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

УТВЕРЖДАЮ
Декан инженерного факультета
_____ П.Н. Вылегжанин
"15" апреля 2021 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **физического воспитания**

Учебный план Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Пожарная безопасность"

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 4
самостоятельная работа 64
часов на контроль 4

Виды контроля на курсах:
зачеты 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Практические	4	4	4	4
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

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

Киров 2021

Программу составил(и):

старший преподаватель кафедры физического воспитания, Богатырев Александр Сергеевич

Рецензент(ы):

старший преподаватель кафедры физического воспитания, Воронцова Екатерина Сергеевна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (уровень бакалавриата) Утвержден приказом Минобрнауки Россииот 21.03.2016г. №246

составлена на основании Учебного плана:

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Пожарная безопасность"

одобренного и утвержденного Ученым советом университета от 15.04.2021 протокол № 5.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией

инженерного факультета Протокол № 8 от "15" апреля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол № 8 от "15" апреля 2021 г.

Зав. кафедрой _____к.т.н., доцент Новиков К.В.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

физического воспитания

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.Б
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Обучающийся должен обладать знаниями, умениями, навыками не ниже 1 уровня (низкого), которые были приобретены на предыдущем (среднем общем) уровне образования
2.1.2	Общая физическая подготовка
2.1.3	Спортивные и подвижные игры
2.1.4	Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Пожарная тактика
2.2.2	Пожарно-строевая подготовка
2.2.3	Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности
2.2.4	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защите и процедуру защиты
2.2.5	Государственная итоговая аттестация

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-1: владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	
Знать:	
Уровень 1	Основы физической культуры
Уровень 2	Основы ЗОЖ
Уровень 3	Роль физической культуры в развитии личности
Уметь:	
Уровень 1	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей
Уровень 2	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения личных жизненных целей
Уровень 3	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения профессиональных целей
Владеть:	
Уровень 1	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
Уровень 2	Системой практических навыков, обеспечивающих совершенствование и развитие психофизических способностей и качеств
Уровень 3	Способами регуляции физических и эмоциональных состояний

ПК-16: способностью анализировать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов	
Знать:	
Уровень 1	Физиологию человека
Уровень 2	Характерные механизмы воздействия опасностей на человека
Уровень 3	Особенности механизмов воздействия опасностей на человека
Уметь:	
Уровень 1	Анализировать механизмы воздействия опасностей на человека
Уровень 2	Определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания
Уровень 3	Определять характер взаимодействия организма человека с опасностями токсического, энергетического и комбинированного действия вредных факторов
Владеть:	
Уровень 1	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья при взаимодействии организма человека с опасностями среды обитания
Уровень 2	Механизмами, обеспечивающими сохранение здоровья, при воздействии на организма человека опасностей токсического, энергетического и комбинированного действия вредных факторов

Уровень 3	Способами регуляции физических и эмоциональных состояний при взаимодействии организма человека с опасностями среды обитания

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	- понятие о психических процессах (внимание, память, мышление, психомоторика, ощущение и восприятие) и их роль в управлении производством;
3.1.2	- роль физической культуры в развитии личности;
3.1.3	- физиологию человека, характерные механизмы воздействия опасностей на человека и их особенностей.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	- обрабатывать воспринимаемую информацию, прогнозировать развитие ситуации как необходимый фактор обеспечения безопасности производства;
3.2.2	- использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения профессиональных целей;
3.2.3	- определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов.
3.3	**Иметь навыки и (или) опыт деятельности (Владеть):**
3.3.1	- способами регуляции физических и эмоциональных состояний членов трудового коллектива;
3.3.2	- навыками оценки взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания, специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Теоретический						
1.1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента /Ср/	2	2	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. /Ср/	2	2	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.3	Социально-биологические основы «Физической культуры» /Ср/	2	2	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Ср/	2	2	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Ср/	2	2	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. /Ср/	2	2	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.7	Профессионально-прикладная физическая культура. /Ср/	2	2	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

