

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

**Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет**  
Образовательный центр г. Когалым

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности

 А.Б. Петроченков

"29" июня 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Дисциплина</b>	Физическая культура и спорт
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Уровень высшего образования</b>	Специалист
<b>Общая трудоемкость (час., (ЗЕТ))</b>	72 (2)
<b>Специальность</b>	21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии

Пермь 2023

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Изучаемые объекты дисциплины

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 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
УК-7	ИД-1УК-7	Знает: - основные дефиниции	Знает уровень требований и	Контрольная работа

		<p>физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> </ul>	<p>принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.</p>	
УК-7	ИД-2УК-7	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять различные общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul>	<p>Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.</p>	Контрольная работа
УК-7	ИД-3УК-7	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих</li> </ul>	<p>Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием</p>	Зачет

	<p>сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;</p> <p>- методами самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом;</p> <p>- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
--	---	---	--

### 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:	72	72
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)	36	36
- контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
- контрольная работа		
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	26	26
2. Промежуточная аттестация		
Экзамен		
Дифференцированный зачет		
Зачет		
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				
ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.				
Основные понятия. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности.	1	0	0	3
ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры.				
Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	1	0	0	3
ТЕМА 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.				
Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к	1	0	0	3

<p>организации здорового образа жизни.</p> <p>Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>				
<p>ТЕМА 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p>				
<p>Методические принципы физического воспитания.</p> <p>Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.</p> <p>Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p>	1	0	36	3
<p>ТЕМА 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>				
<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных</p>	1	0	0	3

занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.				
ТЕМА 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.				
Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	1	0	0	3
ТЕМА 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.				
Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные	1	0	0	3

методы, показатели и дневник самоконтроля.				
ТЕМА 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов.				
Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.	1	0	0	3
Итого за 1й семестр	8	0	36	26
Итого по дисциплине	8	0	36	26

#### Примерная тематика методико-практические занятия

№ п.п.	Наименование темы методико-практических занятий	часы
1	Лёгкая атлетика.	6
2	Спортивные игры.	6
3	Общая физическая подготовка.	6
4	Плавание.	6
5	Лыжная подготовка	6
6	Строевая и огневая подготовка	6

### 5. Организационно-педагогические условия

#### 5.1. Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций

<p>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.</p> <p>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.</p>
--



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, 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

Не используется

### 6.2. Электронная учебно-методическая литература

Вид литературы	Наименование разработки	Ссылка на информационный ресурс	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / авторизованный доступ)
Дополнительная литература	Бадминтон и теннис : учебное пособие / В. Д. Паначев [и др.]. - Пермь: Изд-во ПГТУ, 2011.	<a href="http://elib.pstu.ru/Record/RU_PNRPUelib3200">http://elib.pstu.ru/Record/RU_PNRPUelib3200</a>	сеть Интернет; авторизованный доступ
Основная литература	Физическая культура студента : учебник для вузов / М.Я. Виленский [и др.]. - М.: Гардарики, 2007.	<a href="http://elib.pstu.ru/Record/RU_PNRPUelib6274">http://elib.pstu.ru/Record/RU_PNRPUelib6274</a>	сеть Интернет; авторизованный 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

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	<a href="http://lib.pstu.ru/">http://lib.pstu.ru/</a>
Электронно-библиотечная система Лань	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
Информационные ресурсы Сети КонсультантПлюс	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Вид занятий	Наименование необходимого основного оборудования и технических средств обучения
Лекция	Стол, стулья, стационарный презентационный комплекс
Практическое занятие	Спортивный инвентарь

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**  
Образовательный центр г.Когалым

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

<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Уровень высшего образования</b>	Специалист
<b>Общая трудоемкость (час., (ЗЕТ))</b>	72 (2)
<b>Специальность</b>	21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии
<b>Курс: 1</b>	<b>Семестр: 1</b>
<b>Зачет: 1 семестр</b>	

Пермь 2023

## Общие положения

**Фонд оценочных средств (ФОС)** для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Физическая культура и спорт" является частью (приложением) к рабочей программе дисциплины (РПД). ФОС 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. ФОС 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 "Физическая культура и спорт" запланировано в течение одного семестра (1 семестра учебного плана).

