МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе

_____
(подпись, ФИО)
«____»_____20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Физическая культура и спорт

УГСН	Для всех УГСН
Направление подготовки (специальность)	Для всех направлений подготовки
Квалификация	*Бакалавр*
Форма обучения	*Очная*
Год начала подготовки	*2023*
Объем дисциплины, ч. / з.е. / недели	*72/2/1*
Образовательные технологии	*Традиционные*
Форма контроля (промежуточная аттестация)	*Семестр 1: Зачет; Семестр 2: Зачет*
Подразделение – разработчик	*Кафедра "Физическое воспитание и спорт"*

Самара 2023

Физическая культура и спорт

Разработчик

Разработчик РПМ
Андреева Наталья Викторовна
Руководитель подразделения
Трофимов Владимир Николаевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 3

2. Место модуля в структуре образовательной программы 3

3. Объем модуля в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 4

4. Содержание модуля, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 5

4.1. Содержание лекционных занятий 6

4.2. Содержание лабораторных занятия 7

4.3. Содержание практических занятий 8

4.4. Содержание самостоятельной работы 9

5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по модулю 9

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем 10

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по модулю 10

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Фонд оценочных средств 11

1. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенции**	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Результаты обучения** (знать, уметь, владеть)
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
		УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

2. Место модуля в структуре образовательной программы

Модуль входит в Обязательную часть.

Входные требования: Последующие осваиваемые модули: Элективные курсы по физической культуре и спорту.

3. Объем модуля в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Таблица 3

Вид учебной работы	**Всего часов**	**В том числе часов в электронной форме**	**В том числе часов в форме практической подготовки**	**Семестр 1 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки**	**Семестр 2 часов/часов в электронной форме/в форме практической подготовки**
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	**72**	**6**	**0**	**36**	**36**
лекционные занятия (ЛЗ)	8	6	0	4	4
лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0
практические занятия (ПЗ)	64	0	0	32	32
Внеаудиторная контактная работа, КСР	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

ИТОГО: час.	**72**	**6**	**0**	**36**	**36**
ИТОГО: з.е.	**2.0**	**0.2**	**0.0**	**1.0**	**1.0**

4. Содержание модуля, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица 4

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	СРС	Всего часов
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	0	0	0	2
2.	Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности.	2	0	0	0	2
3.	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	2	0	0	0	2
4.	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания.	2	0	0	0	2
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	0	0	64	0	64
	КСР					*0*
	Итого:	*8*	*0*	*64*	*0*	*72*

4.1. Содержание лекционных занятий

Таблица 4.1

№ ЛЗ	Наименование раздела	Тема лекции	Содержание лекции (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количество часов в электронной форме
Семестр 1					
2.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. .	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия и определения. Компоненты физической культуры. Основные виды физической культуры. Физическая культура личности. Основы организации физического воспитания в вузе. .	2	2
3.	Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности.	Основы здорового образа жизни студента.	Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью студента. Компоненты здорового образа жизни. Этапы формирования физического самовоспитания студента. Критерии оценки эффективности здорового образа жизни.	2	2
			Итого за семестр:	*4*	*4*
Семестр 2					
1.	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	Системы физических упражнений. Многообразие видов спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта в университете. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях вуза. Виды	2	2
2.	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания.	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания.	Средства и методы физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями. Понятие о силовых способностях. Быстрота как физическое качество. Понятие о выносливости. Гибкость как физическое качество. Координационные способност	2	0
			Итого за семестр:	*4*	*2*
			Итого:	**8**	**6**

4.2. Содержание практических занятий

Таблица 4.3

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
Семестр 1						
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	12	0	*0*
2.	Общая физическая	Общеразвивающие	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические	2	0	*0*

