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

УТВЕРЖДАЮ
Декан инженерного факультета
_____ П.Н. Вылегжанин
"27" декабря 2021 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 36
самостоятельная работа 36

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Недель	18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
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, Краева Екатерина Владимировна

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 - 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 27.12.2021 протокол № 12.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией

инженерного факультета Протокол № 4 от "27" декабря 2021 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол № 4 от " 27 " декабря 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 и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,психофизической подготовки, профессионально-прикладной и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.О
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 уровне образования
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
2.2.2	Эксплуатационная практика
2.2.3	Преддипломная практика
2.2.4	Государственная итоговая аттестация

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	Компетенции (индикаторы)	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Практический						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.2	Социально-биологические основы «Физической культуры» /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.3	ОФП и спортивная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.5	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.6	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	

1.7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.Особенности занятий избранным видом спорта. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
1.9	Профессионально-прикладная физическая культура. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
	Раздел 2. Практический						
2.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.2	Социально-биологические основы «Физической культуры» /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.3	ОФП и спортивная подготовка в системе физического воспитания. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.5	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.6	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.Особенности занятий избранным видом спорта. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
2.9	Профессионально-прикладная физическая культура. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
	Раздел 3. Сам.работа						

3.1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.2	Самостоятельное изучение разделов и тем учебной дисциплины. /Ср/	1	18	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
3.3	Подготовка к зачету /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	
	Раздел 4. Зачет						
4.1	Зачет /Зачёт/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Л3.2 Э1 Э2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости 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	Бишаева А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие Режим доступа: https://book.ru/book/931237	М.: КноРус, 2019
Л1.2	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
Л1.3	Капилевич Л.В.	Физиология человека. Спорт. [Электронный ресурс]: Учебное пособие для прикладного бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/429445	Юрайт, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л2.1	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
Л2.2	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469114	Москва : Издательство Юрайт, 2021

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л3.1	А.В. Пономарев, А.А Бусыгина, Е.В. Краева	Физическое развитие и функциональная подготовленность баскетболистов [Электронный ресурс]: методические рекомендации Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вятская ГСХА, 2019
Л3.2	Маханова Е.В.	Организация самостоятельной работы обучающихся [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие для обучающихся всех форм обучения уровня бакалавриата, специалитета и магистратуры Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вят.ГСХА, 2017
Л3.3	Бусыгина А.А.	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вятская ГСХА, 2019

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	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	DreamSpark
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: работа в малых группах; дискуссия; изучение и закрепление нового материала на интерактивной лекции; 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 лекций и 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 "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»** 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 - 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 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

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

Код формируемой компе-тенции	**Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы**		
	Начальный	**Основной**	**Заключительный**
УК-7	Физическая культура и спорт Спортивные и подвижные игры Общая физическая подготовка Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья	Производственная практика (Технологическая (производственно-технологическая) практика) Производственная практика (Технологическая практика)	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	Формулировка индикатора	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	Раздел 4 рабочей программы дисциплины.	Вопросы к зачету
	УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации	Раздел 4 рабочей программы дисциплины.	Вопросы к зачету

		конкретной профессиональной деятельности		

Для оценки сформированности соответствующих компетенций по дисциплине «**Физическая культура и спорт**» применяется следующая шкала оценивания:

Критерии	**Оценка**	
	Зачтено	**Не зачтено**
	Компетенции освоены	Компетенции не освоены
1. Уровень усвоения обучающимся теоретических знаний, правильность решения практического задания (тестов)	Обучающийся уверенно выполняет практические задания, свободно справляется с вопросами (тесты).	Обучающийся неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания (тесты)
2. Работа в течение семестра, наличие задолженности по текущему контролю успеваемости и посещения обязательных занятий	Активная работа в течение семестра, отсутствие задолженности по текущему контролю, высокая посещаемость занятий (более 75%).	Имеются многочисленные пропуски занятий (менее 75% по неуважительной причине), задолженность по текущему контролю знаний.

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

Тестовые задания.

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

1) физической культурой;
2) физической подготовкой;
3) физической реабилитацией;
4) физическим воспитанием.

