

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования



**Пермский национальный исследовательский
политехнический университет**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе


_____ Н.В.Лобов

« 10 » декабря 20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: _____ **Физическая культура и спорт**
(наименование)

Форма обучения: _____ **очная**
(очная/очно-заочная/заочная)

Уровень высшего образования: _____ **специалитет**
(бакалавриат/специалитет/магистратура)

Общая трудоёмкость: _____ **72 (2)**
(часы (ЗЕ))

Направление подготовки: _____ **08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений**
(код и наименование направления)

Направленность: _____ **Строительство подземных сооружений**
(наименование образовательной программы)

1. Общие положения

1.1. Цели и задачи дисциплины

- овладение пониманием роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципов, средств, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование умения использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья, разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя, разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;
- развитие навыков использовать основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

1.2. Изучаемые объекты дисциплины

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- Социально-биологические основы физической культуры;
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);
- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;
- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности;
- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом

1.3. Входные требования

Не предусмотрены

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индекс индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
-------------	-------------------	---	--	-----------------

Компетенция	Индекс индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
УК-7	ИД-1УК-7	Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.	Зачет
УК-7	ИД-2УК-7	Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.	Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.	Зачет
УК-7	ИД-3УК-7	Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора	Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения	Зачет

Компетенция	Индекс индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
		здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

3. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		1	
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:	28	28	
1.1. Контактная аудиторная работа, из них:			
- лекции (Л)	8	8	
- лабораторные работы (ЛР)			
- практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	16	16	
- контроль самостоятельной работы (КСР)	4	4	
- контрольная работа			
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	44	44	
2. Промежуточная аттестация			
Экзамен			
Дифференцированный зачет			
Зачет	9	9	
Курсовой проект (КП)			
Курсовая работа (КР)			
Общая трудоемкость дисциплины	72	72	

4. Содержание дисциплины

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
1-й семестр				

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Теоретический раздел	8	0	0	22
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 4 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Тема 8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом				
Практический раздел	0	0	16	22
Тема 9 Легкая атлетика. Тема 10 Спортивные игры. Тема 11 Плавание. Тема 12 Методика судейства по видам спорта. Тема 13 Лыжная подготовка.				
ИТОГО по 1-му семестру	8	0	16	44
ИТОГО по дисциплине	8	0	16	44

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Легкая атлетика
2	Спортивные игры
3	Плавание
4	Методика судейства по видам спорта
5	Лыжная подготовка

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций

Проведение лекционных занятий по дисциплине основывается на активном методе обучения, при котором учащиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия, отвечающие на вопросы преподавателя. Вопросы преподавателя нацелены на активизацию процессов усвоения материала, а также на развитие логического мышления. Преподаватель заранее намечает список вопросов, стимулирующих ассоциативное мышление и установление связей с ранее освоенным материалом.

Практические занятия проводятся на основе реализации метода обучения действием: определяются проблемные области, формируются группы. При проведении практических занятий преследуются следующие цели: применение знаний отдельных дисциплин и креативных методов для решения проблем и принятия решений; отработка у обучающихся навыков командной работы, межличностных коммуникаций и развитие лидерских качеств; закрепление основ теоретических знаний.

При проведении учебных занятий используются интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры, тренинги и анализ ситуаций и имитационных моделей.

5.2. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.
2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.
3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям, лабораторным работам и индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.
4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на лекциях преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов, озвученных на лекции.

6. Перечень учебно-методического и информационного обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Печатная учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров в библиотеке
1. Основная литература		
1	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие для среднего профессионального образования. М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2006. 352 с.	6
2	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие для среднего профессионального образования. М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2006. 352 с.	6
3	Физическая культура : учебник и практикум / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю. Москва : Юрайт, 2016. 424 с. 22,26 усл. печ. л.	10
2. Дополнительная литература		
2.1. Учебные и научные издания		

1	Паначев В. Д. Опорно-двигательный аппарат: его функции и профилактика заболеваний средствами физической культуры : учебное пособие. Пермь : Изд-во ПГТУ, 2009. 76 с.	5
2	Паначев В. Д. Профессионально-прикладная физическая культура студентов технического университета : учебное пособие. Пермь : Изд-во ПГТУ, 2010. 96 с.	20
3	Паначев В. Д. Социология спорта : монография. Пермь : Изд-во ПНИПУ, 2011. 282 с. 17,75 усл. печ. л.	5
4	Паначев В.Д. Социально-управленческие проблемы современного спорта (на материалах Пермского края). Пермь : Изд-во ПГТУ, 2004. 113 с.	26
5	Паначев В.Д. Социологический анализ управления профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) студентов Пермского края. Пермь : Изд-во ПГТУ, 2004. 84 с.	20
2.2. Периодические издания		
	Не используется	
2.3. Нормативно-технические издания		
	Не используется	
3. Методические указания для студентов по освоению дисциплины		
1	Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: Техника, тактика, методика обучения : Учеб. пособие для вузов. Москва : Academia, 2001. 111 с.	2
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента		
	Не используется	

