

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИЛП

УТВЕРЖДАЮ /М.Н. Волдаев/
(Ф.И.О. декана (директора института))

17.02.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.11 Общая физическая подготовка

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

21.03.01 Нефтегазовое дело

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Эксплуатация и обслуживание объектов транспорта и
хранения нефти, газа и продуктов переработки

Курс 1, 2, 3
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	162	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	162	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	166	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 21.03.01 Нефтегазовое дело

Программу составили:

доцент	ФК	СОГЛАСОВАНО	И.И. Рыбаков
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
12.01.2022	протокол №	5	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Ю.А. Ширнин
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	Д.И. Мухортов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): А.В. Лабинов, дир. ООО "Прогресс"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 17.02.2022 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знания: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья. на уровне понимания: социальной значимости регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности.</p> <p>умения: подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий</p> <p>навыки: навыками направленного формирования необходимых параметров и состояний организма человека в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности для достижения требуемой функциональной и психологической готовности к эффективному выполнению профессиональной деятельности.</p>
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<p>знания: на уровне понимания: социальной значимости регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности.научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья.</p> <p>умения: обеспечение в результате целенаправленной подготовки овладения широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения. владение:</p> <p>навыки: навыками направленного формирования необходимых параметров и состояний организма человека в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности для достижения требуемой функциональной и психологической готовности к эффективному выполнению профессиональной деятельности.</p>

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих дисциплинах: Общая физическая подготовка (УК-7); государственной итоговой аттестации в форме: Выполнение и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: информационные

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
ОФП	72	УК-7
Практическое занятие. ОФП при занятиях ФК	36	

В) способность выполнять движение в максимально короткий

срок;

Г) способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

1 – Б

2 – Г

3 – В

Инструкция по выполнению заданий с № 4-15: Выберите цифру соответствующую правильному варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов.

4. Приспособлением организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 2

5. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 1

6. Система наблюдений за своим здоровьем называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 3

7. К какой медицинской группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 1

8. К какой медицинской группе относятся лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 2

9. Лица, имеющие отклонения в здоровье постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок относятся к медицинской группе...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 3

10. Повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов называется...

1. Рана

2. Ушиб

3. Растяжение 1

11. Повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов называется...

1. Раной

2. Растяжением

3. Ушибом 3

<p>12. Острая боль с быстрым развитием отечности и нарушением движения в суставе называется...</p> <p>1. Ушиб</p> <p>2. Перелом</p> <p>3. Растяжение 3</p> <p>13. Нарушение целостности кости называется...</p> <p>1. Ушиб</p> <p>2. Перелом</p> <p>3. Растяжение 2</p> <p>14. Физическая подготовка направлена на...</p> <p>1. Совершенствование движений</p> <p>2. Вооружение способами борьбы</p> <p>3. Укрепление здоровья 3</p> <p>15. Закаливания не бывает...</p> <p>1. Водным.</p> <p>2. Воздушным.</p> <p>3. Солнечным.</p> <p>4. Ночным. 4</p> <p>Блок Б</p> <p>Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.</p> <p>16. Основным прикладным видом в легкой атлетике является... Кросс</p> <p>17. Способом преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий является... Прыжок</p> <p>18. Судья соревнований в спортивных играх называется... Арбитр</p> <p>19. Периодизация олимпийского цикла... Раз в 4 года</p> <p>20. Ситуация в футболе, когда игрок атакующей команды оказывается в положение «вне игры» называется... Офсайд</p>		
	36	
Иная контактная работа:	0	

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
общая физическая подготовка	72	УК-7
Практическое занятие. ОФП при занятиях ФК	36	

Раздел 2 Тестовые задания

Блок А

№ задания	Вариант ответа
-----------	----------------

1 1-А, 2-Б, 3-В

1.	Столбец 1	1. 400 метров
----	-----------	---------------

2. 1500 метров

3. 3000 метров	Столбец 2
----------------	-----------

А) в легкой атлетике, марафонская дистанция;

Б) средняя дистанция:

В) короткая дистанция;

Г) длинная дистанция. 1 – В

2-Б

 $3 - \Gamma$

2. Столбец 1

1. Сила

2. Быстрота

3. Выносливость	Столбец 2
-----------------	-----------

А) способность человека выполнять работу в течение длительного времени;

Б) способность человека выполнять движение в максимально короткий срок;

В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

Г) способность выполнять движение с большой амплитудой. 1 – В

2 - Б

3 - A

3. Столбец 1

1. Гибкость

2. ЛОВКОСТЬ

3. Быстрота Столбец 2

А) способность человека преодолевать внешнее сопротивление:

Б) способность выполнять движение с большой амплитудой;
В) способность выполнять движение в максимально короткий срок;

Г) способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

1 – Б

2 – Г

3 – В

Инструкция по выполнению заданий с № 4-15: Выберите цифру соответствующую правильному варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов.

