

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического
воспитания и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

*Методические указания к выполнению контрольных работ
для обучающихся специальности 21.05.05 Физические процессы горного
или нефтегазового производства*

Мурманск
2020

Составители: Ключников Сергей Алексеевич, ст. преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта Мурманского
государственного
технического университета;
Федоренко Мария Сергеевна, ст. преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта Мурманского
государственного
технического университета

Методические указания рассмотрены и одобрены кафедрой 10.06.2020 г.,
протокол № 10

Рецензент: М.В. Шелков, канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой
физического воспитания и спорта МГТУ.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	4
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.....	11
5. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.....	12
6. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ.....	16

1 ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Настоящие методические указания составлены в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и предназначены для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки для выполнения контрольных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, самостоятельного применения методов и средств и оптимизации работоспособности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО, т.е. обучающийся должен обладать способностью «поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности» (УК-7).

В результате обучающийся, прошедший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» должен:

Знать: основы общефизической подготовки, основы здорового образа жизни, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, особенности использования средств физической культуры для профессиональной деятельности в обычных и в экстремальных условиях, основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применимых при различных условиях;

Уметь: организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни, разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма, использовать личный опыт физкультурно-спортивной и профессионально -

прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.

Владеть: навыками общей физической культуры, технико-тактическими двигательными действиями в предлагаемых видах спортивной деятельности, методами физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьёзным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях, осуществлением индивидуального выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в предлагаемых условиях, способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных условиях, оказывать первую медицинскую помощь.

Общая трудоемкость освоения основной образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с ФГОС ВО составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Учебным планом по указанной дисциплине предусматриваются лекции в объеме 10 академических часов, самостоятельные занятия в объеме 62 академических часов.

Форма аттестации: контрольная работа, зачет.

Изучать материал дисциплины следует в соответствии с тематическим планом.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п\п	Содержание тем дисциплины «Физическая культура и спорт»	Количество часов, выделяемых на виды учебной подготовки				
		Лек-ции	ПР	ЛР	СР	КСР
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	-	-	8	-
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	2	-	-	10	-
3.	Основы здорового образа жизни.	2	-	-	12	-
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	-	-	12	-

5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	-	-	8	-
6.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	1	-	-	12	-
	Итого:	10			62	-

Дополнительно к самостоятельным теоретическим занятиям (чтение литературы по тематике физической культуры, спорта, здорового образа жизни, просмотр спортивных передач и т.п.) рекомендуются практические занятия в форме утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, занятий физической культурой и спортом.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

I. Основная литература:

1. Шелков М.В. Методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях: учеб.-метод. пособие / М.В. Шелков, Е.Ф. Минин, Ю.Ф. Щербина, С.А. Ключников, М.В. Уханов, А.В. Козин, А.Ф. Щербина, Ф.А. Щербина, О.К. Беляева, С.А. Лузина. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2015. – 284 с.
2. Шелков М.В., Попов Ю.А., Щербина Ф.А. Терминологический словарь (физическая культура, спорт, теория и методика физического воспитания): Учебно-справочное издание для студентов всех специальностей и направлений подготовки. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2014. – 157с.
3. Шелков М.В. Физическая культура: курс лекций: учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата/ М.В.Шелков, Ф.А.Щербина, А.Ф.Щербина.-Мурманск: Изд-во МГТУ, 2017. – 98 с.
4. Шелков, М.В. Теория и методика физического воспитания и спорта в вузе: монография / М.В. Шелков, А.Г. Горельцев, А.Г. Кассиров. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2013. – 172с.

5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Изд-во Кно-Рус, 2012. – 238с.
6. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / М.: Академия, 2011. – 185с.
7. Федоренко М.С. [и др.] Методика проведения учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» для преподавателей высших учебных заведений, студентов и курсантов всех специальностей и направлений/Мурманск: Изд-во МГТУ, 2016г.
8. Щербина А.Ф., Щербина Ю.Ф., Шелков М.В. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки (для всех форм обучения): [электронный ресурс]. Мурманск: МГТУ, 2018.

II. Дополнительная литература:

1. Адеев С.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [текст]: методические рекомендации для всех специальностей / Федеральное агентство по рыболовству, Мурман. гос. техн. ун-т, каф. физического воспитания и спорта; сост. С.А. Адеев. – Мурманск: МГТУ, 2012г.
2. Шелков, М.В. Заполярный олимп: Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области / М.В. Шелков. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2010. - 252 с.
3. Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / М.: Академия, 2012. – 247с.
- 4.Чеканушкина, Е. Н. Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: метод. указания / Е. Н. Чека- Чекнушкина. - Самара : Самар. гос. техн. ун-т, 2012015. – 25 с.
- 5.Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с.

6. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура» / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.

7. Киевская, О. Г. Физическая культура: учебно-методическое пособие / О. Г. Киевская. – Мурманск : МГГУ, 2012. – 120 с.

III. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://lib.mstu.edu.ru/MegaPro/Web/>- электронный каталог библиотеки МГТУ.

2. <http://biblioclub.ru/> - ЭБС “Университетская библиотека Online”.

3. <http://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС “Консультант студента”

4. <http://ibooks.ru/>-ЭБС

5. <http://e.lanbook.com/> - ЭБС “Издательство “Лань”

6. <https://www.infosport.ru/home/index>- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольная работа является одной из форм контроля знаний обучающихся, предусмотренной учебными планами специальностей и направлений университета, должна быть выполнена в соответствии с настоящими рекомендациями и представлена на проверку в сроки, установленные графиком учебного процесса.

