Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Вятский государственный агротехнологический университет"

УТВЕРЖДАЮ
Декан агрономического факультета
_____ А.В. Тюлькин
"27" декабря 2021 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **физического воспитания**

Учебный план Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
Направленность (профиль) образовательной программы "Технология продукции и организация общественного питания"

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 48
самостоятельная работа 24

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Недель	16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	24	24	24	24
Итого	72	72	72	72

Киров 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 152F9F34BEA253FCE714EAC1F1E3E158
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ВЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"
Действителен: с 04.04.2022 до 28.06.2023

Программу составил(и):

Преподаватель, Безрукова Мария Николаевна

Рецензент(ы):

Старший преподаватель, Краева Екатерина Владимировна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1047)

составлена на основании Учебного плана:

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
Направленность (профиль) образовательной программы "Технология продукции и организация общественного питания"

одобренного и утвержденного Ученым советом университета от 27.12.2021 протокол № 12.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией

агрономического факультета Протокол № 7 от "27"декабря 2021 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол № 5 от "27" декабря 2021 г.

Зав. кафедрой _____ к.т.н., доцент Новиков Константин Владимирович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от "__" _____ 2022 г. № __

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
физического воспитания

Протокол от "__" _____ 2023 г. № __

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
физического воспитания

Протокол от "__" _____ 2024 г. № __

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
физического воспитания

Протокол от "__" _____ 2025 г. № __

Зав. кафедрой _____

1. ЦЕЛЬ (ЦЕЛИ) ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Формирование физической культуры личности, понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.О
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Дисциплины, изученные на предыдущем уровне
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	
2.2.2	- Безопасность жизнедеятельности
2.2.3	- Безопасность продовольственного сырья и продуктов питания
2.2.4	-Учебная практика (ознакомительная)
2.2.5	-Учебная практика (технологическая)
2.2.6	-Учебная практика научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)
2.2.7	-Производственная практика (технологическая практика)
2.2.8	-Производственная практика (организационно-управленческая практика)
2.2.9	- Производственная практика (преддипломная практика, в том числе научно- исследовательская работа)
2.2.10	-Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции (индикаторы)	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Лекции						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. /Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.2	Социально-биологические основы «Физической культуры» /Лек/	1	1	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

1.4	ОФП и спортивная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.5	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.6	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.Особенности занятий избранным видом спорта. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.9	Профессионально-прикладная физическая культура. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
	Раздел 2. Практические						
2.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.2	Социально-биологические основы «Физической культуры» /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.3	ОФП и спортивная подготовка в системе физического воспитания. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

2.5	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.6	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровьястудента. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.Особенности занятий избранным видом спорта. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.9	Профессионально-прикладная физическая культура. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
	Раздел 3. Сам.работа						
3.1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.2	Самостоятельное изучение разделов и тем учебной дисциплины. /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.3	Подготовка к зачету /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.4	Зачет /Зачёт/	1	4	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Л3.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Содержание фонда оценочных средств представлено в Приложении 1,2