№ ПЗ	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов	Количествочасов в электронной форме	Количество часов в форме практической подготовки
	подготовка (ОФП)	упражнения	элементы и подводящие упражнения.			
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Комплексы ОРУ и специальных упражнений с учётом вида спорта. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, подбор тренировочного веса).	4	0	*0*
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, составление индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	12	0	*0*
			Итого за семестр:	*32*	*0*	*0*
			Семестр 2			
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, подбор тренировочного веса).	4	0	*0*
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, выполнение индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	4	0	*0*
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Комплексы ОРУ и специальных упражнений с учётом вида спорта. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2	0	*0*
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	8	0	*0*
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции (Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2	0	*0*
7.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2	0	*0*
8.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, выполнение индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	8	0	*0*
			Итого за семестр:	*32*	*0*	*0*
			Итого:	**64**	**0**	***0***

5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по модулю

Таблица 5

№ п/п	Библиографическое описание	Ссылка на ресурс
1.	Основы теории и методики физической культуры и спорта; Евразийский открытый институт, 2011	ЭБС IPR Books
2.	Теория и методика физической культуры; Институт специальной педагогики и психологии, 2006	ЭБС IPR Books
3.	Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ; Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015	ЭБС IPR Books
4.	Теория и методика физической культуры и спорта; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019	ЭБС IPR Books
5.	Теория и методика физической культуры; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019	ЭБС IPR Books
6.	Педагогика физической культуры : учеб. / ред. С. Д. Неверкович .- 2-е изд., перераб. и доп..- М., Академия, 2013.- 362 с.	Книжный фонд СамГТУ
7.	Самостоятельная физическая подготовка студентов для поступления в военный учебный центр СамГТУ : учебно-методический комплекс / Самар. гос. техн. ун-т; сост. А. Г. Васильева [и др.].- Самара, 2022.- 127 с.	Книжный фонд СамГТУ
8.	Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры : учеб. и практикум для вузов / Д. С. Алхасов.- М., Юрайт, 2021.- 191 с.	Книжный фонд СамГТУ
9.	Физическая культура личности в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в техническом университете : метод. указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт; сост.: Е. Н. Чеканушкина, О. В. Шинкаренко.- Самара, 2020.- 25 с.	Электронная библиотека СамГТУ (ЭБС Политех)
10.	Элективный курс «Физическая культура и спорт» для студентов специальной медицинской группы : учебно-методическое пособие / А. Х. Абзалова [и др.]; Самарский государственный технический университет, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2021.- 67 с.	Электронная библиотека СамГТУ (ЭБС Политех)
11.	Фитнес и физическая культура : методические указания / Самарский государственный технический университет, Самарский государственный архитектурно-строительный университет, Физическое воспитание; сост. И. Г. Аракелян.- Самара, 2013.- 44 с.	Электронная библиотека СамГТУ (ЭБС Политех)
12.	Организация занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : метод. указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт; сост.: А. Х. Абзалова, А. М. Красильников, Е. М. Жедик.- Самара, 2017.- 26 с.	Электронная библиотека СамГТУ (ЭБС Политех)

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ (elib.samgtu.ru) осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды университета и сайта НТБ СамГТУ по логину и паролю.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

Таблица 6

№ п/п	Наименование	Ссылка на веб-страницу ресурса	Режим доступа
1.	*Scopus: база данных рефератов и цитирования [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан., Сайт в сети Интернет*	*http://www.scopus.com*	*Ресурсы ограниченного доступа*
2.	*eLIBRARY.RU (НЭБ - Научная электронная библиотека "Российский индекс научного цитирования") [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан., Сайт в сети Интернет*	*http://www.elibrary.ru/*	*Ресурсы открытого доступа*
3.	*УИС РОССИЯ - Университетская информационная система РОССИЯ [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые, граф., зв. дан., Сайт в сети Интернет*	*http://www.cir.ru/*	*Ресурсы открытого доступа*

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по модулю

Лекционные занятия проводятся в:

Корпус № 10/102 - Учебная аудитория (Аудитория на 99 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.)

Корпус № 10/104 - Учебная аудитория (Аудитория на 108 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.)

Корпус № 10/107 - Учебная аудитория (Аудитория на 117 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.)