Содержание письменной работы должно свидетельствовать о свободном владении материалом по выбранной теме.

Контрольная работа состоит из двух вопросов, выполняется по теме из приведенного перечня. Порядок выбора тем определяется по таблице:

Последняя цифра номера зачетной книжки	Предпоследняя цифра номера зачетной книжки									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1, 50	2, 49	3, 48	4, 47	5, 46	6, 45	7, 44	8, 43	9, 42	10, 41
1	11, 40	12, 39	13, 38	14, 37	15, 36	16, 35	17, 34	18, 33	19, 32	20, 31
2	21, 30	22, 29	23, 28	24, 27	25, 26	2, 50	3, 49	4, 48	5, 47	6, 46
3	7, 45	8, 44	9, 43	10, 42	11, 41	12, 40	13, 39	14, 38	15, 37	16, 36
4	17, 35	18, 34	19, 33	2, 26	3, 27	4, 46	5, 29	7, 46	8, 45	9, 44
5	10, 43	11, 42	12, 41	13, 40	14, 39	15, 38	16, 37	15, 36	16, 35	17, 32
6	18, 30	19, 27	20, 31	19, 30	20, 29	21, 28	22, 27	23, 27	24, 28	24, 26
7	23, 27	22, 28	21, 29	20, 30	19, 31	18, 32	17, 33	16, 34	15, 35	14, 34
8	13, 35	12, 36	11, 37	10, 38	9, 39	8, 40	7, 41	6, 42	5, 43	4, 44
9	3, 45	2, 46	1, 47	2, 48	3, 28	4, 50	5, 30	6, 48	7, 47	8, 46

Контрольная работа, выполненная не по своей теме, на проверку не принимается.

Список литературы, составленный на основании существующих в библиотеке университета изданий, является рекомендательным, т.е. студент может использовать и иные, относящиеся к данной теме источники.

Контрольная работа должна быть выполнена с соблюдением следующих требований:

- на бумаге формата А 4 с книжной ориентацией страницы;
- поля: - левое – 3 см., правое, верхнее и нижнее – 2 см.;
- междустрочный интервал – 1,5;

- кегль шрифта основного текста – 14;
- шрифт – Times New Romans;
- выравнивание текста по ширине страницы;
- нумерация страниц вверху по центру, шрифтом № 10 (титульный лист и лист оглавления не нумеруются, но учитываются в общем количестве страниц).

Первым листом письменной работы является титульный лист, оформленный по образцу (Приложение 1).

После титульного листа следует оглавление, включающее в себя введение, пункты, подпункты, заключение и библиографический список, оформленный в соответствии с правилами составления библиографического описания (могут использоваться рисунки, таблицы, схемы, графики, диаграммы).

Контрольная работа выполняется и сдается на проверку до экзаменационной сессии, защищается обучающимся на зачете.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Система физического воспитания.
3. Уровень современного состояния физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования функциональных возможностей организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.
10. Гипокинезия и гиподинамия.
11. Методические принципы и методы физического воспитания.

12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

13. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

14. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

16. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой

17. Формы, средства и основное содержание самостоятельных занятий физической культурой.

18. Врачебный и педагогический контроль при занятии физическими упражнениями и спортом.

19. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, его цель, задачи.

20. Методики самоконтроля и их оценка.

21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

22. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

23. Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.

24. Олимпийские игры.

25. Студенческий спорт и его организационные особенности.

26. Основные составляющие здорового образа жизни.

27. Гигиеническая физическая культура - основа здорового образа жизни.

28. Рациональное питание.

29. Опасность и профилактика алкоголизма.

30. Опасность и профилактика курения.

31. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

32. Рациональная организация труда и отдыха.

33. Воздух. Правильное дыхание как средство оздоровления.

34. Возрастные особенности содержания занятий.

35. Вода и напитки для здоровья человека.

36. Гидротерапия и использование воды для закаливания организма.

37. Физиология пищеварения.

38. Рациональное питание. Белки.

39. Рациональное питание. Жиры.
40. Рациональное питание. Углеводы.
41. Рациональное питание. Витамины и минералы.
42. Планирование меню. Режим питания.
43. Профилактика травматизма.
44. Контроль массы тела.
45. Образ жизни и иммунная система.
46. Стресс. Методы контроля стресса.
47. Регулирование психического состояния.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
49. Методика подбора средств ППФП студентов.
50. Гигиенические основы здорового образа жизни.

6. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции и современное состояние физической культуры и спорта.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм и жизнедеятельность человека.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.
11. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
12. Направленность образа жизни обучающихся, ее характеристика.
13. Способы регуляции образа жизни.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

16. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период экзаменационной сессии.
17. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда.
18. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
19. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).
20. Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП).
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
22. Цели и задачи спортивной подготовки.
23. Формы занятий физическими упражнениями.
24. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Формы и содержание самостоятельных занятий.
26. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
27. Возрастные особенности содержания занятий.
28. Гигиена самостоятельных занятий. Элементы закаливания.
29. Профилактика травматизма.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
31. Массовый спорт, его цели и задачи.
32. Спорт высших достижений.
33. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
35. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
36. Текущее и оперативное планирование подготовки.
37. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
38. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
39. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
40. Педагогический контроль, его содержание и виды.
41. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
42. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
43. Дневник самоконтроля.

44. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
45. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
46. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
47. Методика подбора средств ППФП студентов.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"

Кафедра физического воспитания и спорта

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вопрос №
Вопрос №

ВЫПОЛНИЛ
Обучающийся

ФИО
Курс _____
Группа _____
№ зачетной книжки _____
М.Т. _____

ПРОВЕРИЛ:
Преподаватель

Мурманск
20____