2. К вспомогательным средствам физической культуры относятся:

1) подводящие и развивающие упражнения;
2) обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения;
3) естественные силы природы и гигиенические факторы;
4) идеомоторные и имитационные упражнения.

3. Спортивная техника отличается от бытовой:

1) правильным положением тела и траекторией движения;
2) скоростью и темпом движений;
3) рациональной системой движений и их экономичностью;
4) эстетикой и красотой выполняемых движений.

4. Укажите какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

1) принцип научности, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

5. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

1) принцип сознательности и активности;
2) принцип доступности и индивидуализации;
3) принцип научности;

4) принцип связи теории с практикой.

6. Обучение двигательному действию начинается с:

1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
4) разучивания общеподготовительных упражнений.

7. Массовые соревнования имеют цель:

1) выполнить массовый спортивный разряд;
2) повысить двигательную активность;
3) добиться победы над соперниками;
4) привлечь к систематическим самостоятельным занятиям с целью укрепления здоровья и показателей в труде.

8. Укажите, как называются тренировочные циклы, на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
3) оперативные, текущие, этапные циклы;
4) подготовительные, основные, соревновательные.

9. Максимальный тренировочный эффект для развития общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ч.с.с.:

1) 90 – 110 уд./мин;
2) 110 – 130 уд./мин;
3) 144 – 156 уд./мин;
4) 175 – 205 уд./мин.

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.

* обучающимся выдается вариант письменного тестирования с учетом определенного уровня сложности (низкого, базового или продвинутого);

* в определенное время (в среднем 1 минута на 1 тестовое задание для тестовых заданий 1 и 2 уровня и 1,5-2 минуты для тестовых заданий 3 уровня) обучающийся отвечает на 60 вопросов теста, в котором представлены все изучаемые темы дисциплины.

* по результатам тестирования выставляется оценка согласно установленной шкалы оценивания.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, выполнения тестов.

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 "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

- 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	Формулировка индикатора	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 4 рабочей программы дисциплины.	Реферат, тестовые задания
	УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Полнота знаний контролируемого материала. Логичность, обоснованность, четкость ответа на вопросы	Раздел 4 рабочей программы дисциплины.	Реферат, тестовые задания

Написание реферата

Контроль проводится в форме защиты реферата, предназначенного для определения уровня теоретических знаний обучающегося.

Для оценки сформированности соответствующих компетенций по дисциплине «**Физическая культура и спорт**» применяется следующая шкала оценивания:

Шкала оценивания	**Показатели оценивания**
Зачтено	Обучающийся овладел элементами компетенций в рамках определенного уровня: - знания теоретического материала по теме научного исследования усвоены в полном объеме; - показал знания научной литературы по изучаемой проблематике - корректно и правильно оформил презентация; - давал верные ответы на уточняющие дополнительные вопросы преподавателя и обучающихся.
Не зачтено	Обучающийся не овладел элементами компетенций в рамках определенного уровня: - обнаружил существенные пробелы в знании теоретического материала по теме научного исследования; - представил презентацию, не удовлетворяющую требованиям к её выполнению;

	- не отвечал на уточняющие дополнительные вопросы преподавателя и студентов

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
Оценка 1 – реферат не представлен.

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Процедура оценивания знаний, умений и навыков при проведении текущего контроля проводится путем защиты реферата.

- сроки проведения текущего контроля: 1 семестр.
- процедура оценивания проводится во время проведения практических занятий.
- обучающийся защищают реферат по заданной теме.
- на защиту отводится 60 мин.

Тестовые задания для проведения текущего контроля
по дисциплине: Физическая культура и спорт

Текущий контроль в форме тестовых заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Результаты текущего контроля в форме тестовых заданий оцениваются посредством двухуровневой шкалы

Шкала оценивания

Шкала оценивания	Показатели оценивания
зачтено	оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он ответил более чем на 2/3 вопросов правильно
незачтено	оценка «незачтено» выставляется обучающемуся, если не ответил более чем на 2/3 вопросов

Типовые тестовые задания для проведения текущего контроля

Под физической культурой понимается:
{=часть культуры общества и человека
~процесс развития физических способностей
~вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
~развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств}

Результатом физической подготовки является:
{~физическое развитие
~физическое совершенство
=физическая подготовленность
~способность правильно выполнять двигательные действия}