Предусмотрены аудиторские лекционные и 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.

Контроль уровня усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных владений осуществляется в рамках текущего, рубежного и промежуточного контроля при изучении теоретического материала и в ходе практических занятий, а также на зачете (табл. 1.1)

Таблица 1.1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине

Контролируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУВы)	Вид контроля				
	Текущий		Рубежный		Итоговый
	С	ТО	ОПР	Т	Экзамен
Усвоенные знания					
З.1. Знает: - основные дефиниции физической культуры; - научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.		ТО		Т	ТВ
У.1. Умеет: - выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;		ТО		Т	ТВ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять различные общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul>					
<p>В.1. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;</li> <li>- методами самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>		ТО		Т	ТВ

*С - собеседование по теме; ТО - коллоквиум (теоретический опрос); КЗ - кейс-задача (индивидуальное задание); ОЛР - отчет по лабораторной работе; ОПР - отчет по практической работе; Т/КР - рубежное тестирование (контрольная работа); ТВ - теоретический вопрос; ПЗ - практическое задание; КЗ - комплексное задание экзамена.*

Итоговой оценкой достижения результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимая с учетом 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 обучающихся, 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 Специалиста, специалитета и магистратуры в ПНИПУ" предусмотрены следующие виды и периодичность текущего контроля успеваемости обучающихся:

- входной контроль с целью контроля исходного уровня подготовленности обучающегося и его соответствия предъявляемым требованиям для изучения данной дисциплины;
- текущий контроль усвоения материала (уровня освоения компонента "знать" заданных компетенций) на каждом аудиторном занятии и контроль посещаемости лекционных занятий;
- промежуточный и рубежный контроль освоения обучающимися отдельных компонентов "знать" и "уметь" заданных компетенций путем компьютерного или бланочного

тестирования, контрольных опросов, контрольных работ (индивидуальных домашних заданий), рефератов, эссе и т.д.

- рубежный контроль по дисциплине, проводимый на следующей неделе после прохождения каждого теоретического раздела дисциплины, и промежуточный, осуществляемый во время каждого контрольного мероприятия внутри тематического раздела дисциплины;
- межсессионная аттестация с целью единовременного подведения 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 тестирования или проверки рубежных контрольных работ после изучения каждого тематического модуля учебной дисциплины.

### 2.2.1 Защита отчетов по практическим занятиям

Всего запланировано 4 практических занятий. Типовые темы практических занятий приведены в РПД.

### 2.2.2. Рубежное тестирование

#### **Типовые тестовые задания для первого второго модулей:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Задание по образовательной программе

Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
<b>В</b>	1. Физическая культура представляет собой ...  А. Учебный предмет, во время которого выполняются физические упражнения.  Б. Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям.  В. Часть человеческой культуры.  Г. Результат совершенствования способностей людей.	УК-7
<b>Г</b>	2. Общее руководство физическим образованием студентов осуществляет ...  А. Кафедра физического воспитания.	УК-7

	<p>Б. Спортивный клуб.</p> <p>В. Деканат.</p> <p>Г. Ректор.</p>	
Г	<p>3. Под силой как физическим качеством понимается ...</p> <p>А. Способность поднимать тяжелые предметы.</p> <p>Б. Свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью.</p> <p>В. Свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.</p> <p>Г. Комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.</p>	УК-7
Г	<p>4. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?</p> <p>А. Увеличение объема мышц.</p> <p>Б. Повышение уровня функциональных возможностей организма.</p> <p>В. Укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Г. Быстрый рост абсолютной силы.</p>	УК-7
А	<p>5. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется ...</p> <p>А. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.</p> <p>Б. Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.</p> <p>В. Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>Г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	УК-7
А	<p>6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...</p> <p>А. Подвижных и спортивных игр.</p> <p>Б. Челночного бега.</p>	УК-7