Корпус № 10/102 - Учебная аудитория (Аудитория на 99 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.)

Корпус № 10/104 - Учебная аудитория (Аудитория на 108 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.)

Корпус № 10/107 - Учебная аудитория (Аудитория на 117 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.)

Корпус № 10/102 - Учебная аудитория (Аудитория на 99 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.)

Корпус № 10/104 - Учебная аудитория (Аудитория на 108 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.)

Корпус № 10/107 - Учебная аудитория (Аудитория на 117 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.)

Корпус № 10/102 - Учебная аудитория (Аудитория на 99 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.)

Корпус № 10/104 - Учебная аудитория (Аудитория на 108 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.)

Корпус № 10/107 - Учебная аудитория (Аудитория на 117 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.).

Практические занятия проводятся в:

Главный корпус/5 - Спортивный зал

Корпус № 1/б/н - Спортивный зал

Корпус № 8/Тренажерный зал - Тренажерный зал

Спортивный комплекс/Игровой зал - Спортивный зал

Спортивный корпус/101 - Спортивный зал (Гантели, степ-платформы, навес на шведскую стенку, скамейки)

Главный корпус/5 - Спортивный зал

Корпус № 1/б/н - Спортивный зал

Корпус № 8/Тренажерный зал - Тренажерный зал

Спортивный комплекс/Игровой зал - Спортивный зал

Спортивный корпус/101 - Спортивный зал (Гантели, степ-платформы, навес на шведскую стенку, скамейки)

Главный корпус/5 - Спортивный зал

Корпус № 1/б/н - Спортивный зал
Корпус № 8/Тренажерный зал - Тренажерный зал
Спортивный комплекс/Игровой зал - Спортивный зал
Спортивный корпус/101 - Спортивный зал (Гантели, степ-платформы, навес на шведскую стенку, скамейки)
Главный корпус/5 - Спортивный зал
Корпус № 1/б/н - Спортивный зал
Корпус № 8/Тренажерный зал - Тренажерный зал
Спортивный комплекс/Игровой зал - Спортивный зал
Спортивный корпус/101 - Спортивный зал (Гантели, степ-платформы, навес на шведскую стенку, скамейки).

Самостоятельная работа не предусмотрены.

Лабораторные занятия не предусмотрены.

ПРИЛОЖЕНИЕ
Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по модулю

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по модулю Физическая культура и спорт является неотъемлемым приложением к рабочей программе модуля. На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в рабочей программе модуля.

1. Перечень оценочных средств

Таблица 1

№ п/п	Оценочное средство	Краткая характеристика оценочного средства	Количество	Представление оценочного средства в ФОС
1	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемого вопроса, приводит различные точки зрения, а также собственное понимание проблемы.	2	Примерная тематика рефеативных работ, требования к содержанию и оформлению
2	Тесты	Инструмент, с помощью которого преподаватель оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков в формате текущего контроля по итогам изучения разделов. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов.	2	Спецификация тестов и примеры вариантов тестовых заданий
3	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	Инструмент, с помощью которого педагог оценивает степень физической подготовленности студентов.	2	Перечень и содержание испытаний
4	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	Инструмент, с помощью которого педагог оценивает степень физической подготовленности студентов.	2	Перечень и содержание испытаний

Раздел 2. Этапы формирования компетенций, соотнесенные с видами оценочных средств

Таблица 2

Контролируемые разделы модуля	Код и формулировка индикатора компетенции	Результат обучения	Оценочные средства	Номер оценочного средства
Физическая культура в общекультурной и профессиональной	УК-7.1 Понимает	Знать роль и	Реферат	1

подготовке студентов.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	значение физической культуры в жизни человека и общества. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.		
Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности.	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Тесты	1
Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Тесты	2
Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания.	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или	Уметь применять на практике разнообразные средства физической	Реферат	2

	адаптивной физической культуры	культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.		
Общая физическая подготовка (ОФП)	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	1
Общая физическая подготовка (ОФП)	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки. Уметь использовать средства и методы	Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)	2

		физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.		
Общая физическая подготовка (ОФП)	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	1
Общая физическая подготовка (ОФП)	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и	Контрольные упражнения (физическая культура и спорт)	2

		стиля жизни.		

