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

УТВЕРЖДАЮ
Декан экономического факультета
_____ Т.Б. Шиврина
27 октября 2022 г.

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **физического воспитания**
Учебный план Направление подготовки 43.03.02 Туризм
Направленность (профиль) образовательной программы "Услуги в сфере туризма"

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 328
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Недель	20		18		19		18		15			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	72	72	7	72	54	54	72	72	58	58	328	328
Итого ауд.	72	72	7	72	54	54	72	72	58	58	328	328
Контактная работа	72	72	7	72	54	54	72	72	58	58	328	328
Итого	72	72	7	72	54	54	72	72	58	58	328	328

Киров
2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Программу составил(и):
к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, Попереков Владислав Сергеевич
_____

Рецензент(ы):
Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Краева Екатерина Владимировна
_____

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка
разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516)

составлена на основании Учебного плана:

Направление подготовки 43.03.02 Туризм
Направленность (профиль) образовательной программы "Услуги в сфере туризма"
одобренного и утвержденного Ученым советом университета от 27.10.2022 протокол № 10.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией

Протокол № 2р/2022-23 от "27" октября 2022 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол № _2_ от "27" октября 2022 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 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от "__" _____ 2023 г. № __

Зав. кафедрой _____

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

физического воспитания

Протокол от "__" _____ 2024 г. № __

Зав. кафедрой _____

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

физического воспитания

Протокол от "__" _____ 2025 г. № __

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол от "__" _____ 2026 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.ДВ.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Обучающийся должен обладать индикаторами достижения компетенций, полученными при изучении следующих дисциплин: Физическая культура и спорт
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Выполнение 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 и применяет методы и средства физической культуры с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Соблюдает нормы здорового образа жизни и физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	нормы здорового образа жизни и физической подготовки, содержание и направленность различных систем физических упражнений в сфере общей физической подготовки
3.2	**Уметь:**
3.2.1	выполнять физические упражнения в сфере общей физической подготовки, применять нормы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.3	**Иметь навыки и (или) опыт деятельности (Владеть):**
3.3.1	навыками использования упражнений в сфере общей физической подготовки, навыками применения норм здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельностиункциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей
3.3.2	

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. Практический						
1.1	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	2	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	2	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.3	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	

1.4	Зачет /Зачёт/	2	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	

1.5	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	3	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	3	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.7	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.8	Зачет /Зачёт/	3	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.9	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	4	26	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	4	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.11	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.12	Зачет /Зачёт/	4	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.13	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	5	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	5	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.15	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.16	Зачет /Зачёт/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	

1.17	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	6	28	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	6	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.19	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.20	Зачет /Зачёт/	6	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	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	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
Л1.2	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469114	Москва : Издательство Юрайт, 2021

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л2.1	Бишаева А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие Режим доступа: https://book.ru/book/931237	М.: КноРус, 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	Капилевич Л.В.	Физиология человека. Спорт. [Электронный ресурс]: Учебное пособие для прикладного бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/429445	Юрайт, 2019

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л3.1	Бусыгина А.А.	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp	Киров: Вятская ГСХА, 2019
Л3.2	Пономарев, А. В., Голдованский, Е. П.	Силовая подготовка в учебно-тренировочных занятиях : метод. разработка подводящих упражнений по подтягиванию на высокой перекладине; сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вятская ГСХА, 2019

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/ . - Загл. с экрана.

Э2	Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp - Загл. с экрана
Э3	Физическая культура [Электронный ресурс]: [Виртуальная обучающая среда] - Электрон.дан. и прогр.-Киров, СДО ФГБОУ ВО Вятская ГСХА [201-].- режим доступа: http://sdo.vgsha.info
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	Гарант Аэро
6.3.2 Перечень информационных справочных систем и современных профессиональных баз данных	
6.3.2.1	Информационная справочная система: КонсультантПлюс
6.3.2.2	Информационная справочная система: Гарант Аэро
6.3.2.3	Профессиональная база данных: Научная электронная библиотека elibrary.ru Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
6.3.2.4	Профессиональная база данных: Электронный каталог ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ Режим доступа http://46.183.163.35/MarcWeb2

