

Частное образовательное учреждение высшего образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
СПЕЦИАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ И ТЕХНОЛОГИЙ

Утверждаю:

Ректор университета

В.С. Артамонов

« 24 » *ноября* 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
(Элективный модуль)

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки (специальность)
27.03.01 Стандартизация и метрология

(шифр согласно ФГОС и наименование направления подготовки (специальности))

Санкт-Петербург

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (высшего профессионального образования) направления подготовки (специальности) 27.03.01 Стандартизация и метрология.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании Ученого совета Санкт-Петербургского университета специальных материалов и технологий 17 ноября 2022 года, протокол № 2.

Рабочая программа дополнена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 27.03.01 «Стандартизация и метрология» на заседании Ученого совета Санкт-Петербургского университета специальных материалов и технологий 19 октября 2023 года, протокол № 10.

Рабочая программа дополнена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 27.03.01 «Стандартизация и метрология» на заседании Учебного совета Санкт-Петербургского университета специальных материалов и технологий 16 января 2024 года, протокол №1.

1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся мировоззрения о физической культуре и спорте, как о части общей культуры общества, а также знаний, умений и навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- формирование представления о физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование практических умений и навыков осуществления самоконтроля за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, организации занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах, использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, а также применения на практике разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Обучающиеся должны знать:

- основы физической культуры и спорта физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;
- о профессионально-прикладной физической подготовке, ее формах, условиях и характере труда, прикладных физических, психофизиологических, психических и специальных качествах, прикладных умениях и навыках, прикладных видах спорта, производственной физической культуре, профессиональных заболеваний и их профилактике;

уметь:

- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки

индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;

- применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;

владеть:

- навыками использования средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования,

- навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для коррекции;

- навыками организации и планирования занятий по физической культуре и спорту в разных формах.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.34 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части образовательной программы, изучается на 2 курсе (очная форма обучения); на 1 курсе (заочная форма обучения).

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетных единицы (з.е.), 72 академических часа.

Объем дисциплины

Очная форма обучения

Таблица 3.1

Объем дисциплины	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) - всего	36,1
В том числе:	
лекции	36
лабораторные занятия	0
практические занятия	0

экзамен	Не предусмотрен
зачет	0,1
курсовая работа (проект)	Не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	Не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	36
В том числе:	
лекции	36
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
самостоятельная работа обучающихся - всего	35,9
Контроль/зачет	0,1

Заочная форма обучения

Таблица 3.2

Объем дисциплины	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) - всего	10
В том числе:	
лекции	10
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
экзамен	Не предусмотрен
зачет	0
курсовая работа (проект)	Не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	Не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	10
В том числе:	
лекции	10
лабораторные занятия	0
практические занятия	0
самостоятельная работа обучающихся - всего	58
Контроль/зачет	2

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

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние

	профессиональной подготовке студентов	физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.
2.	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение при занятиях физической культурой и спортом. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей. Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных

		программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.
4.	Оздоровительные системы и спорт	Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий физической подготовки.

Таблица 4.1.2

Содержание учебной дисциплины и коды формируемых компетенций

№№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	Компетенции
		Лек., час.	№№ лаб.	№№ пр.		
1	2	3	4	5	6	7
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	-	-	КО КО	УК-6; УК-7
2	Социально-биологические основы физической культуры	10	-	-	КО	УК-6; УК-7
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	6	-	-	КО	УК-6; УК-7
4	Оздоровительные системы и спорт	6	-	-	КО	УК-6; УК-7
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	8	-	-	КО	УК-6; УК-7
	Итого:	36				

КО – контрольный опрос,

4.2. Самостоятельная работа обучающихся

Таблица 4.2.

Самостоятельная работа

№№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Срок выполнения (кол-во недель)	Время, затра- чиваемое на выполнение самостоят. работы, час.
1	2	3	4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	6
2	Социально-биологические основы физической культуры	2	6
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	2	6
4	Оздоровительные системы и спорт	2	6
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	4	12
Итого:			36

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

Обучающиеся могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

а) библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

б) имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

а) путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

б) путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств;

в) путем разработки:

- методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы обучающихся;

– вопросов к зачету.

6. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования (бланкового и/или компьютерного).

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) - задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя 100 заданий и постоянно пополняется.

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

Умения, навыки и компетенции проверяются с помощью задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов. Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

7. Для текущего контроля успеваемости по дисциплине применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.1

Порядок начисления баллов в рамках БРС (балльно-рейтинговая система)

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	Примечание
1	2	3	4	5
Лекция №1 Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	2	Дан не полный ответ	4	Дан полный ответ
Лекция №2 Тема: «Социально-биологические основы физической культуры»	2	Дан не полный ответ	4	Дан полный ответ

Лекция №3 Тема: «Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности»	2	Дан не полный ответ	4	Дан полный ответ
Лекция №4 Тема: «Оздоровительные системы и спорт»	2	Дан не полный ответ	4	Дан полный ответ
Лекция №5 Тема: «Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков»	2	Дан не полный ответ	4	Дан полный ответ
СРС	8		28	
Итого:	18		48	
Посещаемость	6		16	
Зачет	0		36	
Итого:	24		100	

Для промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в форме тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 2 балла,
- задание в открытой форме – 2 балла,
- задание на установление правильной последовательности – 2 балла,
- задание на установление соответствия – 2 балла.

Максимальное количество баллов за тестирование - 36 баллов.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная учебная литература

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898>

8.2. Дополнительная учебная литература

1. Патрушева Л.В. Функциональные тренировки в системе физического воспитания студентов вузов. Учебное пособие. - Благовещенск, Издательство АмГУ, 2020. – 36 с. – www.labyrinth.ru

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>

3. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе: Учебное пособие / составители В.Н. Буянов, Т.В.Переверзева, Л.А.Рыжкина, А.В.Чернышева, Н.А.Чернова, Д.А. Ефремов. Ульяновск: УлГТУ, 2021. – 90 с.

4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

5. Чедова Т.И. Физическая культура. Инклюзивное образование физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании. Учебное-методическое пособие. – Пермь, Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2021.– 167 с.

6. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. Режим доступа: <http://b:biblioclub.ru/>

8.3. Журналы

1. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика»

2. Журнал «Вестник спортивной науки»

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

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).

2. <http://biblioclub.ru/> – Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

3. <http://www.consultfyт.ru> – Официальный сайт компании «Консультант Плюс».

4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - научная электронная библиотека «Elibrary»

5. www.koob.ru– электронная библиотека Куб

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы обучающихся при изучении дисциплины «Физическая культура» являются лекции.

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала

путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить обучающимся основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде.

Самостоятельная работа. В высшей школе обучающийся должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки самостоятельной работы, необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей. Самостоятельная работа студентов представляет собой одно из эффективных средств для развития и активизации их творческой активности. Она способствует формированию высокой культуры умственного труда, а также развивает у обучающихся такие качества, как организованность, дисциплинированность, активность, инициативность и упорство в достижении поставленных целей. Кроме того, самостоятельная работа помогает формировать навыки анализа фактов и явлений, способствует развитию самостоятельного мышления, что, в свою очередь, ведет к творческому развитию и формированию собственного мнения. Основной целью самостоятельной работы студентов является углубление фундаментальных знаний, полученных обучающимися на лекционных занятиях, а также получение опыта в области творческой и исследовательской деятельности и приобрести навыки, необходимые для выполнения профессиональных обязанностей в будущем.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на учебные занятия по дисциплине, и может проводить в письменной, устной или смешанной форме, в виде типовых задач, кейсы (проблемные ситуации, предлагаемые обучающимся в качестве задачи для анализа и поиска решения), которые должен уметь решать обучающийся, изучающий данную дисциплину. Кейсы наглядно демонстрируют, как на практике применяется теоретический материал. Данный материал необходим для обсуждения предлагаемых тем, направленных на развитие навыков общения и повышения профессиональной компетенции. Зачастую в кейсах нет ясного решения проблемы и достаточного количества информации. Контроль за самостоятельной работой обучающихся выполняет две функции: корректирующую и стимулирующую.