6.2. Электронная учебно-методическая литература

Вид литературы	Наименование разработки	Ссылка на информационный ресурс	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
Дополнительная литература	Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.	http://www.znanium.com/catalog.php	сеть Интернет; авторизованный доступ
Дополнительная литература	Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.	http://www.znanium.com/catalog.php	сеть Интернет; авторизованный доступ
Дополнительная литература	Физкультура и спорт	http://www.fismag.ru	сеть Интернет; свободный доступ

6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Вид ПО	Наименование ПО
Операционные системы	Windows 10 (подп. Azure Dev Tools for Teaching)
Офисные приложения.	Adobe Acrobat Reader DC. бесплатное ПО просмотра PDF
Офисные приложения.	Microsoft Office Professional 2007. лиц. 42661567
Прикладное программное обеспечение общего назначения	Dr.Web Enterprise Security Suite, 3000 лиц, ПНИПУ ОЦНИТ 2017

6.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Наименование	Ссылка на информационный ресурс
Научная библиотека Пермского национального исследовательского политехнического университета	http://lib.pstu.ru/
Электронно-библиотечная система Лань	https://e.lanbook.com/
Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/
Информационные ресурсы Сети КонсультантПлюс	http://www.consultant.ru/

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Вид занятий	Наименование необходимого основного оборудования и технических средств обучения	Количество единиц
Лекция	ноутбук, проектор	1
Практическое занятие	Универсальный спортивный зал	1

8. Фонд оценочных средств дисциплины

Описан в отдельном документе

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский национальный исследовательский политехнический
университет»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
«Физическая культура»
Приложение к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки: 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Специализация образовательной программы: Строительство подземных сооружений

Квалификация выпускника: « Инженер-строитель »

Выпускающая кафедра: Строительного производства и геотехники

Форма обучения: Очная

Курс: 1

Семестр: 1

Трудоёмкость:

Кредитов по рабочему учебному плану: 2 ЗЕ

Часов по рабочему учебному плану: 72 ч.

Форма промежуточной аттестации:

Зачет: 1 семестр

Пермь 2021

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является частью (приложением) к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине разработан в соответствии с общей частью фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации основной образовательной программы, которая устанавливает систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине устанавливает формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине.

1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине, объекты оценивания и виды контроля

Согласно РПД освоение учебного материала дисциплины запланировано в течение одного семестра (первого семестра учебного плана). В дисциплине предусмотрены аудиторские лекционные, практические занятия, а также самостоятельная работа студентов. В рамках освоения учебного материала дисциплины формируются компоненты компетенций *знать, уметь, владеть*, указанные в РПД, которые выступают в качестве контролируемых результатов обучения по дисциплине "Физическая культура" (табл. 1.1).

Контроль уровня усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных владений осуществляется в рамках текущего, рубежного и промежуточного контроля при изучении теоретического материала, сдаче отчетов по практическим занятиям и зачета. Виды контроля сведены в таблицу 1.1.

Таблица 1.1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине

Контролируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУВы)	Вид контроля					
	Текущий		Рубежный		Итоговый	
	С	ТО	ОЛР/ ОПЗ	Т/КР		Зачёт
Усвоенные знания						
З.1 Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей	С			Т1		ТВ
Освоенные умения						
У.1 Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессиональноприкладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности				Т1		ТВ

Приобретенные владения						
В.1 Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности					Т1	ПЗ

С – собеседование по теме; ТО – коллоквиум (теоретический опрос); КЗ – кейс-задача (индивидуальное задание); ОЛР – отчет по лабораторной работе; ОПЗ – отчет по практическому занятию; Т/КР – рубежное тестирование (контрольная работа); ТВ – теоретический вопрос; ПЗ – практическое задание;

Итоговой оценкой достижения результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в виде зачета, проводимая с учётом результатов текущего и рубежного контроля.

2. Виды контроля, типовые контрольные задания и шкалы оценивания результатов обучения

Текущий контроль успеваемости имеет целью обеспечение максимальной эффективности учебного процесса, управление процессом формирования заданных компетенций обучаемых, повышение мотивации к учебе и предусматривает оценивание хода освоения дисциплины. В соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры в ПНИПУ предусмотрены следующие виды и периодичность текущего контроля успеваемости обучающихся:

- входной контроль, проверка исходного уровня подготовленности обучаемого и его соответствия предъявляемым требованиям для изучения данной дисциплины;

- текущий контроль усвоения материала (уровня освоения компонента «знать» заданных компетенций) на каждом групповом занятии и контроль посещаемости лекционных занятий;

- промежуточный и рубежный контроль освоения обучаемыми отдельных компонентов «знать», «уметь» заданных компетенций путем компьютерного или бланчного тестирования, контрольных опросов, контрольных работ (индивидуальных домашних заданий), защиты отчетов по лабораторным работам, рефератов, эссе и т.д.