4. Приспособлением организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 2

5. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 1

6. Система наблюдений за своим здоровьем называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 3

7. К какой медицинской группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 1

8. К какой медицинской группе относятся лица, имеющие незначительное отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 2

9. Лица, имеющие отклонения в здоровье постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок относятся к медицинской группе...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 3

10. Повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов называется...

1. Рана

2. Ушиб

3. Растяжение 1

11. Повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов называется...

1. Раной

2. Растяжением		
3. Ушибом 3		
12. Острая боль с быстрым развитием отечности и нарушением движения в суставе называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 3		
13. Нарушение целостности кости называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 2		
14. Физическая подготовка направлена на...		
1. Совершенствование движений		
2. Вооружение способами борьбы		
3. Укрепление здоровья 3		
15. Закаливания не бывает...		
1. Водным.		
2. Воздушным.		
3. Солнечным.		
4. Ночным. 4		
Блок Б		
Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
16. Основным прикладным видом в легкой атлетике является... Кросс		
17. Способом преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий является... Прыжок		
18. Судья соревнований в спортивных играх называется... Арбитр		
19. Периодизация олимпийского цикла... Раз в 4 года		
20. Ситуация в футболе, когда игрок атакующей команды	36	
Иная контактная работа:	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
общая физическая подготовка	72	УК-7
Практическое занятие. сдача контрольных нормативов	36	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение
аздел 2 Тестовые задания

Вариант 1

Блок А

Инструкция по выполнению заданий 1-3: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например:

№ задания	Вариант ответа
-----------	----------------

1	1-А, 2-Б, 3-В
---	---------------

Установите соответствие между протяженностью и видом дистанции.

1.	Столбец 1	1. 400 метров
----	-----------	---------------

2. 1500 метров

3. 3000 метров	Столбец 2
----------------	-----------

А) в легкой атлетике, марафонская дистанция;

Б) средняя дистанция;

В) короткая дистанция;

Г) длинная дистанция. 1 – В

2-Б

3-Γ

Установите соответствие между физическим качеством и его определением.

2.	Столбец 1
----	-----------

1. Сила

2. Быстрота

3. Выносливость	Столбец 2
-----------------	-----------

А) способность человека выполнять работу в течение длительного времени;

Б) способность человека выполнять движение в максимально короткий срок;

В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

Г) способность выполнять движение с большой амплитудой. 1

- B

2-Б

3 - A

Установите соответствие между физическим качеством и его определением.

3. Столбец 1

1. Гибкость

2. ЛОВКОСТЬ

3. Быстрота Столбец 2

А) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

Б) способность выполнять движение с большой амплитудой.

В) способность выполнять движение в максимально короткий срок;

Г) способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

1 – Б

2 – Г

3 – В

Инструкция по выполнению заданий с № 4-15: Выберите цифру соответствующую правильному варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов.

4. Приспособлением организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 2

5. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 1

6. Система наблюдений за своим здоровьем называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 3

7. К какой медицинской группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 1

8. К какой медицинской группе относятся лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 2

9. Лица, имеющие отклонения в здоровье постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок относятся к медицинской группе...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 3

10. Повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов называется...

1. Рана

2. Ушиб

3. Растяжение 1

11. Повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов называется...

1. Раной

2. Растяжением

3. Ушибом 3		
12. Острая боль с быстрым развитием отека и нарушением движения в суставе называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 3		
13. Нарушение целостности кости называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 2		
14. Физическая подготовка направлена на...		
1. Совершенствование движений		
2. Вооружение способами борьбы		
3. Укрепление здоровья 3		
15. Закаливания не бывает...		
1. Водным.		
2. Воздушным.		
3. Солнечным.		
4. Ночным. 4		
Блок Б		
Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
16. Основным прикладным видом в легкой атлетике является... Кросс		
17. Способом преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий является... Прыжок		
18. Судья соревнований в спортивных играх называется... Арбитр		
19. Периодизация олимпийского цикла... Раз в 4 года		
20. Ситуация в футболе, когда игрок атакующей команды	36	
Иная контактная работа:	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
общая физическая подготовка	72	УК-7
Практическое занятие. ОФП при занятиях ФК	36	

В) способность выполнять движение в максимально короткий срок:

Г) способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

1 – Б

2 – Г

3 – В

Инструкция по выполнению заданий с № 4-15: Выберите цифру соответствующую правильному варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов.