3. Содержание оценочных средств текущего контроля

Оценочное средство 1:

Примерная тематика рефератов
1. Основные понятия (Физическая культура, Физическое воспитание, Спорт, Физическая рекреация, Двигательная реабилитация, Физическая подготовка, Физическое развитие, Физические упражнения).
2. Физическая культура как часть общей культуры человека. Понятия: Культура, Физическая культура. История развития физической культуры (античный период, средние века, эпоха Возрождения,
Новое время, современный период).
3. Спорт как особый вид деятельности. Понятие спорта как составной части физической культуры. Любительский и профессиональный спорт. Основные направления развития спорта: массовый спорт, профессиональный (коммерческий) спорт, Олимпийский спорт, спорт высших достижений, адаптивный
спорт.
4. Функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры: общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная,
ориентационная, коммуникативная.

Оценочное средство 2:

Примеры тестовых заданий:
1. Под физической культурой понимается:
А) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
Б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
В) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека
Правильный ответ: _____
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
А) спорт
Б) система физического воспитания
В) физическая культура
Правильный ответ: _____
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
А) учебно-практические занятия
Б) занятия в спортивных секциях
В) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
Г) все вышеперечисленные формы
Правильный ответ:

Оценочное средство 3:

Контрольные упражнения

Бег 100м (с)	1				
м	13,4	14,0	14,2	14,5	14,8
ж	16,0	16,8	17,2	17,8	19,0

Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз) 1 м 10 8 6 4 2

Оценочное средство 4:

Контрольные нормативы
Угол на гимнастической стенке (раз) 1 м, ж 12 10 8 6 4
Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа (раз) 1 м 30 27 24 21 19

Оценочное средство 5:

Контрольные нормативы
Бег 500 м (мин, с) 1 ж 2.05 2.10 2.20 2.25 2.30
Бег 1000м (мин, с) 1 м 3.20 3.25 3.30 3.40 3.45

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации

Семестр 1:

Вид аттестационного испытания 1: Аттестация по результатам рейтинга (БРТ).
Форма проведения промежуточной аттестации: Зачет.
Типовые задания: .

Семестр 2:

Вид аттестационного испытания 1: Аттестация по результатам рейтинга (БРТ).
Форма проведения промежуточной аттестации: Зачет.
Типовые задания: .

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

Модуль состоит из набора разделов. Объем учебного раздела раскрывает отдельную (ые) тему(ы) модуля / этап прохождения практики. Модуль разбивается, как правило, на 2-4 раздела в семестр.

Раздел состоит из учебных элементов (дидактических единиц), сгруппированных по темам в рамках раздела. Объем учебного материала учебного элемента раскрывает отдельный вопрос темы. Путем набора соответствующих тем и учебных элементов формируется раздел, содержание которого соответствует запланированным результатам освоения ОП согласно учебному плану.

По каждому разделу устанавливается перечень обязательных видов работы студента, включающий: ответы на теоретические вопросы на семинаре; решение практических задач и выполнение заданий на практических занятиях; выполнение лабораторных работ; выполнение контрольных работ; написание рефератов; участие в коллоквиумах; тестирование по теме (группе тем); другие виды работ, определяемые преподавателем (в соответствии с установленными требованиями балльно-рейтинговой технологии).

Каждый раздел включает определенные формы контроля для оценки уровня усвоения учебного материала и определения рейтинговой оценки качества усвоения учебного материала.

Рейтинговая оценка знаний студентов определяется по 100-балльной шкале в каждом семестре и включает текущий, рубежный и итоговый контроль.

Накопленный рейтинг (фиксированная величина по окончании семестра) — это фактический рейтинг по всем освоенным к данному моменту разделам дисциплины, включая их текущий, рубежный и итоговый контроль, составляет N баллов (N – индивидуальная величина, зависящая от проделанной работы студента по дисциплине).

