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения У3(ОК-7)	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы умения У3(ОК-7)	Сформированные умения У3(ОК-7)	Коллоквиум – освоение нормативов табл.3 зачёт
У4 (ОК-7) Уметь: организовывать спортивные соревнования на судне	Отсутствие умений или фрагментарные умения	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы умения	Сформированные умения	Коллоквиум – освоение нормативов табл.3 зачёт
В1(ОК-7) Владеть: навыками общей физической культуры	Отсутствие владения или фрагментарные владения У3(ОК-7)	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения/применения	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы владения/применения	Сформированные умения У3(ОК-7)	Коллоквиум

Результат обучения по дисциплине	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине				Процедура оценивания
	2	3	4	5	
	не зачтено	зачтено			
		навыков УЗ(ОК-7)	навыков УЗ(ОК-7)		
В2 (ОК-7) Владеть: навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежания гиподинамии в судовых условиях	Отсутствие владения или фрагментарные владения УЗ(ОК-7)	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения/применения навыков УЗ(ОК-7)	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы владения/применения навыков УЗ(ОК-7)	Сформированные умения УЗ(ОК-7)	Коллоквиум
В3(ОК-7) Владеть: навыками закаливания организма	Отсутствие владения или фрагментарные владения В3(ОК-7)	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения/применения навыков В3(ОК-7)	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы владения/применения навыков В3(ОК-7)	Сформированные умения В3(ОК-7)	Коллоквиум
В1(ОК-7) Владеть навыками самоконтроля за состоянием своего организма	Отсутствие владения или фрагментарные владения В1(ОК-7)	В целом удовлетворительные, но не систематизированные владения/применения навыков В1(ОК-7)	В целом удовлетворительные, но содержащее отдельные пробелы владения/применения навыков В1(ОК-7)	Сформированные умения В1(ОК-7)	Коллоквиум

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ**

№ п/п	Вид контроля	Вид отчета	Сроки проведения
1	Текущий контроль	Контрольные тесты оценки физической подготовки (табл.1,3)	Во время занятия
2	Промежуточный контроль – выполнение нормативов	Контрольные тесты оценки физической подготовки (табл.1, 3)	Ежемесячно

№ п/п	Вид контроля	Вид отчета	Сроки проведения
3	Промежуточный контроль – аттестация	Контрольные тесты оценки физической подготовки, посещаемость занятий (табл. 1,3)	В конце семестра во время зачета
4	Итоговый контроль	Контрольные тесты, выполнение нормативов (табл.3)	На последнем занятии во время зачета

Обучающиеся всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачёт по физической культуре. Условием допуска к зачётным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Активность на коллоквиуме.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающимися, является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл. 1, 3 контрольных тестов).

#### **4.1. Вид текущего контроля:**

##### **Контрольные вопросы для коллоквиума:**

Тема I «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза»

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 «Основы здорового образа жизни и средства физической культуры».

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 III «Общая и специальная физическая подготовка и основы методики занятий физическими упражнениями».

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 IV «Избранный вид спорта и система физических упражнений, самоконтроль в процессе занятий».
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.
  20. Врачебный контроль. Распределение занимающихся по медицинским группам.
  21. Периодичность врачебного контроля.
  22. Основные методы и методики врачебного контроля, занимающихся физической культурой и спортом.
  23. Оценка физического развития при врачебном контроле.
  24. Оценки функциональных возможностей при врачебном контроле.
  25. Педагогический контроль и его характеристика.
  26. Врачебно-педагогический контроль и его характеристика.
  27. Самоконтроль, его цели и задачи.
  28. Дневник самоконтроля.

29. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
30. Основные методы самоконтроля и их оценка.
31. Самоконтроль физического развития.
32. Самоконтроль развития физических качеств (функциональной подготовленности).

Тема V. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

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 VI. «Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности».

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. Микро пауза 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.