4. Приспособлением организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 2

5. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 1

6. Система наблюдений за своим здоровьем называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 3

7. К какой медицинской группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 1

8. К какой медицинской группе относятся лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 2

9. Лица, имеющие отклонения в здоровье постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок относятся к медицинской группе...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 3

10. Повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов называется...

1. Рана

2. Ушиб

3. Растяжение 1

11. Повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов называется...

1. Раной

2. Растяжением

3. Ушибом 3

12. Острая боль с быстрым развитием отека и нарушением

<p>движения в суставе называется...</p> <p>1. Ушиб</p> <p>2. Перелом</p> <p>3. Растяжение 3</p> <p>13. Нарушение целостности кости называется...</p> <p>1. Ушиб</p> <p>2. Перелом</p> <p>3. Растяжение 2</p> <p>14. Физическая подготовка направлена на...</p> <p>1. Совершенствование движений</p> <p>2. Вооружение способами борьбы</p> <p>3. Укрепление здоровья 3</p> <p>15. Закаливания не бывает...</p> <p>1. Водным.</p> <p>2. Воздушным.</p> <p>3. Солнечным.</p> <p>4. Ночным. 4</p> <p>Блок Б</p> <p>Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.</p> <p>16. Основным прикладным видом в легкой атлетике является... Кросс</p> <p>17. Способом преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий является... Прыжок</p> <p>18. Судья соревнований в спортивных играх называется... Арбитр</p> <p>19. Периодизация олимпийского цикла... Раз в 4 года</p> <p>20. Ситуация в футболе, когда игрок атакующей команды</p>	36	
Иная контактная работа:	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
общая физическая подготовка	40	УК-7
Практическое занятие. ОФП при занятиях ФК	18	

В) способность выполнять движение в максимально короткий

срок;

Г) способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

1 – Б

2 – Г

3 – В

Инструкция по выполнению заданий с № 4-15: Выберите цифру соответствующую правильному варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов.

4. Приспособлением организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 2

5. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 1

6. Система наблюдений за своим здоровьем называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 3

7. К какой медицинской группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 1

8. К какой медицинской группе относятся лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 2

9. Лица, имеющие отклонения в здоровье постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок относятся к медицинской группе...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 3

10. Повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов называется...

1. Рана

2. Ушиб

3. Растяжение 1

11. Повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов называется...

1. Раной

2. Растяжением

3. Ушибом 3

12. Острая боль с быстрым развитием отека и нарушением движения в суставе называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 3		
13. Нарушение целостности кости называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 2		
14. Физическая подготовка направлена на...		
1. Совершенствование движений		
2. Вооружение способами борьбы		
3. Укрепление здоровья 3		
15. Закаливания не бывает...		
1. Водным.		
2. Воздушным.		
3. Солнечным.		
4. Ночным. 4		
Блок Б		
Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
16. Основным прикладным видом в легкой атлетике является... Кросс		
17. Способом преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий является... Прыжок		
18. Судья соревнований в спортивных играх называется... Арбитр		
19. Периодизация олимпийского цикла... Раз в 4 года		
20. Ситуация в футболе, когда игрок атакующей команды	22	
Иная контактная работа:	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности.

Практические занятия по ФК концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время практических занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации.

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает выполнение , подготовку реферата, написание эссе и т.д. для лиц с ОВЗ, объем реферативной работы 12 - 15 страниц. и выполнение КР. Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Условия аттестации приведены в технологической карте, входящей в состав рабочей программы дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является **зачет**

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf
2.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2021. - 67 с. ISBN 978-5-8158-2261-0. Экземпляры: всего	15 / https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf
3.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	7 / https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf
4.	Рыбаков, Иван Иванович. Варианты развития силовых способностей зимних полиатлонистов-мужчин в различные периоды подготовки [Текст] : учебно-методическое пособие : [для преподавателей, студентов, тренеров] / И. И. Рыбаков; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 54 с. ISBN 978-5-8158-1296-3. Экземпляры: всего 23.	23 / https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiya_2014.pdf
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	http://www.consultant.ru

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Windows Enterprise, Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/ или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

7.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация 1 семестр			Аттестация 2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. 1. Бег 60м (сек)	7,9	8,6	9,0	+					
или 100 м (сек.)	13,1	14,1	14,4		+			+	
2. Бег 1000 м (мин., сек.)	3.10	3.28	3.44	+					
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30					+	
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10		+		+		
или Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+			+		
или упражнение Бёрпи					+			+	
4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6	+			+		
5.Челночный бег 3x10м (сек)	7.1	7.7	8.0	+			+		
6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	2.40	2.25	2.10		+			+	
7.Метание гранаты (м) 700 гр	37	35	33					+	
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33		+				
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0				+		
1. Посещение				+	+	+	+		
1. Участие в спортивных мероприятиях				+	+	+	+		
1. Участие в конференциях				+	+	+	+		