1.8	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров. /Ср/	2	2	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.9	Особенности занятий избранным видом спортом /Ср/	2	2	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.10	Зачет /Зачёт/	2	2	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
	Раздел 2. Практические (семинарские) занятия						
2.1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента /Пр/	2	0,5	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. /Пр/	2	0,5	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.3	Социально-биологические основы «Физической культуры» /Пр/	2	0,5	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0,5	
2.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Пр/	2	0,5	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0,5	
2.5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Пр/	2	0,5	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. /Пр/	2	0,5	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0,5	
2.7	Профессионально-прикладная физическая культура. /Пр/	2	0,5	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0,5	
2.8	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров. /Пр/	2	0,25	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

2.9	Особенности занятий избранным видом спортом /Пр/	2	0,25	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
	Раздел 3. Сам. работа						
3.1	Самостоятельное изучение разделов и тем учебной дисциплины. /Ср/	2	10	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.2	Подготовка к практическим (семинарским)занятиям /Ср/	2	36	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.3	Зачёт /Зачёт/	2	2	ОК-1 ПК-16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения входного, текущего контроля и промежуточной аттестации. Содержание фонда оценочных средств представлено в Приложении 1 и 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	Капилевич Л.В.	Физиология человека. Спорт. [Электронный ресурс]: Учебное пособие для прикладного бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/429445	Юрайт, 2019
Л2.2	Бишаева А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие Режим доступа: https://book.ru/book/931237	М.: КноРус, 2019
Л2.3	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

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	Киров: ФГБОУ ВО Вятская ГСХА, 2015

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
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	Киров: 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	Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp. - Загл. с экрана.		
6.3. Перечень информационных технологий			
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security		
6.3.1.2	Free Commander 2009/02b		
6.3.1.3	Google Chrome 39/0/21/71/65		
6.3.1.4	Opera 26/0/1656/24		
6.3.1.5	Adobe Reader XI 11/0/09		
6.3.1.6	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)		
6.3.1.7	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)		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем и современных профессиональных баз данных			
6.3.2.1	Информационная справочная система: "Консультант плюс"		
6.3.2.2	Информационная справочная система: "Гарант"		
6.3.2.3	Профессиональная база данных: Электронный каталог ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ 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/		

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: работа в малых группах; дискуссия; использование общественных ресурсов, социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения; обсуждение и разрешение проблем; деловые и ролевые игры; 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.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

– самостоятельное изучение теоретического материала (тем дисциплины);

– подготовка к практическим занятиям;

– выполнение контрольной домашней работы и иных индивидуальных заданий;

– 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 учебным планом в целом на изучение дисциплины, на аудиторную работу с преподавателем на практических (семинарских) 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 курса и с письменных ответов на индивидуальные и тестовые задания.

2. Подготовка практическим занятиям.

Цель практических (семинарских) 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 (семинарскому) 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 монографиям, 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. Выполнение домашней контрольной работы.

Контрольная работа является одним из основных видов самостоятельной работы, направленной на закрепление, углубление и обобщение знаний по дисциплине. Целью выполнения контрольной работы является формирование навыков самостоятельного творческого решения профессиональных задач. Задачами выполнения контрольной работы являются систематизация, закрепление, углубление и расширение приобретенных обучающимся знаний, умений и навыков по дисциплине. Обучающийся выполняет контрольную работу по утвержденной теме под руководством преподавателя.

4. Подготовка к мероприятиям текущего контроля.

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

5. Подготовка к промежуточной аттестации.

Подготовка к зачёту является заключительным этапом изучения дисциплины и является средством промежуточного контроля. Подготовка к зачёту предполагает изучение конспектов лекций, рекомендуемой литературы и других источников, повторение материалов практических занятий. В процессе подготовки к зачёту выявляются вопросы, по которым нет уверенности в ответе либо ответ обучающемуся не ясен.