#### 4.2. Вид текущего контроля: практическое контрольное задание Контрольные нормативы

Таблица 1

##### Обязательные тесты определения физической готовности

Характеристика направленности тестов	жен.	жен.	жен.	жен.	жен.	муж.	муж.	муж.	муж.	муж.
Оценка в очках	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростную подготовленность: - бег на 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,9	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед) и опускание туловища в положение лежа (кол. раз) - подтягивание на перекладине (кол. раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3.Тест на общую выносливость: - бег на 2000 м (мин., сек.) - бег на 3000 м (мин., сек.)	10, 15	10, 50	11, 15	10, 15	11, 50	12, 00	12, 35	13, 10	13, 50	14, 00

Таблица 2

##### Средняя оценка результатов учебно-тренировочного занятия

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Таблица 3

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов**

№ п/п	Тесты (упражнения)	5 очков	4 очка	3 очка	2 очка	1 очко
<i>для женщин</i>						
1	Бег на 1000 м. (мин., сек.)	4,20	4,35	4,50	5,05	5,20
2	Комплексное упражнение (30 сек подъем туловища, 30 сек приседания), кол-во повторений	55	53	50	45	38
3	Упражнения для координации движения (5 упражнений)	5	4	3	2	1
4	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
5	Подтягивание в висе лежа - перекладина на высоте 90 см. (кол. раз)	20	16	10	6	4
6	Приседание на одной ноге с опорой на стенку (кол. раз)	12	10	8	6	4
<i>для мужчин</i>						
1	Бег на 1000 м. (мин., сек.)	3,50	3,55	4,05	4,15	4,35
2	Комплексное упражнение (30 сек подъем туловища, 30 сек приседания), кол-во повторений	60	57	54	50	45
3	Упражнения для координации движения (5 упражнений)	5	4	3	2	1
4	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
5	Приседание на одной ноге с опорой на стенку (кол. раз)	18	15	12	9	7

**Примечания:**

1. № 1, №2 - выполняются в октябре каждого осеннего семестра;
2. № 3 - выполняются в ноябре-декабре и марте - апреле каждого семестра;
4. № 4, № 5, № 6 - тесты по выбору.

**Показатели и шкала оценивания:**

Шкала оценивания	Показатели
отлично	<p>обучающийся владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</li> <li>- организаторским навыком работы в команде и с командой</li> <li>- применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</li> <li>-средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для</li> </ul>

Шкала оценивания	Показатели
хорошо	<p>обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств;</li> <li>- составить конспект занятия и провести его в группе</li> <li>- применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</li> <li>- реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы сохранения и укрепления здоровья</li> </ul>
удовлетворительно	<p>обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально – экологических факторах</li> </ul> <p>обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об особенностях использования средств физической культуры для развития ловкости, координации движений, работы в команде и с командой, но:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий</li> <li>– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>– нормативы выполняет удовлетворительно</li> </ul>
не удовлетворительно	<p>обучающийся обнаруживает большей части отсутствие знаний и умений в освоении нормативов</p>

## Приложение 1

### *Примерные темы рефератов и планы их написания*

#### **Тема 1. Физическая культура как общественное явление**

##### План

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Место и роль физической культуры в современном обществе.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни.

#### **Тема 2. Социальные функции физической культуры**

##### План

1. Определения «функции физической культуры».
2. Общекультурные функции физической культуры.
3. Общеобразовательные функции физической культуры.
4. Специфические функции физической культуры
5. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.

#### **Тема 3. Структура обучения двигательному действию**

##### План

1. Сущность, цели и задачи обучения.
2. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
3. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
4. Структура процесса обучения двигательным действиям.

#### **Тема 4. Особенности обучения в Физическом воспитании (принципы и методы обучения двигательным действиям)**

##### План

1. Принципы обучения в физическом воспитании.
2. Обучение теоретическому материалу.
3. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
4. Двигательные умения и навыки.

#### **Тема 5. Формы организации занятий физическими упражнениями студентов**

##### План

1. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
2. Формы организации физического воспитания в академии.
3. Формы организации физического воспитания студентов во вневузовских учреждениях.