Проходной рейтинг (включает текущий контроль, рубежный контроль в семестре и промежуточную аттестацию) — это минимум баллов, набрав который студент будет считаться аттестованным по дисциплине, составляет N баллов в семестр по одной дисциплине.

Пороговый рейтинг (включает текущий контроль и рубежный контроль в семестре) — это минимальный фактический рейтинг семестрового контроля, набрав который, студент проходит на итоговый контроль, составляет 50% от суммы баллов, которые студент может набрать за текущий контроль и рубежный контроль в течение семестра.

Текущий контроль служит для получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания учебной дисциплины. Основное его назначение состоит в осуществлении контроля за всеми видами аудиторной и самостоятельной внеаудиторной деятельности студентов, результаты которого оцениваются в баллах.

Рубежный контроль (контрольные точки текущего контроля) проводится после изучения завершенной в смысловом и логическом плане части учебного материала (раздела, модуля). Этот вид контроля позволяет получить информацию о ходе усвоения некоторой совокупности содержательных элементов учебной дисциплины (раздела, модуля) и оценивается в баллах.

Промежуточный итоговый контроль (контрольные точки промежуточной аттестации) – курсовой проект, курсовая работа и экзамен, зачет, зачет с оценкой. Итоговый контроль по дисциплине в семестре предназначен для аттестации студента по учебной дисциплине: процедура установления соответствия уровня и качества подготовки студентов системе требований, зафиксированной в ФГОС ВО.

Распределение баллов рейтинговой оценки между видами контроля

Таблица 3

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов			
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Итоговый контроль	Сумма баллов
Зачет	0	0	10	10
Зачет	0	0	10	10

Перевод оценок 100-балльной шкалы в оценки промежуточной аттестации

Таблица 4

100-балльная шкала	85-100	70-84	50-69	0-49
5-балльная шкала	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

Распределение рейтинговых баллов по разделам модуля с указанием применяемых для их начисления оценочных средств представлено в Технологической карте БРТ.

Технологическая карта БРТ

Семестр 1

Раздел учебного модуля	Оценочные средства				Итого
	Реферат	**Тесты**	**Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)**	**Зачет**	
Раздел 1					
ЛЗ 1.1	20				20
Итого по разделу 1	20				20
Раздел 2					
ЛЗ 2.1		20			20
Итого по разделу 2		20			20
Раздел 3					
ПЗ 3.1			5		5
ПЗ 3.2			5		5
ПЗ 3.3			5		5
ПЗ 3.4			5		5
ПЗ 3.5			5		5
Итого по разделу 3			25		25
Промежуточная аттестация				20	20
Итого	20	20	25	20	85

Семестр 2

Раздел учебного модуля	Оценочные средства				Итого
	Тесты	**Реферат**	**Контрольные нормативы (физическая культура и спорт)**	**Зачет**	
Раздел 1					
ЛЗ 1.1	20				20
Итого по разделу 1	20				20
Раздел 2					
ЛЗ 2.1		20			20
Итого по разделу 2		20			20
Раздел 3					
ПЗ 3.1			3		3
ПЗ 3.2			3		3
ПЗ 3.3			3		3
ПЗ 3.4			3		3
ПЗ 3.5			3		3
ПЗ 3.6			3		3
ПЗ 3.7			3		3
ПЗ 3.8			4		4
Итого по разделу 3			25		25
Промежуточная аттестация				20	20
Итого	20	20	25	20	85

ФОС по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Формы текущего контроля успеваемости

Контрольные упражнения и нормативы для определения физической подготовленности студентов в группах ОФП