Абсолютная сила – это:
{=максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
~сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека
~способность человека преодолевать внешнее сопротивление
~проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц}

Солнечные ванны лучше всего принимать:
{~с 12 до 16 часов дня
=до 11 и после 16 часов дня
~в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности

~с 10 до 14 часов}

К циклическим видам спорта относятся:
{~борьба, бокс, фехтование
~баскетбол, волейбол, футбол
=ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
~метание мяча, диска, толкание молота}

Когда были проведены первые Олимпийские игры современности?
{~776 год до н.э.
~1861 год
=1896 год
~1869 год}

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
{~НХЛ
~НБА
=МОК
~УЕФА}

Что определяет техника безопасности?
{~навыки знаний физических упражнений без травм
=комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи
~правильное выполнение упражнений
~организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями}

Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?
{=42 км 195 м
~32 км 195 м
~50 км 195 м
~195 км}

Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
{~Жан Жак Руссо
~Хуан Антонио Самаранч
=Пьер де Кубертен
~Ян Амос Каменский}

Временное снижение работоспособности принято называть:
{~усталостью
~напряжением
=утомлением
~передозировкой }

Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….
{~Канаде
~Японии
=США
~Германии }

Укажите полный состав волейбольной команды:
{~6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
~10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
~8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
=12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач }

Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
{~произвольно
=по часовой стрелке
~против часовой стрелки
~по указанию тренера }

Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
{~максимум 3
~максимум 8
=максимум 6
~максимум 9 }

Игра в баскетболе начинается….
{~со времени, указанного в расписании игр
~с начала разминки
~с приветствия команд
=спорным броском в центральном круге. }

Игра в баскетболе заканчивается…
{=когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
~уходом команд с площадки
~в момент подписания протокола старшим судьей
~мяч вышел за пределы площадки }

Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда…
{~судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
~мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
=мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
~судья дает свисток }

Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?
{~любой член команды
~капитан команды
=тренер или помощник тренера
~никто }

Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
{=5
~6
~7
~4 }

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

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

- срок проведения тестирования - в течение семестра.
- при подготовке к тестированию обучающемуся помимо обращения к материалам лекционных и лабораторных занятий рекомендуется воспользоваться литературными источниками, а также электронными ресурсами.
- процедура оценивания проводится в аудитории академии во время лабораторного занятия. В случае отсутствия обучающегося по уважительной причине тестирование проводится во время следующего лабораторного занятия или консультации.
- обучающийся получает типовые тестовые задания.
- на выполнение заданий отводится 15 – 20 минут.
- оценка производится посредством аналитической двухбалльной шкалы оценивания.

В результате проведенного тестирования определяется уровень знаний, умений и навыков по дисциплине

«Физическая культура и спорт».

Приложение 3

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

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.	Б-203 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, периодическая таблица химических элементов им. Менделеева, комплект мультимедийного оборудования с экраном. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus и свободно распространяемое программное обеспечение
	Б-316 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект мультимедийного оборудования с экраном. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus и свободно распространяемое программное обеспечение
	Б-503 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, комплект переносного мультимедийного оборудования с экраном Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirusи свободно распространяемое программное обеспечение
учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, лаборатории	Б-226 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, карта Кировской области, демонстрационные почвенные монолиты
	Б-303 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, 15 кульманов, комплекты редукторов, 3 лабораторных стенда, комплект плакатов по дисциплине «Детали машин»
	Б-310 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, стенд «Канаты», комплект плакатов, макеты и узлы грузоподъемных машин
Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Б-226 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, карта Кировской области, демонстрационные почвенные монолиты
	Б-303 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, 15 кульманов, комплекты редукторов, 3 лабораторных стенда, комплект плакатов по дисциплине «Детали машин»
	Б-310 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, стенд «Канаты», комплект плакатов, макеты и узлы грузоподъемных машин
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-226 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, карта Кировской области, демонстрационные почвенные монолиты
	Б-303 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, 15 кульманов, комплекты редукторов, 3 лабораторных стенда, комплект плакатов по дисциплине «Детали машин»
	Б-310 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, стенд «Канаты», комплект плакатов, макеты и узлы грузоподъемных машин

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