#### **Тема 6. Воспитание дисциплины у студентов на учебных занятиях по физической культуре**

##### План

1. Роль дисциплины на учебных занятиях по физической культуре.
2. Особенности воспитания дисциплины на учебных занятиях по физической культуре у студентов.

## **Тема 7. Методика проведения учебных занятий со студентами, освобожденными от занятий физическими упражнениями**

### **План**

1. Формы и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобожденными от физической культуры.
2. Требования к работе с указанным контингентом студентов.
3. Привлечение студентов, освобожденных от занятий физической культурой, к участию в физкультурно-спортивной деятельности как средство развития общественной активности (судейство соревнований, помощь в их организации и проведении, выполнение поручений преподавателя).

## **Тема 8. Самостоятельные занятия студентов физической культурой**

### **План**

1. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
2. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
3. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
4. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
5. Руководство самостоятельными занятиями.

## **Тема 9. Двигательная активность как фактор успешной деятельности студентов Академии**

### **План**

1. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
2. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов академии.
3. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в академии.

## **Тема 10. Систематические занятия физической культурой и спортом как основа успешной подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах РФ**

### **План**

1. Роль профессиональной физической подготовки.
2. Формы занятий физическими упражнениями.
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
4. Значение уровня физической подготовленности при службе в Вооруженных Силах (требования к физической подготовке воина в современных условиях).
5. Занятия прикладными видами спорта.

## **Тема 11. Роль занятий физическими упражнениями в повышении эффективности различных видов человеческой деятельности**

### **План**

1. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов деятельности.
2. Положительное влияние физических упражнений на процесс овладения профессиональными навыками.
3. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.

## **Тема 12. Профилактика травматизма на учебных занятиях по физической культуре и спортом**

### **План**

1. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Условия, благоприятствующие предупреждению травматизма: квалификация преподавателя, место для занятий и др.
3. Техника безопасности занятий физической культурой.
4. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.

## **Тема 13. Спортивные соревнования в вузе**

### **План**

1. Характеристика спортивных соревнований.
2. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
3. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
4. Организация и проведение соревнований в академии.

## **Тема 14. Методика развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) на учебных занятиях**

### **План**

1. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
2. Методы развития физических качеств.

## **Тема 15. Измерения двигательных качеств**

### **План**

1. Характеристика двигательных качеств (физических) качеств.
2. Способы измерения двигательных качеств.
3. Измерение силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

## **Тема 16. Общие основы спортивной тренировки**

### **План**

1. Характеристика понятия «тренировка», место тренировки в системе подготовки спортсменов.
2. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
3. Задачи и содержание тренировки.
4. Построение тренировочного процесса: годичный цикл, мезоциклы, микроциклы, тренировочные занятия.

## **Тема 17. Физическая активность - средство совершенствования организма**

### **План**

1. Что означает «физическая активность человека»?



2. Влияние физических упражнений на сердечно сосудистую систему.
3. Физические упражнения и система дыхания.
4. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
5. Влияние физических упражнений на другие системы организма.

#### **Тема 18. Основы здорового образа жизни студента**

##### **План**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни

#### **Тема 19. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента**

##### **План**

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студента.
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Степень влияния фактора физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

#### **Тема 20. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

##### **План**

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
2. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

#### **Тема 21. Социально-биологические основы физической культуры**

##### **План**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.
2. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
3. Функциональные системы организма.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

#### **Тема 22. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

##### **План**

1. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
3. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели самоконтроля.
4. Критерии самоконтроля. Дневник самоконтроля.

### **Тема 23. Методические основы оздоровительной физической культуры**

#### **План**

1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания).
2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

### **Тема 24. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения**

#### **План**

1. Особенности оздоровительной гимнастики для дошкольников.
2. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников.
3. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
4. Физическое воспитание в пожилом и старческом возрасте.

### **Тема 25. Оздоровительная гимнастика при беременности и послеродовом периоде**

#### **План**

1. Физическая культура как общеукрепляющее профилактическое средство во время беременности.
2. Противопоказания для занятий физической культурой.
3. Методика занятий оздоровительной гимнастикой во время беременности.