Приложение 1

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

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Пожарная безопасность"
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 - знаний, умений, навыков, 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:
федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской федерациии от 21.03.2016 N 246;

– основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Пожарная безопасность"

- Положения «О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования».

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

Общепрофессиональные компетенции:

владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) **(ОК-1)**

Профессиональные компетенции:

Способность анализировать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер воздействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия вредных факторов **(ПК-16)**

Код формируемой компетенции	**Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы**		
	Начальный	**Основной**	**Заключительный**
ОК-1	• Физическая культура и спорт • Физиология человека	• Медико-биологические основы безопасности • Элективные курсы по физической культуре и спорту	• Элективные курсы по физической культуре • Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты ВКР
ПК-16	• Химия • Физическая культура и спорт • Элективные курсы по физической культуре и спорту • Физиология человека	• Медико-биологические основы безопасности • Безопасность жизнедеятельности • Опасные природные процессы • Медицина катастроф	• Радиационная и химическая защита • Преддипломная практика • Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты ВКР

3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Планируемые результаты обучения по дисциплине – знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы		
ОК-1: владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)		
Знать:		**Критерии оценивания**
Уровень 1	Основы физической культуры	- знание сущности феномена физической культуры в современном обществе, её возможности в

Уровень 2	Основы здорового образа жизни	воспитании гармонически развитого человека, в решении социальных задач по укреплению здоровья и подготовки к профессиональной деятельности - фрагментарное знание методики самостоятельного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и с целью рекреации; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных резервов и адаптации; социально-биологические основы адаптации организма человека к физической деятельности и основы здорового образа жизни, его составляющие; общую физическую, спортивную и профессионально-прикладную подготовку в образовательном процессе.
Уровень 3	Роль физической культуры в развитии личности	
Уметь:		**Критерии оценивания**
Уровень 1	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей	- не умение творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально- личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни - частичное умение самостоятельно методически правильно использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья - фрагментарное умение применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма; применять методы самоконтроля показателей физического развития; составлять и выполнять комплексы производственной гимнастик, с учётом заданных условий и характера труда.
Уровень 2	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения личных жизненных целей	
Уровень 3	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения профессиональных целей	
Владеть:		**Критерии оценивания**
Уровень 1	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	- не владение умением самокоррекции и самоконтроля состояния своего организма. - не полное владение личным опытом умений и навыков для повышения своих функциональных резервов, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной адаптации; средствами и методами мышечной релаксации и психоэмоционального состояния; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре; методикой самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
Уровень 2	Системой практических навыков, обеспечивающих совершенствование и развитие психофизических способностей и качеств	
Уровень 3	Способами регуляции физических и эмоциональных состояний	
ПК-16: Способность анализировать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер воздействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия вредных факторов		
Знать:		**Критерии оценивания**
Уровень 1	Физиологию человека	- знание физиологии человека, характерных механизмов воздействия опасностей на человека, определять характер воздействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия вредных факторов

Уровень 2	Характерные механизмы воздействия опасностей на человека	- фрагментарные знания физиологии чевека, механизмов воздействия опасностей на человека, определять характер воздействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия вредных факторов; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных резервов и адаптации; социально-биологические основы адаптации организма человека к физической культуре.
Уровень 3	Особенности механизмов воздействия опасностей на человека	
Уметь:		**Критерии оценивания**
Уровень 1	Анализировать механизмы воздействия опасностей на человека	- умение творчески использовать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер воздействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия вредных факторов - фрагментарное умение использования механизмов воздействия опасностей на человека, определять характер воздействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия вредных факторов.
Уровень 2	Определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания	
Уровень 3	Определять характер взаимодействия организма человека с опасностями токсического, энергетического и комбинированного действия вредных факторов	
Владеть:		**Критерии оценивания**
Уровень 1	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья при взаимодействии организма человека с опасностями среды обитания	- владение системой практических умений и навыков использования механизмов воздействия опасностей на человека, определять характер воздействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия вредных факторов - фрагментарное владение системой практических умений и навыков использования механизмов воздействия опасностей на человека, определять характер воздействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия вредных факторов
Уровень 2	Механизмами, обеспечивающими сохранение здоровья, при воздействии на организма человека опасностей токсического, энергетического и комбинированного действия вредных факторов	
Уровень 3	Способами регуляции физических и эмоциональных состояний при взаимодействии организма человека с опасностями среды обитания	