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; разбор конкретных ситуаций.
Количество часов занятий в интерактивных формах определено учебным планом.
Практическая подготовка при реализации дисциплины организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью
•самостоятельное изучение теоретического материала (тем дисциплины);
•подготовка к практическим занятиям;
•выполнение домашних тестовых и иных индивидуальных заданий;
•подготовка к мероприятиям текущего контроля;
•подготовка к промежуточной аттестации.
1. Подготовка к практическим занятиям
. 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.
2. 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 (тест).
3. 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, написание реферата по заданной теме.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту:
Общая физическая подготовка

Направление подготовки 43.03.02 Туризм
Направленность (профиль) программы бакалавриата «Услуги в сфере туризма»
Квалификация бакалавр

1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка»и предназначен для оценки планируемых результатов обучения –сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, 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 подготовки43.03.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516);
- основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (профилю) программы бакалавриата «Услуги в сфере туризма»;
- 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 образовательной программы

Универсальные компетенции:

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

Код форми-руемой компе-тенции	**Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы**		
	Начальный этап	**Основной этап**	**Заключительный этап**
УК-7	• Физическая культура и спорт	• Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Спортивные и подвижные игры • Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка • Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья	• Выполнение и защита выпускной квалификационной работы • Производственная практика: преддипломная практика

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

Код и наименование формируемых компетенций	**Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции**		**Наименование контролируемых разделов и тем**	**Наименование оценочного средства промежуточной аттестации**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Выбирает и применяет методы и средства физической культуры с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Раздел 4 рабочей программы дисциплины	Тестовые вопросы к зачету
	УК-7.2	Соблюдает нормы здорового образа жизни и физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
	УК-7.3	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		

Для оценки сформированности соответствующих компетенций по дисциплине **«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка»**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 знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Типовые тестовые задания по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка»для промежуточной аттестации в форме зачета

1. Как называются физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата(УК-7)**?**

а. подводящими.
б. корригирующими.
в. имитационными.
г. общеразвивающими.

2. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является(УК-7)**:**

а. время выполнения двигательного действия.
б. продолжительность сна.
в. коэффициент выносливости.
г.величина частоты сердечных сокращений.

3. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется.(УК-7)**..**

а. скоростным индексом.
б. скоростной выносливостью.
в.коэффициентом проявления скоростных способностей.
г. абсолютным запасом скорости.

4. Отличительными признаками двигательного умения не являются(УК-7)**:**

а. нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
б. слитность, автоматизированность, экономичность.
в. системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
г. стабильность, экономичность, вариативность.

5. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является(УК-7)**:**

а. принцип сознательности и активности.
б. принцип доступности и индивидуализации.
в. принцип научности.
г. принцип связи теории с практикой.

6. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что..(УК-7)**.**

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.

7. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют(УК-7)**…**

а. челночный бег.

б. подвижные игры.

в. прыжки через скакалку.

г. упражнения «на равновесие».

8. Главным отличием физических упражнений от других видов двигательной активности является то, что они…(УК-7)

а. представляют собой игровую деятельность

б. создают развивающий эффект.

в. не ориентированы на производство материальных ценностей

г. строго регламентированы.

9. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является.(УК-7)**..**

а. аденозинтрифосфорная кислота.

б. аденозиндифосфорная кислота.

в. аденозинмонофосфорная кислота.

г. молочная кислота.

10. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях(УК-7)**.**

а. физическая рекреация.

б. физическое воспитание.

в. спорт.

г. физическая реабилитация.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка» 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 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка» 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 текущегоконтроля успеваемости по дисциплине
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту:
Общая физическая подготовка

Направление подготовки 43.03.02 Туризм
Направленность (профиль) программы бакалавриата «Услуги в сфере туризма»
Квалификация бакалавр

1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка»**и предназначен для оценки планируемых результатов обучения –сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.

2. Перечень компетенций, формируемых при изучении дисциплины

- 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 **«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка»** используются следующие оценочные средства:

Код и наименование формируемых компетенций	**Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции**		**Критерии оценивания**	**Наименование контролируемых разделов и/или тем в соответствии с содержанием РПД**	**Наименование оценочного средства текущей аттестации**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Выбирает и применяет методы и средства физической культуры с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	- Полнота знаний контролируемого материала - Логичность, обоснованность, четкость ответа на вопросы	Раздел 4 рабочей программы дисциплины.	Реферат
	УК-7.2	Соблюдает нормы здорового образа жизни и физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
	УК-7.3	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности			

Реферат

По дисциплине «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка**»

Текущий контроль в форме написания реферата предназначен для определения уровня оценки сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности в процессе изучения дисциплины обучающихся всех форм обучения.