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л1.1	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469114	Москва : Издательство Юрайт, 2021
Л1.2	Ловягина, А.Е.	Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Учебник и практикум для академического бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/433223	Юрайт, 2019
Л1.3	А. Б. Муллер	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/449973	Юрайт, 2020
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л2.1	Капилевич Л.В.	Физиология человека. Спорт. [Электронный ресурс]: Учебное пособие для прикладного бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/429445	Юрайт, 2019
Л2.2	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие Режим доступа: https://book.ru/book/930222	М.: КноРус, 2019
Л2.3	Бишаева А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие Режим доступа: https://book.ru/book/931237	М.: КноРус, 2019
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л3.1	Бусыгина А.А.	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вятская ГСХА, 2019
Л3.2	Маханова Е.В.	Организация самостоятельной работы обучающихся [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие для обучающихся всех форм обучения уровня бакалавриата, специалитета и магистратуры Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вят.ГСХА, 2017
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Физическая культура [Электронный ресурс]: [Виртуальная обучающая среда] - Электрон.дан. и прогр.- режим доступа: https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/.-Загл. с экрана		
Э2	Физическая культура [Электронный ресурс]: [Виртуальная обучающая среда] - Электрон.дан. и прогр.-Киров, СДО ФГБОУ ВО Вятская ГСХА [201-].- режим доступа: http://sdo.vgsha.local.-Загл. с экрана		
6.3. Перечень информационных технологий			
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	Операционная система семейства Windows (Windows Vista Business AO NL, MS Win Prof 7 AO NL, Win Prof 7 AOL NL, Win Home Bas 7 AOL NL LGG, Win Starter 7 AO NL LGG, Win SL 8 AOL NL LGG, Win Prof 8 AOL NL, Win Home 10 All Languages Online Product Key License)		
6.3.1.2	Приложения Office (MS Office Prof Plus 2007 AO NL, MS Office Prof Plus 2010 AO NL, MS Office 2013 OL NL, MS OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc)		
6.3.1.3	Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security		
6.3.1.4	Free Commander 2009/02b		
6.3.1.5	Google Chrome 39/0/21/71/65		
6.3.1.6	Opera 26/0/1656/24		
6.3.1.7	Adobe Reader XI 11/0/09		
6.3.1.8	Консультант Плюс		
6.3.1.9	Гарант Аэро		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем и современных профессиональных баз данных			
6.3.2.1	Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»		
6.3.2.2	Справочно-правовая система Гарант		
6.3.2.3	Профессиональная база данных: Электронный каталог ФГБОУ ВО Вятской ГСХА Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2		
6.3.2.4	Профессиональная база данных: Научная электронная библиотека elibrary.ru Режим доступа: http://elibrary.ru/		
6.3.2.5	Профессиональная база данных: Официальный сайт Министерства сельского хозяйства и продовольствия Кировской области, Режим доступа: http://www.dsx-kirov.ru/		
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			

7.1	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) представлено в Приложении 3 РПД

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины проводится в форме аудиторных занятий и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.При проведении аудиторных занятий предусмотрено применение следующих инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества:

творческие задания; работа в малых группах;

изучение и закрепление нового материала;

разбор конкретных ситуаций.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

самостоятельное изучение теоретического материала (тем дисциплины);

подготовка к лекционным и практическим занятиям;

подготовка к мероприятиям текущего контроля;подготовка к промежуточной аттестации.

При организации самостоятельной работы необходимо, прежде всего, обратить внимание на ключевые понятия, несущие основную смысловую нагрузку в том или ином разделе учебной дисциплины.

1.Самостоятельное изучение тем дисциплины.Для работы необходимо ознакомиться с учебным планом дисциплины и установить, какое количество часов отведено на изучение дисциплины, на аудиторную работу с преподавателем на лекционных и практических занятиях, а также на самостоятельную работу. С целью оптимальной самоорганизации необходимо сопоставить эту информацию с графиком занятий и выявить наиболее затратные по времени и объему темы, чтобы заранее определить для себя периоды объемных заданий. Целесообразно начать работу с изучения теоретического материала, основных терминов и понятий.

2.Подготовка к лекционным и практическим занятиям.Традиционной формой преподнесения материала является лекция. Курс лекций по предмету дает необходимую информацию по изучению закономерностей и тенденций развития объекта и предмета исследования изучаемой дисциплины. Лекционный материал рекомендуется конспектировать. Конспекты позволяют обучающемуся не только получить больше информации на лекции, но и правильно его структурировать, а в дальнейшем - лучше освоить. Цель практических занятий заключается в закреплении теоретического материала по наиболее важным темам, в развитии у обучающихся навыков критического мышления в данной области знания, умений работы с учебной и научной литературой, нормативными материалами. В ходе подготовки к практическому занятию обучающимся следует внимательно ознакомиться с планом, вопросами, вынесенными на обсуждение, досконально изучить соответствующий теоретический материал, предлагаемую учебную методическую и научную литературу. Рекомендуется обращение обучающихся к статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации по теме, что позволяет в значительной мере углубить проблему и разнообразить процесс ее обсуждения.