Для оценки сформированности соответствующих компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт», для сдачи зачета применяется следующая шкала оценивания:

Критерии оценивания	**Оценка**	
	Зачтено	**Не зачтено**

Сдача тестов	Обучающийся допустил ошибки, но выполнил задания на 75 % и более.	Обучающийся допустил ошибки и выполнил задания менее, чем на 75 %.
Посещаемость	Высокая	Менее 75% по неуважительной причине

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

Задания (ОК-1,ПК-16, Знания, умения, владения - уровень 1):

1.Часть общей культуры человека, ценности, которые накоплены обществом в процессе его развития в области специальных знаний и материальной сферы, влияние физических упражнений на организм человека – это:

а) физическая культура;
б) физическая культура личности;
в) физическое развитие;
г) духовное развитие.

2. Целесообразное оказание первой помощи при ушибах:

а) тугая повязка, холод, доставка в больницу;
б) тугая повязка, тепло, доставка в больницу;
в) наложить шину, холод, доставка в больницу;
г) наложить шину, сухое тепло, доставка в больницу.

3. Достигнутый уровень в физическом совершенстве человека и степень использования приобретенных навыков и специальных испытаний в повседневной жизни – это

а) физическая культура личности;
б) физическая культура;
в) физическое развитие.

4. Процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств и способностей обусловленный внутренними факторами и условиями жизни – это

а) физическое совершенствование;
б) физическая подготовленность;
в) физическое развитие.

5. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма в большей степени будет зависеть:

а) от физической и технической подготовленности занимающихся
б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
в) от состояния здоровья занимающихся;

Задания (ОК-1, ПК-16 Знания, умения, владения - уровень 2):

6. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

а) прыжки со скакалкой;
б) подтягивание в висе;
в) длительный бег до 25-30 мин.

7.Сила – это

а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

а) выносливостью;
б) функциональной устойчивостью организма
в) тренированностью;

9. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

а) затылком, спиной, пятками;
б) затылком, ягодицами, пятками;
в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

10. Результатом физической подготовки, т.е. целенаправленно организованного педагогического процесса является:

а) физическая культура;
б) физическое развитие;
в) физическая подготовленность.

Задания (ОК-1, ПК-16 Знания, умения, владения - уровень 3):

11. Способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени называется

а) ловкостью;

б) быстротой;
в) выносливостью

12. Каковы причины нарушения осанки?

а) привычка держать голову прямо;
б) привычка к неправильным позам;
в) слабая мускулатура

13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

а) сохранение и укрепление здоровья
б) развитие физических качеств человека
в) поддержание высокой работоспособности людей.

14.Утомление характеризуется:

а) отказом от работы
б) временным снижением работоспособности организма
в) повышенной ЧСС
г) пониженной ЧСС

15. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики

1 - прыжки и бег;
2 - потягивание;
3 - упражнения для мышц ног;
4 - упражнения для мышц туловища;
5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура оценивания знаний, умений и навыков 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 знаний, умений и навыков при проведении зачета проводится путем выполнения тестового задания выносимого на зачет:

- сроки проведения зачета – 1 курс;
- обучающемуся дается одно тестовое задание с учетом определенного уровня сложности (низкого, базового или продвинутого);
- в определенное время (10-20 минут на 1 вопрос) обучающийся выполняет задание;
- по результатам устного ответа выставляется оценка согласно установленной шкалы оценивания;

Приложение 2

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

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Пожарная безопасность"
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 - знаний, умений и навыков, в процессе изучения данной дисциплины.