### **Тема 26. Физическое воспитание в пожилом и старческом возрасте**

#### **План**

1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом возрасте.
2. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культуры.

### **Тема 27. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

#### **План**

1. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

### **Тема 28. Плавание как спортивно-педагогическая дисциплина**

#### **План**

1. Плавание как вид спорта и предмет познания.
2. Плавание в программе Олимпийских игр.
3. Физиологическая характеристика организма при занятиях плаванием.
4. Техника спортивного плавания (по выбору: способом кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин), брасс).

### **Тема 29. Техника безопасности при занятиях на воде и доврачебная помощь**

#### **План**

1. Техника безопасности при занятиях на воде.
2. Спасение и транспортировка пострадавшего в водной среде.
3. Первая медицинская помощь при утоплении.

### **Тема 30. Водные виды спорта как фактор саморазвития личности студента**

#### **План**

1. Самореализация личности студентов при занятиях водными видами спорта.
2. Плавание как вид физического воспитания.
3. Плавание как фактор физического и духовного совершенствование студентов.

### **Тема 31. Лыжный спорт как средство физического воспитания**

#### **План**

1. История лыжного спорта.
2. Лыжный спорт в программе Олимпийских игр.
3. Физиологическая характеристика организма при занятиях лыжным спортом.
4. Основы техники передвижения на лыжах.

### **Тема 32. Спортивные игры - спортивно-педагогическая дисциплина**

#### **План**

1. Роль и место спортивных игр в системе физического воспитания.
2. Методика обучения спортивным играм: волейболу, баскетболу, гандболу, футболу, хоккею, теннису (по выбору).
3. Методика судейства спортивных игр.

### **Тема 33. Туризм как средство физического воспитания**

#### **План**

1. Влияние занятий туризмом на здоровье человека.
2. История развития туризма.
3. Виды туризма: пешеходный, горный, водный (по выбору).
4. Экологическое воспитание в турпоходах и на занятиях спортивным ориентированием.

### **Тема 34. Топографическая подготовка туриста**

#### **План**

1. Рельеф и способы его изображения.
2. Топографическая карта и условные топографические знаки (УТЗ).
3. Компас и работа с ним.

4. Ориентирование на местности.

### **Тема 35. Международное Олимпийское движение**

#### **План**

1. Олимпийские игры античной Греции.
2. Возрождение олимпийского движения.
3. Функционирование Олимпийского движения в настоящее время.

### **Тема 36. Игры - посланники мира. Международное Олимпийское движение**

#### **План**

1. Летние Олимпийские игры.
2. Зимние Олимпийские игры.

### **Тема 37. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой**

#### **План**

1. Общие принципы питания спортсменов и людей, активно занимающихся физкультурой и спортом.
2. Роль питания в обеспечении энергетических потребностей организма спортсменов.
3. Роль отдельных пищевых веществ в питании спортсменов.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Составление индивидуальной оздоровительной программы рекомендуется выполнять в следующем порядке:

### **Определить цель (направление) индивидуальной оздоровительной программы**

Например:

- 1.1 Повышение физической и умственной работоспособности (рекреация).
- 1.2 Профилактика и устранение последствий стресса и заболеваний (восстановление).
- 1.3 Развитие физических качеств (спортивная направленность).

### **2. Определить специфику будущей профессиональной деятельности**

Например:

- 2.1 Ненормированный рабочий день. Возможны частые командировки.
- 2.2 Активная работа с частыми командировками в регионы с условиями проживания в полевых условиях.
- 2.3 Малоактивная деятельность с продолжительной работой за компьютером с высоким уровнем умственного напряжения.

В соответствии со спецификой будущей профессиональной деятельности рекомендуется определить предпочитаемый вид (виды) двигательной ответственности по таблице 1.