	<p>В. Прыжков в высоту.</p> <p>Г. Метаний.</p>	
Б	<p>7. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...</p> <p>А. Интервальная тренировка.</p> <p>Б. Метод повторного выполнения упражнений.</p> <p>В. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.</p> <p>Г. Метод расчленено-конструктивного упражнения.</p>	УК-7
Б	<p>8. Выносливость человека не зависит от...</p> <p>А. Функциональных возможностей систем энергообеспечения.</p> <p>Б. Быстроты двигательной реакции.</p> <p>В. Настойчивости и силы воли.</p> <p>Г. Силы мышц.</p>	УК-7
Б	<p>9. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от ...</p> <p>А. Возможности расчленения двигательного действия.</p> <p>Б. Сложности основы техники.</p> <p>В. Количества элементов, составляющих двигательное действие.</p> <p>Г. Предпочтения преподавателя.</p>	УК-7
Г	<p>10. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы.</p> <p>1. Упражнения на точность и координацию движений.</p> <p>2. Упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног.</p> <p>3. Упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног.</p> <p>4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.</p> <p>5. Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.</p>	УК-7



	<p>6. Упражнения махового характера для различных мышечных групп.</p> <p>7. Дыхательные упражнения.</p> <p>А. 1,2,3,4,5,6, 7.</p> <p>Б. 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7.</p> <p>В.3,1,4,2,6,7,5.</p> <p>Г.4,3,6,5,7,2,1.</p>	
В	<p>11. На сколько счетов целесообразнее всего выполнять общеразвивающие упражнения?</p> <p>А. 2,4.</p> <p>Б. 5, 10, 15.</p> <p>В. 4, 8, 16.</p> <p>Г. Не имеет значения.</p>	УК-7
В	<p>12. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...</p> <p>А. Развитие физических качеств у людей.</p> <p>Б. Поддержание высокой работоспособности людей.</p> <p>В. Сохранение и улучшение здоровья людей.</p> <p>Г. Подготовку к профессиональной деятельности.</p>	УК-7
Г	<p>13. Какой из ниже перечисленных факторов менее других влияет на здоровье человека?</p> <p>А. Наследственность.</p> <p>Б. Образ жизни.</p> <p>В. Экологическая обстановка.</p> <p>Г. Система здравоохранения.</p>	УК-7
Г	<p>14. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...</p> <p>А. Основные дела распределяются равномерно в течение дня.</p> <p>Б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.</p> <p>В. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.</p> <p>Г. Обуславливает ритмичность работы организма.</p>	УК-7
Г	<p>15. Закаливающие процедуры следует начинать с</p>	УК-7

	<p>обливания водой, имеющей...</p> <p>А. Горячую температуру.</p> <p>Б. Выше температуры тела.</p> <p>В. Температуру тела.</p> <p>Г. Прохладную температуру.</p>	
Г	<p>16. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?</p> <p>А. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.</p> <p>Б. Проведение занятий “ на природе “ создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.</p> <p>В. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к “ переносу “, он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.</p> <p>Г. Все представленные утверждения соответствуют действительности</p>	УК-7
Б	<p>17. Объективные показатели самоконтроля основаны на...</p> <p>А. Личных ощущениях.</p> <p>Б. Показаниях приборов.</p> <p>В. Мнении тренера.</p> <p>Г. Внешнем виде.</p>	УК-7
А	<p>18. В норме у взрослого нетренированного человека ЧСС составляет в покое...</p> <p>А. 60-89 уд/мин.</p> <p>Б. 50-60 уд/мин.</p> <p>В. 80-90 уд/мин.</p> <p>Г. 80-100 уд/мин.</p>	УК-7
В	<p>19. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) является показателем...</p> <p>А. Жизненной емкости легких.</p> <p>Б. Объема грудной клетки.</p> <p>В. Насыщения кислородом.</p> <p>Г. Скоростных способностей.</p>	УК-7
Б	<p>20. Прибор для измерения жировых отложений</p>	УК-7