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

Общепрофессиональные компетенции:

Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) **(ОК-1)**

Профессиональные компетенции:

Способность анализировать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер воздействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия вредных факторов **(ПК-16)**

3. Банк оценочных средств

Для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие оценочные средства:

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	Тестовые задания	Тестовые задания содержат теоретические вопросы и практические задания, позволяющие определить уровень подготовки обучающегося

Тестовые задания

по дисциплине **«Физическая культура и спорт»**

Текущий контроль проводится в форме тестирования, предназначенного для определения уровня подготовки обучающегося, определения знаний, умений и навыков, которые были приобретены при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Результаты текущего контроля в форме **тестирования** оцениваются посредством двухуровневой шкалы:

Шкала оценивания	Показатели оценивания
Не зачтено	обучающийся допустил ошибки и выполнил задания менее, чем на 75 %.
Зачтено	обучающийся выполнил задания на 75 %, и более.

1. Вид спорта, известный как "Королева спорта":
а) Легкая атлетика
б) Стрельба из лука
в) Художественная гимнастика
г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:
а) жителей Олимпии;
б) участников Олимпийских игр;
в) победителей Олимпийских игр;
г) судей Олимпийских игр.

3. Основоположником современных Олимпийских игр является:
а) Деметриус Викелас;
б) А.Д. Бутовский;
в) Пьер де Кубертен;
г) Жан-Жак Руссо.

4. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:
а) Армреслинг
б) Биатлон
в) Бобслей
г) Лыжное двоеборье

5. Одним из основных средств физического воспитания является:
а) физическая нагрузка;
б) физические упражнения;
в) физическая тренировка
г) урок физической культуры.

6. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки;
б) на гармоническое развитие человека;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

7. Гиподинамия – это следствие:

а) понижения двигательной активности человека;
б) повышения двигательной активности человека;
в) нехватки витаминов в организме;
г) чрезмерного питания.

8. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

а) общеразвивающими;
б) собственно-силовыми;
в) скоростно-силовыми;
г) групповыми.

9. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

а) исходного положения;
б) основ техники;
в) подводящих упражнений;
г) подготовительных упражнений.

10. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Процедура оценивания знаний, умений и навыков при проведении контроля проводится путем письменного тестирования обучающихся:

- сроки проведения контроля: 2 семестр 1курса.
- процедура оценивания проводится в аудитории академии во время проведения практических занятий.
- обучающийся получает тестовые теоретические задания.
- на выполнение всей работы отводится не более 30-40 мин.
- ответы оцениваются преподавателем при помощи ключа.
- оценка проводится посредством установленной шкалы оценивания.

Приложение 3

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

Наименование специальных помещений	**Оснащенность специальных помещений**
учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, лаборатории	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
	Б-339 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
	Б-140 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, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus, 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	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
	Б-339 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
	Б-140 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, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus, 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
Помещение для самостоятельной работы	Б-202 библиотека, зал электронных ресурсов Рабочее место администратора, компьютерная мебель, компьютер администратора, 11 персональных компьютеров, 3 принтера, видеоувеличитель. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirusи свободно распространяемое программное обеспечение. С возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
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
	Б-140 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, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus, 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

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 режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9220
Физическая культура, спорт и здоровье [электронный ресурс]: журн. Марийский государственный университет (Йошкар-Ола)	Научная электронная библиотека режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=51351
Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [электронный ресурс]: журн. Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет (Комсомольск-на-Амуре)	Научная электронная библиотека режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=50822
Физическое воспитание и спортивная тренировка [электронный ресурс]: журн. "Волгоградская государственная академия физической культуры" (Волгоград)	Научная электронная библиотека режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=51013
Физическое воспитание студентов [электронный ресурс]: журн. Харьковское областное отделение национального олимпийского комитета Украины (Харьков)	Научная электронная библиотека режим доступа: https://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	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