Рубежный контроль по дисциплине проводится на следующей неделе после прохождения модуля дисциплины, а промежуточный – во время каждого контрольного мероприятия внутри модулей дисциплины;

- межсессионная аттестация, единовременное подведение итогов текущей успеваемости не менее одного раза в семестр по всем дисциплинам для каждого направления подготовки (специальности), курса, группы;

- контроль остаточных знаний.

2.1. Текущий контроль усвоения материала

Текущий контроль усвоения материала в форме собеседования или выборочного теоретического опроса студентов проводится по каждой теме. Результаты по 4-балльной шкале оценивания заносятся в книжку преподавателя и учитываются в виде интегральной оценки при проведении промежуточной

аттестации.

2.2. Рубежный контроль

Рубежный контроль для комплексного оценивания усвоенных знаний, освоенных умений и приобретенных владений (табл. 1.1) проводится в форме защиты отчетов по практическим работам и рубежного тестирования.

2.2.1. Рубежное тестирование

Согласно РПД запланировано 1 рубежное тестирование после освоения студентами всех учебных модулей дисциплины.

Типовые задания первого тестирования (Т1):

1. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья
 - a. стрельба
 - b. фехтование
 - c. гимнастика
 - d. верховая езда
2. Двигательное умение – это:
 - a. уровень владения знаниями о движениях
 - b. уровень владения двигательным действием
 - c. уровень владения тактической подготовкой
 - d. уровень владения системой движений
3. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
 - a. двигательных, гигиенических и просветительских задач
 - b. закаливающих, психологических и философских задач
 - c. задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
 - d. оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
4. Временное снижение работоспособности принято называть:
 - a. усталостью
 - b. напряжением
 - c. утомлением
 - d. передозировкой
5. Что является основными средствами физического воспитания?
 - a. учебные занятия
 - b. физические упражнения
 - c. средства обучения
 - d. средства закаливания
6. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
 - a. метания
 - b. прыжки
 - c. кувырки
 - d. бег
7. Одним из основных физических качеств является:
 - a. внимание
 - b. работоспособность
 - c. сила

d. здоровье

8. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- a. сила
- b. выносливость
- c. быстрота
- d. ловкость

9. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- a. тяжелая атлетика
- b. гимнастика
- c. современное пятиборье
- d. легкая атлетика

10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- a. подвижных и спортивных игр
- b. прыжков в высоту
- c. бега с максимальной скоростью
- d. занятий легкой атлетикой

11. Назовите основные физические качества (несколько вариантов ответов).

- a. координация
- b. выносливость
- c. гибкость
- d. сила
- e. общая выносливость
- f. силовая выносливость

12. Кросс – это –

- a. бег с ускорением
- b. бег по искусственной дорожке стадиона
- c. бег по пересеченной местности
- d. разбег перед прыжком

13. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

- a. гонка на 30 км
- b. гонка на 50 км
- c. гонка на 60 км
- d. гонка на 70 км

14. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

15. Напишите цель физического воспитания.

16. Напишите что обеспечивает решение задач по оптимизации физического развития человека.

17. Напишите что относят к образовательным задачам физического воспитания.

18. В чем заключается оздоровительное значение физических упражнений?

19. Напишите фазы выполнения упражнений.

Ответы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответ	c	b	d	c	b	d	c	b	b	a
№ вопроса	11	12	13	14						
ответ	b, c, d	c	b	6						

15. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

16. Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

17. К специальным образовательным задачам относят:

- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование спортивных двигательных умений и навыков.
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

18. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект. С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья.

19. В физическом упражнении выделяют три фазы: подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия; основная фаза состоит из движений, с помощью которых решается главная задача действия; заключительная фаза завершает действие.

Типовые шкала и критерии оценки результатов рубежной контрольной работы приведены в общей части ФОС образовательной программы.

2.3. Выполнение комплексного индивидуального задания на самостоятельную работу

Для оценивания навыков и опыта деятельности (владения), как результата обучения по дисциплине, не имеющей курсового проекта или работы, используется индивидуальное комплексное задание студенту.

Типовые шкала и критерии оценки результатов защиты индивидуального комплексного задания приведены в общей части ФОС образовательной программы.

2.4. Промежуточная аттестация (итоговый контроль)

Допуск к промежуточной аттестации осуществляется по результатам текущего и рубежного контроля. Условиями допуска являются успешная сдача всех отчетов по практическим занятиям и положительная интегральная оценка по результатам текущего и рубежного контроля.