	<p>называется...</p> <p>А. Тонометр.</p> <p>Б. Калипер.</p> <p>В. Станометр.</p> <p>Г. Динамометр.</p>	
А	<p>21. Правильное дыхание характеризуется...</p> <p>А. Более продолжительным выдохом.</p> <p>Б. Более продолжительным вдохом.</p> <p>В. Вдохом через нос и выдохом ртом.</p> <p>Г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха.</p>	УК-7
Г	<p>22. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...</p> <p>А. Затылком, ягодицами, пятками.</p> <p>Б. Лопатками, ягодицами, пятками.</p> <p>В. Затылком, спиной, пятками.</p> <p>Г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.</p>	УК-7
Г	<p>23. К основным факторам, определяющим условия профессионально-прикладной физической подготовки, не относятся...</p> <p>А. Формы труда специалистов данного профиля.</p> <p>Б. Условия и характер труда.</p> <p>В. Режим труда и отдыха.</p> <p>Г. Климатические условия региона.</p>	УК-7
Г	<p>24. Какой вид спорта может являться прикладным для некоторых профессий?</p> <p>А. Туризм.</p> <p>Б. Автотоспорт.</p> <p>В. Плавание.</p> <p>Г. Все вышеперечисленные.</p>	УК-7
Г	<p>25. Звание “ Мастер спорта международного класса” присваивается спортсмену...</p> <p>А. На 1 год.</p> <p>Б. На Олимпийский цикл.</p> <p>В. На 10 лет.</p>	УК-7

	Г. Пожизненно.	
Г	26. Чем не могут являться студенческие спортивные соревнования?  А. Средством общей физической и спортивной подготовки студентов.  Б. Методом общей физической и спортивной подготовки студентов.  В. Методом контроля эффективности учебно-тренировочного процесса.  Г. Обязательным мероприятием для студентов.	УК-7
Г	27. Наиболее эффективным режимом занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы является...  А. 2 занятия в неделю по 90 минут.  Б. 3 занятия в неделю по 60 минут.  В. 4 занятия в неделю по 45 минут.  Г. 6 занятий в неделю по 30 минут.	УК-7
В	28. Что из перечисленного является видом спорта, а не системой физических упражнений? А. Йога. Б. Аэробика. В. Триатлон. Г. Шейпинг.	УК-7
Б	29. Инициатором создания современного Олимпийского движения является... А. Деметриус Викелас. Б. Пьер де Кубертен. В. Хуан Антонио Самаранч. Г. Джеймс Конноли.	УК-7
В	30. Наиболее объективной системой проведения спортивных соревнований в детских оздоровительных лагерях является... А. "олимпийская" система. Б. Круговая система. В. Участвуют все желающие. Г. Участвуют самые сильные.	УК-7

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

### 2.3. Промежуточная аттестация (итоговый контроль по дисциплине)

Студенты аттестуются по фактическому посещению занятий.

#### 2.3.2. Шкалы оценивания результатов обучения на зачете

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

проводится по 4-х балльной шкале оценивания путем выборочного контроля в процессе промежуточной аттестации.

Типовые шкала и критерии оценки результатов обучения в процессе промежуточной аттестации 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 путем выборочного контроля в процессе промежуточной аттестации считается, что полученная оценка за компонент проверяемой компетенции обобщается на соответствующий компонент всех компетенций, формируемых в рамках данной учебной дисциплины.

Типовые критерии и шкалы оценивания уровня сформированности компонентов компетенций приведены в общей части ФОС образовательной программы.

#### 3.2. Оценка уровня сформированности компетенций

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

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

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