**Таблица 1. Примерное соотношение профессионально важных качеств и видов двигательной активности**

<b>Профессионально важные качества, психофизические функции</b>	<b>Виды двигательной активности</b>
1	2
Социальная и коммуникативная компетентность	Туризм, альпинизм, спортивное ориентирование
Большая интеллектуальная нагрузка	Шахматы, шашки, кросс, передвижение на лыжах, биатлон, плавание, фитнес, аэробика, шейпинг
Высокая специфическая двигательная активность	Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения
Выносливость и работоспособность	Кросс, передвижение на лыжах, биатлон, плавание, фитнес, велоспорт, гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля
Оперативное мышление, моделирование ситуации	Спортивные игры, единоборства, армспорт, большой теннис
Статическое напряжение, гиподинамия	Пауэрлифтинг, бадминтон
Внимание, мышление, память	Спортивные игры, шахматы, шашки, настольный теннис

**3. Определить индивидуальные особенности, в том числе:**

- 3.1 Характеристика состояния здоровья ( в том числе по результатам мониторинга): основная, подготовительная и специальная группы здоровья.
- 3.2 Предыдущий опыт в области физической культуры и спорта.
- 3.3 Уровень физической и функциональной подготовленности.

**4. Определить средства физической культуры для выполнения индивидуальной программы, например:**

- 4.1 Олимпийские виды спорта (академическая гребля, баскетбол, биатлон, волейбол, гребля на байдарках и каноэ, лыжные гонки, футбол и т.д.).
- 4.2 Не олимпийские виды спорта (армспорт, дартс, спортивное ориентирование, шахматы, шейпинг и т.д.).
- 4.3 Дополнительный (дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка и т.д.).

**5. Определить влияние используемых физических упражнений**

- 5.1 Оздоровительное
- 5.2 Развивающее
- 5.3 Профессионально-профилактическое

**Таблица 2. Влияние используемых физических упражнений на системы и функции организма**

№ п/п	Системы и функции организма	Влияние физических упражнений. Профилактика профессиональных заболеваний
1	2	3
1	Центральная нервная система (ЦНС)	Улучшается эмоциональное состояние, доминанта нового двигательного стереотипа подавляет доминанту, возникающую в процессе болезни.
2	Сердечно-сосудистая система (ССС)	Физические упражнения, адекватные функциональному состоянию человека, повышают общую работоспособность сердечно-сосудистой системы. Увеличивается приток крови, таким образом улучшается трофика сердца.
3	Дыхательная система	Дыхательная гимнастика раскрывает дополнительную сеть альвеол, укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает степень насыщения кислородом.
4	Пищеварительная система	Укрепляют мышцы брюшного пресса, активизируется кровоснабжение в брюшной полости. Особое внимание обратить на исходное положение (ИП) при выполнении упражнений.
5	Опорно-двигательный аппарат (ОДА)	Улучшается кровоснабжение в мышцах, в суставах и в связочном аппарате
6	Обмен веществ	Улучшается тканевый обмен. Физические упражнения оказывают многофункциональное воздействие на организм, активизируют функции всех органов и систем организма.

## **6. Выбрать форму занятий, например:**

- 6.1 Утренняя гимнастика
- 6.2 Занятия в фитнес клубе самостоятельно или с инструктором
- 6.3 Самостоятельные занятия на открытой спортивной площадке, парке

## **7. Подобрать физические упражнения в соответствии с основными частями занятия**

Занятие делится на три части: подготовительная (10-15%), основная (70-80%), заключительная (10-15%).

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятия с упражнений требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости. В основную часть включают упражнения, которые требуют сложно координированных действий, силовых усилий, преодоления утомления. В конце занятий необходимо постепенно снижать нагрузку и выполнять упражнения на релаксацию.