3.Подготовка к мероприятиям текущего контроля.В конце изучения каждой темы может проводиться тематическая тестовая работа, которая является средством промежуточного контроля оценки знаний, умений и навыков. Подготовка к ней заключается в повторении пройденного материала и повторном выполнении заданий, которые рассматривались на занятиях, а также в выполнении заданий для самостоятельной работы.

4.Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к зачету является заключительным этапом изучения дисциплины и является средством промежуточного контроля. Подготовка к зачету предполагает изучение конспектов лекций, рекомендуемой литературы и других источников, повторение заданий практических занятий.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
Физическая культура и спорт

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
Направленность (профиль) образовательной программы "Технология продукции и организация общественного питания"
Квалификация бакалавр

1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины **«Физическая культура и спорт»** и предназначен для оценки планируемых результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций (п.2) в процессе изучения данной дисциплины.

ФОС включает в себя оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

ФОС разработан на основании:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1047)
- основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
- Положения «О формировании фонда оценочных средств для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования».

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательнойпрограммы

Универсальные компетенции:

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

Код формируемой компетенции	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы		
	Начальныйэтап	**Основной этап**	**Заключительный этап**
УК-7	Физическая культура и спорт	Спортивные и подвижные игры Общая физическая подготовка Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья Производственная практика (преддипломная практика, в том числе научно-исследовательская работа)	Выполнение, подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

3. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине, выраженные черезкомпетенции и индикаторы их достижений, описание шкал оценивания

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Индикаторы	Формулировка индикатора
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
Ук-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
УК-7.3	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Для оценки сформированности соответствующих компетенций по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** при проведении промежуточной аттестации в форме зачета применяется следующая Шкала оценивания:

№	Критерии оценивания	Шкала оценивания	
		не зачтено	зачтено
		Описание показателя	
1	Полнота знаний теоретического контролируемого материала	Низкий уровень усвоения материала. Продемонстрировано незнание значительной части учебного материала – менее 60% правильных ответов	Продемонстрированы знания основного учебного материала – не менее 60% правильных ответов
2	Работа в течение семестра, наличие задолженности по текущему контролю успеваемости.	Имеются значительные пропуски занятий, задолженность по текущему контролю знаний	Активная работа, задолженность отсутствует

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Тестовые задания
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. От чего прежде всего зависит здоровье человека?
а. состояние окружающей среды
б. деятельности учреждений здравоохранения
в. наследственности
г. образа жизни

2. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на?
а. развитие физических качеств людей.
б. сохранение и улучшение здоровья людей.
в. подготовку к профессиональной деятельности.
г. поддержание высокой работоспособности людей.

3. Какие упражнения являются малоэффективными для формирования телосложения?
а. способствующие повышению быстроты движений.
б. способствующие снижению веса тела.
в. объединенные в форме круговой тренировки.
г. способствующие увеличению мышечной массы.

4. Как называется состояние организма, дающее человеку возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях конкретного социокультурного бытия человека
а. закаленностью.
б. конституцией (биотипом).
в. здоровьем.
г. работоспособностью.

5. Как обозначается в сложно-координационных видах спорта - последовательное сочетание элементов вкомпозиционно оправданном порядке?
а. последовательностью упражнения.
б. сочетанием элементов.
в. набором элементов.
г. комбинацией.

6. Как принято обозначать процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исход- ному состоянию, но и к повышению работоспособности?
а. восстановление.
б.тренированность.
в. отдых.
г. функциональный рост.

7. Что является конечной целью и сущностью спорта?

а. физическое совершенствование человека, реализуемое в условияхсоревновательной деятельности.

б. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся.

в.выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей.

г. развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

8. Н**а какие периоды делится годичный цикл спортивной тренировки? а.** втягивающий, базовый, восстановительный.

б. подготовительный, соревновательный, переходный.

в. тренировочный, основной, соревновательный.

г. осенний, зимний, весенний, летний.

9.В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности длязанятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

а. слабую, среднюю, сильную.

б. оздоровительную, физкультурную, спортивную.

в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья.

г. основную, подготовительную, специальную.

10. Как обозначается свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой?

а. гибкость.

б. ловкость.

в. быстрота.

г. реакция.

11. Как называются физические упражнения, используемые для исправления различных деформацийопорно-двигательного аппарата?

а. подводящими.

б. корригирующими.

в. имитационными.

г. общеразвивающими.

12. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитанияи спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

а. время выполнения двигательного действия.

б. продолжительность сна.

в. коэффициент выносливости.

г. величина частоты сердечных сокращений.

13. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

а. скоростным индексом.

б. скоростной выносливостью.

в. коэффициентом проявления скоростных способностей.

г. абсолютным запасом скорости.

14. Отличительными признаками двигательного умения не являются: а. нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.

б. слитность, автоматизированность, экономичность.

в. системность в движениях, автоматизированность, вариативность.

г. стабильность, экономичность, вариативность.

15.Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

а. принцип сознательности и активности.

б. принцип доступности и индивидуализации.

в. принцип научности.

г. принцип связи теории с практикой.

16. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, по-тому что...

а. человек, занимающийся физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.

б. во время занятий выполняются двигательные действия, стимулирующие развитие силы и выносливости.

в. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам.

г. человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем физической работы.

17. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…

а. челночный бег.
б. подвижные игры.
в. прыжки через скакалку.
г. упражнения «на равновесие».

18. Главным отличием физических упражнений от других видов двигательной активности является то,что они…

а. представляют собой игровую деятельность
б. создают развивающий эффект.
в. не ориентированы на производство материальных ценностей
г. строго регламентированы.

19. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...

а. аденозинтрифосфорная кислота.
б. аденозиндифосфорная кислота.
в. аденозинмонофосфорная кислота.
г. молочная кислота.

20. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человекана предельных уровнях.

а. физическая рекреация.
б. физическое воспитание.
в.спорт.
г. физическая реабилитация.

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
2. Компоненты физической культуры:
3. Структура физической культуры личности.
4. Операциональный компонент физической культуры личности.
5. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
6. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
7. Система мотивов в области компонент физической культуры личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
9. Уровни проявления компонент физической культуры личности.
10. Социальные функции компонент физической культуры личности в университете.
11. Гомеостаз.
12. Организм.
13. Почему кости детей более эластичны и упруги?
14. Посредством чего кости скелета соединяются между собой?
15. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
16. Сколько мышц насчитывается у человека?
17. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
18. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
19. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
20. Какой процесс энергообразования обладает большими возможностями во времени?