13.Дополнительные занятия в спортивных секциях + + + +

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
				1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. 1. Бег 60м (сек)	9,6	10,5	10,9	+					
или 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8		+			+	
2. Бег 500 м (мин., сек.)	1.42	2.11	2.23	+					
или 2000 м (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10		+			+	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10						
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	17	12	10	+				+	
или упражнение «планка» (мин.,сек.)	1.30	1.00	0.40		+			+	
4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+8	+				+	
5.Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	+				+	
6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	195	180	170		+			+	
7.Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14					+	
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32		+			+	
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	17,30	18,30	19,15					+	

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

!SPEC= шифр специальности

!COMP=ОКсвой

!COURSE=1

!DISC=Физическая культура и спорт

!TYPE=2

!Task1

Термин «Физическая культура» - это:

!TRUE

Часть общей культуры человека

!FALSE

Подготовка к участию в соревнованиях

!FALSE

Разновидность развлекательной деятельности

!FALSE

Стремление к высшим достижениям

!Task2

Предмет «Физическая культура» в вузе направлен:

!TRUE

На укрепление здоровья

!FALSE

На улучшение рельефа мускулатуры

!FALSE

На подготовку и сдачу норм ГТО

!FALSE

На спортивное совершенствование в избранном виде спорта

!Task3

Кого считают основоположником Олимпийских игр современности

!TRUE

Пьера де Кубертена

!FALSE

Томаса Баха

!FALSE

Альберта Эйнштейна

!FALSE

Петра Францевича Лесгафта

!Task4

Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр

!TRUE

Легкая атлетика

!FALSE

Формула1

!FALSE

Биатлон

!FALSE

Прыжки с парашютом

!Task5

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр

!TRUE

хоккей

!FALSE

триатлон

!FALSE

Стрельба из лука

!FALSE

Рафтинг

!Task6

Судейский термина «авсайт» используется

!TRUE

В футболе

!FALSE

В лыжных гонках

!FALSE

В плавании

!FALSE

В баскетболе

!Task7

Судейский термин «Пробежка» используется в:

!TRUE

баскетболе

!FALSE

Легкой атлетике

!FALSE

бильярде

!FALSE

Теннисе

!Task8

Укажите количество игроков футбольной команды

!TRUE

11

!FALSE

5

!FALSE

6

!FALSE

15

!Task9

Укажите количество игроков баскетбольной команды

!TRUE

5

!FALSE

15

!FALSE

6

!FALSE

11

!Task10

Укажите количество игроков волейбольной команды

!TRUE

6

!FALSE

15

!FALSE

11

!FALSE

21

!Task11

Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

!TRUE

Охладить (лед, хлорэтил)

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Приложить грелку

!FALSE

Наложить жгут

!Task12

Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует:

!TRUE

Наложить жгут выше места кровотечения

!FALSE

Охладить

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Заклеить рану пластырем

!Task13

Кости скелета являются:

!TRUE

Твердой опорой для мягких тканей и мышц

!FALSE

Опорой для сердца

!FALSE

Опорой для желудка

!FALSE

Опорой системы кровообращения

!Task14

Мышечный аппарат обеспечивает:

!TRUE

Передвижение костей скелета в пространстве

!FALSE

Продвижение пищи в кишечник

!FALSE

Проведение нервных импульсов

!FALSE

Сохраняет гомеостаз

!Task15

Мышечный корсет обеспечивает

!TRUE

Вертикальное положение туловища (осанку)