2.4.1. Процедура промежуточной аттестации без дополнительного аттестационного испытания

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет по дисциплине основывается на результатах выполнения предыдущих индивидуальных заданий студента по данной дисциплине.

Критерии выведения итоговой оценки за компоненты компетенций при проведении промежуточной аттестации в виде зачета приведены в общей части ФОС образовательной программы.

2.4.2. Процедура промежуточной аттестации с проведением аттестационного испытания

В отдельных случаях (например, в случае переаттестации дисциплины) промежуточная аттестация в виде зачета по дисциплине может проводиться с проведением аттестационного испытания по билетам. Билет содержит теоретические вопросы (ТВ) для проверки усвоенных знаний, практические задания (ПЗ) для проверки усвоенных умений и комплексные задания (КЗ) для контроля уровня приобретенных владений всех заявленных компетенций.

Билет формируется таким образом, чтобы в него попали вопросы и практические задания, контролирующие уровень сформированности *всех* заявленных компетенций.

2.4.2.1. Типовые вопросы и задания для зачета по дисциплине

1. Физическая культура. Понятие, ценности и роль в развитии общества.
2. Физическое воспитание. Задачи физического воспитания.
3. Спорт, физическая подготовка и их значение в жизни человека.
4. Двигательные умения и навыки, физические качества и их роль в двигательной деятельности человека.
5. Физическое развитие. Показатели физического развития.
6. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Роль двигательной активности в становлении и развитии человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
9. Физиологические и функциональные системы организма обеспечивающие движения.
10. Костно-мышечная система, позвоночник (влияние состояния отделов позвоночника на работу внутренних органов и систем организма). Физические упражнения предупреждающие нарушения осанки, восстанавливающие рессорные функции позвоночника.
11. Виды, структура и функции мышечной ткани, средства повышения мышечной силы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции, «факторы риска», их профилактика.

13. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на умственную и физическую нагрузку.

14. «Мышечный насос». Характеристика и его роль при различных физических нагрузках.

15. Дыхательная система. Строение и функциональные возможности при физических нагрузках. Правильное дыхание, значение кислорода и углекислого газа для организма.

16. Особенности питания при занятиях различными видами спорта, физических упражнений.

17. Нервная система. Процесс формирования двигательного навыка.

18. Утомление и восстановление, механизмы взаимодействия.

19. Взаимосвязь умственной и физической деятельности. Физические упражнения, способствующие улучшению мозгового кровообращения.

20. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.

21. Составляющие здорового образа жизни.

22. Рационализация умственного и физического труда. Предупреждение утомления и перегрузок. Целесообразность чередования умственного и физического труда.

23. Рациональное питание в здоровом образе жизни. Значение и содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных солей в питании студента.

24. Закаливание. Методы приучения и основные правила закаливания.

25. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

26. Курение и его влияние на организм человека.

27. Алкоголь и его влияние на организм человека.

28. Наркомания, и ее последствия для человека.

29. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

30. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.

31. Методические принципы физического воспитания.

32. Средства и методы физического воспитания.

33. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

34. Воспитание двигательных качеств (сила).

35. Воспитание двигательных качеств (быстрота).

36. Воспитание двигательных качеств (ловкость).

37. Воспитание двигательных качеств (выносливость).

38. Воспитание двигательных качеств (гибкость).

39. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

40. Особенности занятий физическими упражнениями для женщин.

2.4.2.2. Шкалы оценивания результатов обучения на зачете

Оценка результатов обучения по дисциплине в форме уровня сформированности компонентов *знать, уметь, владеть* заявленных компетенций

проводится по 4-х балльной шкале оценивания.

Типовые шкала и критерии оценки результатов обучения при сдаче зачета для компонентов *знать, уметь и владеть* приведены в общей части ФОС образовательной программы.

3. Критерии оценивания уровня сформированности компонентов и компетенций

3.1. Оценка уровня сформированности компонентов компетенций

При оценке уровня сформированности компетенций в рамках выборочного контроля при зачете считается, что *полученная оценка за компонент проверяемой в билете компетенции обобщается на соответствующий компонент всех компетенций, формируемых в рамках данной учебной дисциплины.*

Общая оценка уровня сформированности всех компетенций проводится путем агрегирования оценок, полученных студентом за каждый компонент формируемых компетенций, с учетом результатов текущего и рубежного контроля в виде интегральной оценки по 4-х балльной шкале. Все результаты контроля заносятся в оценочный лист и заполняются преподавателем по итогам промежуточной аттестации.

Форма оценочного листа и требования к его заполнению приведены в общей части ФОС образовательной программы.

При формировании итоговой оценки промежуточной аттестации в виде зачета используются типовые критерии, приведенные в общей части ФОС образовательной программы.