Зачет – аттестационное испытание, которое служит формой проверки успешного выполнения студентом лекционных занятий. Зачет может устанавливаться как по дисциплине в целом, так и по отдельным ее частям; форма итоговой проверки и оценки полноты и прочности знаний

обучающихся, а также сформированности умений и навыков; проводится в виде собеседования по важнейшим вопросам каждого раздела изученного курса или по курсу в целом в индивидуальном порядке. Может проводиться с применением тестирования.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows

Пакет программ Office. Для дома и бизнеса 2021: Word, Excel, PowerPoint, Outlook, OneNote for Windows 10, Office (Microsoft 365)

Антивирусное ПО Secret Net Studio 8

Microsoft Security Essentials (MSE),

Access 2007,

Visio 2007

Libre Office – свободно распространяемое программное обеспечение

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

Учебная аудитория Компьютерный класс №3 для проведения занятий лекционного типа. Столы и стулья для преподавателя и обучающихся, доска, компьютер Lenovo Akademiya, AMD Ryzen 75700U with Radeon Graphics, серийный номер MP 21JP6L, ноутбуки, трибуна для доклада

Спортивный зал для занятий физической культуры и спортом. Мебель и оборудование:

– вешалка для одежды

– зеркало.

Технические средства обучения:

– тренажер «беговая дорожка» 1 шт.

– тренажер «наездник» 1 шт,

– тренажер «наклонная доска» 1 шт,

– тренажер «ступени»,

– велотренажер 2 шт,

– велотренажер 2 шт,

– вибротренажер 1 шт,

– стойка с гантелями (в комплекте 10 пар гантелей от 1 до 10 кг) 1 шт,

– скамья многофункциональная со стойками, штангой и блинами (в комплекте 10 блинов) 1 шт,

– стенка гимнастическая 4 шт,

– наклонная гимнастическая доска 2 шт,

– перекладина навесная 2 шт,

- обруч гимнастический 1 шт,
- гимнастический пол (наборный) 50 листов,
- скакалка гимнастическая 6 шт,
- секундомер 2 шт,
- фишки разметки 20 шт,
- музыкальный центр 1 шт,
- часы настенные 1 шт,

Учебно-наглядные пособия:

информационный стенд и плакаты ГТО.

13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

Примерный перечень вопросов, выносимых на зачет с оценкой

1. Характеристика методов разучивания физических упражнений.
2. Методика развития скоростных способностей.
3. Методика развития силовых способностей.
4. Методы формирования двигательных навыков.
5. Методы самоконтроля физического состояния.
6. Методы обучения физическим упражнениям.
7. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.
8. Способы профилактики травматизма на занятиях по ФП.
9. Круговая тренировка, как метод ФП.
10. Характеристика плотности учебного занятия.
11. Структура и задачи основных частей учебного занятия по ФП.
12. Сущность выносливости, средства и методы ее развития.
13. Последовательность проведения физических упражнений в подготовительной части занятия по ФП.
14. Понятие о физической нагрузке и методы ее регулирования.
15. Методы физической тренировки.
16. Сущность быстроты, средства и методы ее развития.
17. Сущность ловкости, средства и методы ее развития.
18. Направленность и содержание этапа совершенствования при обучении физическим упражнениям.
19. Методика проведения утренней физической зарядки (УФЗ), ее направленность и содержание.
20. Обязанности обучаемых на занятиях по ФКиС, зачетные требования.
21. Сущность силовых способностей, средства и методы их развития.
22. Цель и содержание этапа разучивания при обучении физическим упражнениям.
23. Характеристика этапа ознакомления при обучении физическим упражнениям.
24. Понятие о физической работоспособности.
25. Характеристика общепедагогических методов, используемых в ФП.
26. Влияние ФП на формирование личности человека.
27. Формы организации врачебно-педагогического наблюдения за ФП.
28. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
29. Успехи Российских спортсменов на международной арене.
30. Составные части спортивной тренировки.
31. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
32. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.
33. Структура и содержание учебной программы по ФКиС.
34. Форма одежды для ФП и условия ее применения.

- 35. Направленность, структура и содержание учебного занятия.
- 36. Разделы ФП в НФП, их общая характеристика.
- 37. Понятие о физическом состоянии.
- 38. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность и характеристики.
- 39. Общее понятие о физических качествах.
- 40. Цель и основные задачи врачебно-педагогического контроля за ФП.
- 41. Физическая культура как способ и средство деятельности.