Таблица 1

Содержание испытания	Курс	Пол	Оценка				
			5	4	3	2	1
Бег 100м (с)	1	м	13,4	14,0	14,2	14,5	14,8
		ж	16,0	16,8	17,2	17,8	19,0
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	1	м	10	8	6	4	2
Осенний семестр							
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	м, ж	12	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	1	м	30	27	24	21	19
Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	ж	55	45	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (раз)	1	ж	15	12	10	9	8
Прыжки со скакалкой за 30 сек (раз)	1	ж	84	82	80	78	76
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	1	ж	50	45	40	35	30
Жим штанги из положения лёжа на спине (кг)	1	м	См. таблицу 2				
Весенний семестр							
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30º), руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	м	25	23	20	18	16
Жим штанги из положения лёжа на спине (кг)	1	м	См. таблицу 2				
Прыжки со скакалкой за 30 с (раз)	1	ж	86	84	82	80	78
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	1	ж	53	48	43	41	39
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	ж	15	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки в упоре лёжа (раз)	1	ж	16	13	11	10	9
Бег 500 м (мин, с)	1	ж	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30
Бег 1000м (мин, с)	1	м	3.20	3.25	3.30	3.40	3.45

Жим штанги из положения лёжа на спине

Таблица 2

Вес студента (кг)	1 курс				
	5	4	3	2	1
	Вес штанги (кг)				
Осенний семестр					
52	40	35	30	25	20
56	45	40	35	30	25
60	50	45	40	35	30
67,5	55	50	45	40	35
75	60	55	50	45	40
82,5	65	60	55	50	45
90	70	65	60	55	50
100	75	70	65	60	55
Весенний семестр					
52	45	40	35	30	25
56	50	45	40	35	30
60	55	50	45	40	35
67,5	60	55	50	45	40
75	65	60	55	50	45
82,5	70	65	60	55	50
90	75	70	65	60	55
100	80	75	70	65	60

Формы промежуточной аттестации

Обязательные тесты физической подготовленности.

Таблица 3

Двигательные задания	Курсы	Оценка									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек.)	1	16,0	16,8	17,2	17,8	19,0	13,4	14,0	14,2	14,5	14,8
Подтягивание в висе на перекладине (раз)	1						10	8	6	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (раз)	1	15	12	10	9	8					
Бег 1000 м (мин, сек.)	1						3.20	3.25	3.30	3.40	3.45
Бег 500 м (мин., сек.)	1	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30					

Оценочные средства для аттестации в форме тестового контроля

Примеры тестовых заданий:

1. Под физической культурой понимается:
   А) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
   Б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
   В) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека

Правильный ответ: _____

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
   А) спорт
   Б) система физического воспитания
   В) физическая культура

Правильный ответ: _____

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

А) учебно-практические занятия
Б) занятия в спортивных секциях
В) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
Г) все вышеперечисленные формы

Правильный ответ: _____

4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:

А) физическое развитие
Б) физическое воспитание
В) физическая культура

Правильный ответ: _____

5. Что является основным средством физической культуры?

А) физическое упражнение
Б) физическая культура
В) спорт

Правильный ответ: _____

6. Двигательная реабилитация – это:

А) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных
Б) двигательных способностей
В) процесс для развития физических способностей
Г) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

Правильный ответ: _____

7. Физическая рекреация – это:

А) вид физической культуры для спортивной деятельности
Б) вид физической культуры для активного отдыха
В) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Правильный ответ: _____

8. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

А) утреннее время суток с 8 до 9 час
Б) дневное время суток с 13 до 15 час
В) вечернее время суток с 17 до 19 час

Правильный ответ: _____

9. Недостаток двигательной активности людей называется:

А) гипертонией
Б) гиподинамией
В) гипотонией

Правильный ответ: _____

10. Аэробный вид тренировки развивает:

А) скоростную выносливость
Б) скоростно-силовую выносливость
В) общую выносливость

Правильный ответ: _____

11. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

А) общей выносливостью
Б) тотальной выносливостью
В) специальной выносливостью

Правильный ответ: _____

12. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:

А) быстрота
Б) гибкость и подвижность в суставах
В) выносливость
Г) мышечная сила

Правильный ответ: _____

13. Физическое развитие это процесс и результат становления:
А) морфофункциональных свойств и качеств
Б) двигательных умений и навыков
В) физических качеств