21. Что такое здоровье.
22. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
23. Режим труда и отдыха.
24. Режим сна.
25. Активная мышечная деятельность.
26. Закаливание организма.
27. Гигиенические основы здорового образа жизни.
28. Профилактика вредных привычек.
29. Рациональное питание.
30. Принципы закаливания.
31. Что такое утомление, переутомление, усталость?
32. Противоречия учебной деятельности студента?
33. Что составляет основу работоспособности студента?
34. Факторы влияющие на суточную работоспособность учащихся?
35. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?
36. Периодичность ритмических процессов в организме?
37. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
38. Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
39. Профилактика умственного перенапряжения.
40. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?
41. Характеристика и разновидности умственного труда, его отличительные особенности.
42. Влияние умственного труда на организм – острое и хроническое.
43. Умственное утомление и усталость.
44. Умственное переутомление, его признаки и причины.
45. Основа умственной работоспособности и факторы ее определяющие.
46. Изменения состояния работоспособности в течение трудового дня. Периоды работы.
47. Взаимовлияние режима трудовой деятельности и биоритмов человека.
48. Физиологические особенности процессов восстановления.
49. Сущность активного отдыха. Назначение пауз для отдыха в течение умственной работы.
50. Условия эффективной организации умственного труда. Их содержание.
51. Методические принципы физического воспитания.
52. Методы физического воспитания.
53. Физические качества.
54. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
55. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
56. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
57. Специальная физическая подготовка.
58. Методы спортивной тренировки.
59. Методы развития выносливости.
60. Методы развития силы.
61. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
62. Формы и содержание самостоятельных занятий.
63. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
64. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
65. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
66. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
67. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
68. Гигиена самостоятельных занятий.
69. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
70. Участие в спортивных соревнованиях.
71. Характеристика массового спорта.
72. характеристика спорта высших достижений.
73. Характеристика системы физических упражнений.
74. Что такое спорт. Цель спорта.
75. Классификация видов спорта.
76. Системы физических упражнений, характеристика систем.
77. Древние Олимпийские игры. Когда начало проведения и в каком городе.
78. Кто является родоначальником современных Олимпийских игр, в каком году они состоялись впер-вые.

79. Зимние Олимпийские игры. Когда и где впервые проведены.
80. 10.Способы передвижения на лыжах.
81. Цель и задачи массового спорта.
82. Физическое воспитание как основная форма развития физических (двигательных) качеств, овладениежизненно важными двигательными навыками и необходимыми физкультурными занятиями.
83. Краткая характеристика основных физических качеств человека.
84. Методы подготовки, используемые в спортивной тренировке?
85. Средства физической культуры, средства спортивной подготовки.
86. В чем состоят особенности общей физической подготовки (ОФП) и специальной (СФП), их характеристика, взаимосвязи и различия.
87. Формы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
88. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
89. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
90. Какие существуют виды диагностики?
91. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
92. Каково содержание педагогического контроля?
93. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
94. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
95. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
96. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки.
97. Пробы с задержкой дыхания (проба Штанге).
98. Понятие и значение ППФП.
99. Структура ППФП.
100. На формирование чего направлена ППФП.
101. Есть ли взаимосвязь между процессом физического воспитания в вузе и ППФП. Если есть – обосновать.
102. Перечислить необходимые условия для успешной реализации задач ППФП.
103. Факторы, определяющие содержание ППФП (примеры).
104. Направленность ППФП (общие и специальные требования).
105. Специальные психофизические требования к специальности, по которой обучается студент (конкретизировать).
106. Производственная гимнастика, как составная часть ППФП, формы занятий производственной гимнастикой.
107. Оказание первой помощи при: обмороке, тепловом ударе, шоке, переломах, вывихах.
108. Основы здорового образа жизни, оздоровительная физическая культура молодежи.
109. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов учебных заведений гражданской авиации.
110. Физическая культура для работников умственного труда.
111. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
112. Физические качества спортсменов.
113. Спорт и профессионально-прикладная физическая подготовка как средство повышения работоспособности.
114. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов.
115. Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП.
116. Труд диспетчера управления воздушным движением.
117. 10.Формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций при проведении промежуточной аттестации по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** проводится в форме зачета.

Порядок организации и проведения промежуточной аттестации обучающегося, форма проведения, процедура сдачи зачета, сроки и иные вопросы определены Положением о порядке организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций при проведении зачета по дисциплине **«Физическая культура и спорт»** проводится путем письменного или компьютерного тестирования обучающихся:

- обучающемуся выдается вариант письменного или компьютерного теста (система Moodle);
- в определенное время (в среднем 2 минуты на 1 тестовое задание) обучающийся отвечает на 20

вопросов теста, в котором представлены все изучаемые темы дисциплины;

- по результатам ответов на тестовые задания выставляется оценка согласно установленной шкале оценивания.

