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

УТВЕРЖДАЮ

Декан инженерного факультета
_____ П.Н. Вылегжанин
"18" апреля 2023 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **физического воспитания**

Учебный план Направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Организация перевозок на автомобильном транспорте"

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 32
самостоятельная работа 40

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		Итого	
Недель	16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	1	1	1	16
Практические	1	1	1	16
Итого ауд.	3	3	3	32
Контактная работа	3	3	3	32
Сам. работа	4	4	4	40
Итого	7	7	7	72

Киров 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4285BD6BEB8900E0BFFD5A2C6C4531B6
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 25.05.2023 до 17.08.2024

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

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 911)

составлена на основании Учебного плана:
Направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Организация перевозок на автомобильном транспорте"

одобренного и утвержденного Ученым советом университета от 18.04.2023 протокол № 5.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией
инженерного факультета
Протокол № 8 от "18" апреля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол № 8 от " 18 " апреля 2023 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

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 _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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	раскрыть теоретические аспекты и практическую сторону правил составления отчетности и ведения учета в составлении с МСФО.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	

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	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Инте ракт	Примечание
	Раздел 1. Теоретический				
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. /Лек/	2	2	0	
1.2	ОФП и спортивная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/	2	2	0	
1.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/	2	2	0	
1.4	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров. /Лек/	2	2	0	
1.5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента. /Лек/	2	2	0	
1.6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Лек/	2	2	0	
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта. /Лек/	2	2	0	
1.8	Профессионально-прикладная физическая культура. /Лек/	2	2	0	
	Раздел 2. Практический				
2.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. /Пр/	2	2	0	
2.2	ОФП и спортивная подготовка в системе физического воспитания. /Пр/	2	2	0	
2.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Пр/	2	2	0	
2.4	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров. /Пр/	2	2	0	
2.5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента. /Пр/	2	2	0	
2.6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Пр/	2	2	0	
2.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта. /Пр/	2	2	0	
2.8	Профессионально-прикладная физическая культура. /Пр/	2	2	0	
	Раздел 3. Сам. работа				
3.1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Ср/	2	20	0	
3.2	Самостоятельное изучение разделов и тем учебной дисциплины. /Ср/	2	8	0	
3.3	Подготовка к текущему контролю /Ср/	2	4	0	
3.4	Подготовка к зачету /Ср/	2	8	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.

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л.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
Л.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
Л.3	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://90.156.226.97/MarcWeb2/Default.asp	Вятская ГСХА, 2019
Л.4	Бусыгина А.А.	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся Режим доступа: http://90.156.226.97/MarcWeb2/Default.asp	Вятская ГСХА, 2019
Л.5	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://90.156.226.97/MarcWeb2/Default.asp	Вят.ГСХА, 2017
Л.6	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/468671	Москва : Издательство Юрайт, 2021
Л.7	А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева	Физическое самосовершенствование [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/476662	Москва : Издательство Юрайт, 2021

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	Free Commander 2009/02b
6.3.1.4	Google Chrome 39/0/21/71/65
6.3.1.5	Opera 26/0/1656/24
6.3.1.6	Adobe Reader XI 11/0/09
6.3.1.7	Консультант Плюс

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://90.156.226.97/MarcWeb2/Default.asp

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. 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 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 23.03.01 Технология транспортных процессов
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Организация перевозок на автомобильном транспорте"
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:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 911)
- основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов

Направленность (профиль) программы бакалавриата "Организация перевозок на автомобильном транспорте"

- 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

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**		
	Начальный	**Основной**	**Заключительный**
УК-7	Производственная практика (Технологическая практика) Физическая культура и спорт	Спортивные и подвижные игры Общая физическая подготовка Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья Пожарно-строевая подготовка	Производственная практика (Преддипломная практика) Государственная итоговая аттестация

3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, 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	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Раздел 1 рабочей программы дисциплины	Тестовые вопросы к зачету по дисциплине.
	УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности		

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

Теоретические вопросы по дисциплине «Физическая культура и спорт»
Для промежуточной аттестации в форме зачета

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 впервые.
79. Зимние Олимпийские игры. Когда и где впервые проведены.
80. Способы передвижения на лыжах.
81. Цель и задачи массового спорта.
82. Физическое воспитание как основная форма развития физических (двигательных) качеств, овладение жизненно 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. Формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Задания:

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 :

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:

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 23.03.01 Технология транспортных процессов
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Организация перевозок на автомобильном транспорте"
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

Компетенции:

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

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:

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	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	- Полнота знаний контролируемого материала -Логичность, обоснованность, четкость ответа на вопросы	Раздел 1 рабочей программы	Тестовые задания, разноуровневые задачи, домашняя контрольная работа.
	УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности			

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