Правильный ответ: _____

14. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
А) игровой
Б) соревновательный
В) строго регламентированного упражнения
Г) психорегулирующего упражнения

Правильный ответ: _____

15. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
А) специальная выносливость
Б) локальная выносливость
В) региональная выносливость

Правильный ответ: _____

16. Принцип сознательности и активности – это:
А) принцип, строящий процесс на восприятие органов
Б) понимание сущности заданий и активное их выполнение
В) регулярное занятие физической культурой

Правильный ответ: _____

17. Принцип наглядности – это:16
А) нарастание объема и интенсивности нагрузок
Б) участие, возможно большего число органов чувств в восприятии
В) от освоенного к неосвоенному

Правильный ответ: _____

18. Понятие «двигательная активность» отражает:
А) направленность на реализацию конкретной цели
Б) суммарное количество движений и действий
В) целесообразные способы выполнения двигательных действий

Правильный ответ: _____

19. Основным результатом физической подготовки является:
А) физическая готовность
Б) физическое развитие
В) физическое воспитание

Правильный ответ: _____

20. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
А) целостного выполнения упражнения
Б) расчлененно-конструктивного упражнения
В) идеомоторного упражнения

Правильный ответ: _____

21. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
А) двигательные умения и навыки
Б) физическая готовность
В) тактические знания

Правильный ответ: _____

22. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
А) строгой регламентации
Б) игрового
В) соревновательного

23. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
А) физическая готовность
Б) физическая работоспособность.
В) физическое развитие

Правильный ответ: _____

24. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
А) 2
Б) 3
В) без команды

Правильный ответ: _____

25. Самоконтроль – это:
А) самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
Б) самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на
В) организм занятий спортом
Г) все ответы верны

Правильный ответ: _____

26. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
А) 10
Б) 12
В) 15

Правильный ответ: _____

27. Спорт – это:
А) выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
Б) игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
В) все ответы верны

Правильный ответ: _____

28. Что не относятся к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
А) спортивные секции и группы по видам спорта
Б) физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв17
В) вводная гимнастика
Г) физкультминутки и физкультпаузы

Правильный ответ: _____

29. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
А) виды подготовки
Б) подготовленность спортсмена
В) состояние спортсмена
Г) мастерство спортсмена

Правильный ответ: _____

30. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
А) 3000 м
Б) марафон
В) 10000 м
Г) бегофон

Правильный ответ: _____

31. Какая дистанция называется марафоном?
А) 100 км пробег
Б) 42 км 195 м.
В) суточный бег

Правильный ответ: _____

32. В какой стране появился шейпинг?
А) Германия
Б) Франция
В) Бразилия
Г) СССР (Россия)

Правильный ответ: _____

33. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
А) фитнес-аэробика
Б) фигурная аэробика
В) танцевальная аэробика
Г) степ-аэробика

Правильный ответ: _____

34. Какая страна является родоначальником волейбола?
А) Япония
Б) США
В) Англия
Г) Индия

Правильный ответ: _____

35. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
А) 9 х 12
Б) 8 х 15
В) 9 х 18
Г) 7 х 10

Правильный ответ: _____

36. Выносливость – это:
А) длительное продолжение физической и умственной работы
Б) способность противостоять утомлению
В) способность выполнять работу неопределенное количество времени

Правильный ответ: _____

37. Сила – это:
А) механическое воздействие на объект
Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или
В) противостоять ему за счет мышечных усилий
Г) превышение одного усилия другим

Правильный ответ: _____

38. Ловкость – это:
А) быстрота выполнения движения
Б) степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
В) способность быстро координировать движения.