Для подготовки к зачету рекомендуется использовать лекционный и практический материал по дисциплине, литературные источники рекомендованные в рабочей программе дисциплины.

Приложение 2

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине
Физическая культура и спорт

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
Направленность (профиль) образовательной программы "Технология продукции и организация общественного питания"
Квалификация бакалавр

1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины **«Физическая культура и спорт»** и предназначен для оценки планируемых результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций (п.2) в процессе изучения данной дисциплины.

2. Перечень компетенций, формируемых при изучении дисциплины

Универсальные компетенции:

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

3. Банк оценочных средств

Для оценки сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины **«Физическая культура и спорт»** используются следующие оценочные средства:

Текущий контроль в форме тестовых заданий предназначен для определения уровня оценки сформированностииндикаторов достижения компетенций и опыта деятельности в процессе изучения дисциплины.

Результаты текущего контроля оцениваются посредством интегральной (целостной) двухуровневой шкалы:

Шкала оценивания	**Показатели оценивания**
Не зачтено	Низкий уровень знаний практического контролируемого материала. Продемонстрировано незнание значительной части учебного материала.Выполнено менее 50% тестовых заданий
Зачтено	Достаточный уровень знаний практического контролируемого материала. Продемонстрированы знания основной части учебного материала. Выполнено 50 и более % тестовых заданий

Тестовые задания
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Вид деятельности, специфическим содержанием которого является использование физических упражнений для обучения движениям, развития физических качеств и приобретения специальных знаний, называется?

a) физической культурой
b) физической подготовкой
c) физической реабилитацией
d) физическим воспитанием

2. Функциями физической культуры принято называть?

a) способы воздействия педагога на обучающихся
b) правила организации деятельности при выполнении физических упражнений
c) объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и изменять его
d) способы решения частных задач при обучении

3. К вспомогательным средствам физической культуры относятся?

a) подводящие и развивающие упражнения
b) обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения
c) естественные силы природы и гигиенические факторы
d) идеомоторные и имитационные упражнения

4. Чем отличается спортивная техника от бытовой?

a) правильным положением тела и траекторией движения
b) скоростью и темпом движений
c) рациональной системой движений и их экономичностью
d) эстетикой и красотой выполняемых движений

5. Сила – это?

a) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которыхлежит понятие «мышечное усилие»
b) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
c) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечныхусилий (напряжений)
d) способность человека проявлять большие мышечные усилия

6. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется?

a) физической работоспособностью
b) физической подготовленностью
c) общей выносливостью
d) тренированностью

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется?

a) эластичностью
b) стретчингом
c) гибкостью
d) растяжкой

8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развития отрицательно влияет на гибкость?

a) выносливость
b) сила
c) быстрота
d) координационные способности

9. Общие задачи физического воспитания?

a) гармоничное физическое развитие, обучение технике физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств
b) образовательные, воспитательные, оздоровительные, развивающие
c) образовательные, воспитательные, оздоровительные, коррекционные
d) образовательные, воспитательные, оздоровительные

10. В физическом воспитании занимающихся с ослабленным здоровьем величина физической нагрузкина занятии физической культуры контролируется?

a) по пульсу (по частоте сердечных сокращений)
b) по частоте дыхания
c) по внешним признакам утомления детей
d) по пульсу и внешним признакам утомления детей

11. Спорт (в широком понимании) – это?

a) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей
b) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности
c) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях
d) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

12. Какую цель имеют массовые соревнования?

a) выполнить массовый спортивный разряд
b) повысить двигательную активность
c) добиться победы над соперниками
d) привлечь к систематическим самостоятельным занятиям с целью укрепления здоровья и показателей втруде

13. Спортивная тренировка – это?

a) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата
b) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактикеи развитие его физических способностей
c) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности
d) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта

14. Оптимальная двигательная активность в день?

a) 1,5 часа
b) 0,5 часа
c) 3 часа
d) более 3 часов

15. Умственная усталость – это?
a) объективное состояние организма
b) субъективные ощущения человека