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

Шкала оценивания	**Показатели оценивания**
Не зачтено	Низкий уровень теоретических знаний, неспособность применять различные методы исследования.
Зачтено	Демонстрация теоретических знаний существующей проблемы, умение использования различных методов исследования.

Типовые темы для написания рефератапо дисциплине

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка»

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное. Острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
25. Развитие физических качеств у студентов.
26. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности в процессе изучения дисциплиныпри проведении текущего контроля знаний проводится путем написания рефератаи определяется следующими методическими указаниями:

- обучающиеся выбирают определенную тему и представляют к защите реферат на выбранную тему;
- выполнение реферата проводится в аудиториях, отведенных для самостоятельной работы обучающихся, либо в домашних условиях;
- оценка выполнения и защиты реферата проводится посредством посредством интегральной (целостной) двухуровневой шкалы;
- при подготовке реферата обучающимся рекомендуется воспользоваться лекционным и практическим материалом по дисциплине, литературными источниками, рекомендованными в рабочей программе дисциплины.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Общая физическая подготовка

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
Учебная аудитория для занятий семинарского типа	Б140 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийного оборудования с экраном, 12 персональных компьютеров, информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеоувеличитель. Список ПО: Windows, MicrosoftOffice, KasperskyAntivirus, Panorama ГИС Карты 2011, Интерактивная автошкола, Теоретический экзамен в ГИБДД, Экзамен. Трактор и спецтехника. Категории «B», «C», «D», «E», «F» и свободно распространяемое программное обеспечение
Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций.	Б140 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийного оборудования с экраном, 12 персональных компьютеров, информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеоувеличитель. Список ПО: Windows, MicrosoftOffice, KasperskyAntivirus, Panorama ГИС Карты 2011, Интерактивная автошкола, Теоретический экзамен в ГИБДД, Экзамен. Трактор и спецтехника. Категории «B», «C», «D», «E», «F» и свободно распространяемое программное обеспечение
Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации.	Б140 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийного оборудования с экраном, 12 персональных компьютеров, информационная система для слабослышащих «Исток А2» со встроенным плеером звуковым информатором, видеоувеличитель. Список ПО: Windows, MicrosoftOffice, KasperskyAntivirus, Panorama ГИС Карты 2011, Интерактивная автошкола, Теоретический экзамен в ГИБДД, Экзамен. Трактор и спецтехника. Категории «B», «C», «D», «E», «F» и свободно распространяемое программное обеспечение
Малый спортивный зал	Б339 Обручи гимнастические, мячи волейбольные, скамейки гимнастические, скакалки, сетки заградительные, коврики туристические, столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса
Большой спортивный зал	Д307 Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические
Помещение для самостоятельной работы	Б202 Рабочее место администратора, компьютерная мебель, компьютер администратора, 5 персональных компьютеров, 3 принтера, видеоувеличитель. Список ПО: Windows, MicrosoftOffice, KasperskyAntivirusи свободно распространяемое программное обеспечение С возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

Приложение 4

Перечень
периодических изданий, рекомендуемых по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка»

Наименование	Наличие доступа
Физическое образование в вузах [Электронный ресурс]: журн. ООО "Издательский дом МФО" (Москва)	Режим доступа: http://pinhe.lebedev.ru, http://pinhe.mephi.ru
Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]: журн. Марийский государственный университет (Йошкар-Ола)	Режим доступа http://konferencia-virtual.ru
Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [Электронный ресурс]: журн. Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет (Комсомольск-на-Амуре)	Режим доступа: http://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/f6f/ZHurnal-FViST-_-211.pdf
Физическое воспитание и спортивная тренировка [Электронный ресурс]: журн. "Волгоградская государственная академия физической культуры" (Волгоград)	Режим доступа: http://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/3c3/zhurnal-fvist-_-20-.pdf
Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: журн. Харьковское областное отделение национального олимпийского комитета Украины (Харьков)	Научная электронная библиотека Режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=28661
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	Режим доступа: http://vestnik.susu.ru/edu
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	Режим доступа: http://journal.kgufkst.ru/