Правильный ответ: _____

39. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
А) нерациональное составленное расписание тренировок
Б) неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
В) несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных18
Г) особенностей

Правильный ответ: _____

40. Дайте определение утомлению:
А) хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
Б) переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
В) физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

Правильный ответ: _____

41. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
А) выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
Б) ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
В) полноценный сон (не менее 6 ч)

Правильный ответ: _____

42. Наиболее традиционный вид закаливания:
А) воздух и физические упражнения
Б) вода и физические упражнения
В) солнце и воздух

Правильный ответ: _____

43. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
А) учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
Б) соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
В) регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и
Г) контрольных испытаний физической подготовленности

Правильный ответ: _____

Оценочные средства для аттестации в форме реферативных работ

Примерная тематика рефератов

1. Основные понятия (Физическая культура, Физическое воспитание, Спорт, Физическая рекреация, Двигательная реабилитация, Физическая подготовка, Физическое развитие, Физические упражнения).

2. Физическая культура как часть общей культуры человека. Понятия: Культура, Физическая культура. История развития физической культуры (античный период, средние века, эпоха Возрождения, Новое время, современный период).

3. Спорт как особый вид деятельности. Понятие спорта как составной части физической культуры. Любительский и профессиональный спорт. Основные направления развития спорта: массовый спорт, профессиональный (коммерческий) спорт, Олимпийский спорт, спорт высших достижений, адаптивный спорт.

4. Функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры: общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная, ориентационная, коммуникативная.

5. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей.

6. Функции спорта: социоэмоциональная, социализации и интеграции, политическая, эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная. зрелищная, эстетическая.

7. Современные тенденции развития физической культуры и спорта: виды спорта, целевые группы, мотивация, всемирный спорт и региональные субкультуры, спорт на природе – приключенческий спорт, спорт – интеграционная сила в обществе, человек создан для движения, виртуальная реальность и спорт без элемента физических усилий, международное сотрудничество в сфере спорта. Ценности физической культуры и спорта.

8. Место и роль физической культуры в профессиональной подготовке студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.

9. Социально-экологические факторы и организм человека. Влияние атмосферы на организм человека. Водные ресурсы и жизнедеятельность человека. Почва и человек. Человек и радиация. Ландшафт и здоровье человека. Глобальные проблемы человечества.

10. Костная система и ее функции. Скелет человека. Позвоночник и его изгибы. Суставы. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений.

11. Мышечная система и ее функции. Понятие о гладких и поперечнополосатых (скелетных) мышцах. Строение мышцы и механизм и энергетика ее сокращения. Виды мышечных сокращений. Сила мышцы. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.

12. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав (гематокрит). Объем и функции крови. Эритроциты, их количество, функции, изменения при мышечной деятельности и в условиях высокогорья. Лейкоциты, их количество, разновидности и функции. Изменения лейкоцитов при мышечной деятельности.

13. Свойства сердечной мышцы. Электрокардиограмма, ее основные показатели и их изменения при мышечной работе. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе у лиц различного возраста и пола. Систолический и минутный объем крови, их изменения при мышечной работе.

14. Артериальное давление, факторы его определяющие. Гипер- и гипотонические состояния. Перераспределение кровотока при мышечной работе. Особенности кровообращения в скелетных мышцах при статической и динамической работе. Рабочая гиперемия. Мышечный насос.

15. Внешнее дыхание, его механизмы и основные показатели. Обмен газов в легких и тканях. Перенос газов кровью. Изменения дыхания при мышечной работе. Потребление кислорода и кислородный долг.

16. Пищеварительная система. Обмен белков, жиров, углеводов, воды, солей витаминов и энергии. Сбалансированное питание. Особенности обменных процессов при физических нагрузках.

17. Эндокринная система. Гипофиз, эпифиз, надпочечники, щитовидная, паращитовидные, поджелудочная, вилочковая железы. Гормоны и мышечная деятельность.

18. Центральная нервная система (ЦНС). Ее функции. Рефлексы. Вегетативная нервная система. Анализаторы: зрительный, слуховой, двигательный, вестибулярный, тактильный. Роль ЦНС и анализаторов при занятиях физической культурой.

19. Средства и факторы физической культуры. Физические упражнения их эффекты их применения. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

20. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа

(статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.

21. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Адаптация в процессе тренировки.

22. Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).

23. Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

24. Виды спорта. Классификация. Спортивная подготовка и ее компоненты.