16. Что такое гигиена?
a) это область медицины, изучающая условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья
b) это регулярное принятие душа, мытье рук и ног
c) это поддержание чистоты и порядка в квартире
d) это совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья

17. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему «кроссфит»?
a) Майк Бургенер
b) Луи Симмонс
c) Грег Глассман

18. Экскурсией грудной клетки называется?
a) разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха
b) средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха
c) объем вдыхаемого воздуха

19. В каком году состоялись первые современные Олимпийские игры?
a) 1896
b) 1894
c) 1895

20. Основные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй»?
a) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах
b) не стремиться к победе любой ценой, на спортивной площадке сохранять честь и благородство
c) сочетать физическое совершенство с высокой нравственностью
d) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности в процессе изучения дисциплины при проведении текущего контроля знаний проводится путем выполнения тестовых заданий на практических занятиях. Оценка проводится посредством интегральной (целостной) двухуровневой шкалы.

В результате решения тестовых заданий при помощи шкалы оценивания определяется уровень освоения обучающимся учебного материала по теме (разделу) дисциплины: «Зачтено» или «Не зачтено».

Приложение 3

Описание материально-технической базы по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.	Б-203 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, периодическая таблица химических элементов им. Менделеева, комплект мультимедийного оборудования с экраном. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus и свободно распространяемое программное обеспечение
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа	Б-308 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, 15 компьютеров, комплект мультимедийного оборудования с экраном, комплект плакатов. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus, КОМПАС-3D, «Интерактивная автошкола. Профессиональная версия» и свободно распространяемое программное обеспечение
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Б-308 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, 15 компьютеров, комплект мультимедийного оборудования с экраном, комплект плакатов. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus, КОМПАС-3D, «Интерактивная автошкола. Профессиональная версия» и свободно распространяемое программное обеспечение
Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Б-308 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, 15 компьютеров, комплект мультимедийного оборудования с экраном, комплект плакатов. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus, КОМПАС-3D, «Интерактивная автошкола. Профессиональная версия» и свободно распространяемое программное обеспечение
Помещение для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации	Б-202 Рабочее место администратора, компьютерная мебель, компьютер администратора, 5 персональных компьютеров, 3 принтера, видеоувеличитель. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus и свободно распространяемое программное обеспечение С возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

Приложение 4

Перечень
периодических изданий, рекомендуемый по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Наименование	Наличие доступа
Физическое образование в вузах [электронный ресурс]: журн. ООО "Издательский дом МФО" (Москва)	Научная электронная библиотека режимдоступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
Физическая культура, спорт и здоровье [электронный ресурс]: журн. Марийский государственный университет (Йошкар-Ола)	Научная электронная библиотека режимдоступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения[электронный ресурс]: журн. Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет(Комсомольск-на-Амуре)	Научная электронная библиотека режимдоступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
Физическое воспитание и спортивная тренировка [электронный ресурс]: журн. "Волгоградская государственная академия физической культуры" (Волгоград)	Научная электронная библиотека режимдоступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
Физическое воспитание студентов [электронный ресурс]: журн. Харьковское областное отделение национального олимпийского комитета Украины (Харьков)	Научная электронная библиотека режимдоступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
Физическое образование в вузах [электронный ресурс]: журн. ООО "Издательский дом МФО" (Москва)	Научная электронная библиотека режимдоступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
Наука и спорт: современные тенденции [электронный ресурс]: журн. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма	Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2632#journal_name
Вестник южно-уральского государственного университета. Серия: образование, здравоохранение, физическая культура [электронный ресурс]: журн. Национальный исследовательский Южно-Уральский государственный университет	Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name
Культура физическая и здоровье [электронный ресурс]: журн. Воронежский государственный педагогический университет	Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name
Физическая культура, спорт - наука и практика [электронный ресурс]: журн. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма	Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name