## **8. Определить методы, используемые в оздоровительном направлении**

- 8.1 Повторный
- 8.2 Круговой
- 8.3 Игровой
- 8.4 Строго регламентированного упражнения
- 8.5 Интервальный

## **9. Определить количественные показатели физической нагрузки**

- 9.1 исходное положение
- 9.2 Темп выполнения упражнений
- 9.3 Количество повторений упражнения
- 9.4 Амплитуда движений
- 9.5 Сложность выполнения
- 9.6 Мощность мышечных усилий
- 9.7 Степень и характер мышечного напряжения
- 9.8 Продолжительность, время и характер отдыха между упражнениями

## **10. Составить комплекс физических упражнений**

**Таблица 3. Схема составления комплекса физических упражнений**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание упражнения</b>	<b>дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

**11. Определить систематичность занятий**

- 11.1 Сроки реализации программы
- 11.2 Количество занятий в неделю
- 11.3 Продолжительность одного занятия

**12. Определить место проведения занятий**

- 12.1 Занятия дома
- 12.2 Фитнес-клуб
- 12.3 Открытые площадки (стадион и т.п.)

**13. Определить методы контроля и самоконтроля во время самостоятельных занятий, в том числе**

- 13.1 Субъективные показатели – самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции.
- 13.2 Объективные показатели самоконтроля – частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД), жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), вес, мышечная сила, спортивные результаты.

**14. Составление указаний по технике безопасности с учетом места проведения занятия, формы проведения занятия и вида спорта**

- 14.1 Медицинский допуск
- 14.2 Правила проведения и предупреждения травматизма
- 14.3 Спортивная форма
- 14.4 Спортивное оборудование и инвентарь
- 14.5 Осуществление самостраховки
- 14.6 Контроль объема и степени воздействия физической нагрузки на организм

**15. Определить контрольные точки для корректировки индивидуальной программы, в том числе:**



- 15.1 Запланированные: в конце каждого цикла на основании показателей самоконтроля
- 15.2 Срочная корректировка: при возникновении непредвиденных обстоятельств (травма, болезнь, прочее)

## 16. Обозначить риски при реализации программы

16.1 Невыполнение основных методических принципов

16.2 Неправильная или несвоевременная коррекция программы


При составлении целостной индивидуальной оздоровительной программы рекомендуется руководствоваться следующими методическими принципами: систематичность (рекомендуется выстраивать определённую последовательность физических упражнений, предусматривать регулярность физических нагрузок, например, в течении рабочей недели); постепенность (рекомендуется постепенное повышение физической нагрузки вплоть до достижения заданного уровня физической активности); адекватность (обязанность учета индивидуальных особенностей и предпочтений при выборе форм и объёмов физической нагрузки).

## 17. Пример составления плана-графика оздоровительной программы

**Таблица 4. Примерный план-график оздоровительной программы физических упражнений**

Возраст 19 лет	Курс 2	Образовательная программа Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (бакалавр)		
Место занятий: Тренажерный зал		Период занятий: 2-й семестр (18 занятий)		
№ занятий	Средства	Объем	Интенсивность	ЧСС
1-4	Бег на беговой дорожке	500-1000м	умеренная	130-150
	Силовые упражнения у шведской стенки	15-20 мин		
	Работа на тренажёрах	25-30 мин		
	Игровая подготовка	15-20 мин		
5-8	Бег на беговой дорожке	1000-2000м	умеренная	130-150
	Силовые упражнения в парах	15-20 мин		
	Работа на перекладине	25-30 мин		
	Игровая подготовка	15-20 мин		
9-13	Бег на беговой дорожке	1000-2000м	умеренная	130-150
	Силовые упражнения со	25-30 мин		

	свободными весами			
	Работа над техникой выполнения упражнения (л/а, б/б, в/б и т.д)	25-30 мин		
	Игровая подготовка	10-15 мин		
14-18	Бег на беговой дорожке	2000-3000м	умеренная	130-150
	Силовые упражнения на брусках	15-20 мин		
	Работа над техникой выполнения упражнения (л/а, б/б, в/б и т. д)	25-30 мин		
	Игровая подготовка	10-15 мин		

Составитель: доцент кафедры, к.и.н.  О.Г.Мрочко  
Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» на  
заседании кафедры физического воспитания рассмотрено и одобрено  
«31» августа 2017 г. протокол № 11

Декан факультета СВ



А.В.Бойков