!FALSE

Продвижение пищи по кишечнику

!FALSE

Остроту зрения

!FALSE

Мелкую моторику пальцев руки

!Task16

Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает сокращение

!TRUE

Бицепса

!FALSE

Прямой мышцы живота

!FALSE

Большой ягодичной мышцы

!FALSE

Трапецевидной мышцы

!Task17

Сердце как мышца при сокращении обеспечивает

!TRUE

Систолический выброс крови в систему кровообращения

!FALSE

Переваривание пищи

!FALSE

Передвижение человека в пространстве

!FALSE

Сокращение скелетной мускулатуры

!Task18

Межреберные мышцы обеспечивают

!TRUE

Расширение и сужение грудной клетки при вдохе и выдохе

!FALSE

Продвижение крови по системе кровообращения

!FALSE

Сгибание и разгибание туловища

!FALSE

Удерживают оболочку легких

!Task19

Как одеться для лыжной прогулки при ветре и температуре -16 градусов

!TRUE

Одеть термобелье, сверху не продуваемую куртку и брюки

!FALSE

Одеть лосины и ветровку

!FALSE

Одеть ватные брюки и куртку

!FALSE

Одеть полушубок

!Task20

Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода

!TRUE

Рука вытянута в сторону, палка упирается в подмышечную впадину

!FALSE

Высота уровня глаз

!FALSE

Рост человека

!FALSE

На уровне кисти рук, согнутых по 90 градусов

!Task21

Какую обувь нужно одеть для пробежки

!TRUE

Кроссовки на гелевой подошве

!FALSE

Резиновые сапоги

!FALSE

чешки

!FALSE

Кеды

!Task22

Адаптация это:

!TRUE

Приспособление организма человека к изменяющимся условиям внешней среды

!FALSE

Резкий скачок артериального давления

!FALSE

Ускорение обменных процессов организма

!FALSE

Учащение дыхания

!Task23

Биологический возраст это:

!TRUE

Понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения

!FALSE

Возраст от зачатия до родов

!FALSE

Возраст от рождения до 18 лет

!FALSE

Возраст после 70-ти лет

!Task24

Вентиляция легких это:

!TRUE

Обновление состава альвеоляционного воздуха посредством доставки кислорода тканям и выведения углекислого газа из организма

!FALSE

Увеличение объема вдоха

!FALSE

Увеличение частоты дыхания

!FALSE

Увеличение времени вдоха и выдоха.

!Task25

Дыхание это:

!TRUE

Процесс обмена газом (кислород и углекислый газ) между организмом и

внешней средой

!FALSE

Увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха

!FALSE

Общий объем легких

!FALSE

Остаточный объем воздуха в легких.

!Task26

Пищеварение это:

!TRUE

Переваривание пищи до растворимых соединений, который могут усваиваться организмом

!FALSE

Продвижение пищи по кишечнику

!FALSE

Доставка пищи к желудку

!FALSE

Выделение ферментов в пищеварительном тракте.

!Task27

Мозг это:

!TRUE

Центральный отдел нервной системы, расположенный в коре больших полушарий

!FALSE

Нервный узел, обеспечивающий сокращения сердца

!FALSE

Периферическая нервная система

!FALSE

Нервная клетка, состоящая из тела (рецепторный и интегрирующий аппарат

нейрона) и аксона (его афферентная часть.

!Task28

Кровообращение это:

!TRUE

Перемещение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ в тканях организма

!FALSE

Доставка венозной крови в легкие

!FALSE

Доставка гемоглобина тканям организма

!FALSE

Потеря крови при ранении.

!Task29

Какие упражнения развивают силу:

!TRUE

Упражнения со штангой

!FALSE

Плавание

!FALSE

Прыжки на скакалке

!FALSE

Стретчинг

!Task30

Какие упражнения развивают скорость бега

!TRUE

Бег под уклоном 60-100м

!FALSE

Кроссовый бег 40-60 минут

!FALSE

Жонглирование с гирей

!FALSE

Кросс-фит

!Task31

Какие упражнения развивают выносливость

!TRUE

Длительный бег по пересеченной местности

!FALSE

Повторный бег на отрезке 60 и 100 метров

!FALSE

Прыжки на батуте

!FALSE

Синхронное плавание

!Task32

Какие упражнения развивают гибкость

!TRUE

Стретчинг, наклоны и пассивные растягивания мышц

!FALSE

Упражнения на тренажерах

!FALSE

Упражнения с эспандером

!FALSE

Прыжковые упражнения

!Task33

Что можно использовать для закаливания

!TRUE

Крещенские купания

!FALSE

Посещение солярия

!FALSE

Купание в термальных источниках

!FALSE

Тренировки в условиях высокогорья

!Task34

Спортивная подготовка это:

!TRUE

Обучение и тренировка для повышения спортивного мастерства и улучшения результатов

!FALSE

Занятия в группах здоровья

!FALSE

Участие в сдаче норм ГТО

!FALSE

Посещение мастер-классов

!Task35

Средства спортивной подготовки:

!TRUE

Физические упражнения направлены на достижение цели спортивной подготовки

!FALSE

Особенности отношений тренер-спортсмен

!FALSE

Средства фармакологической поддержки спортсмена

!FALSE

Реабилитация после спортивных травм

!Task37

Общая физическая подготовка

!TRUE

Комплексное развитие физических качеств и физических способностей

!FALSE

Развитие отдельных двигательных качеств

!FALSE

Подготовка к участию в соревнованиях

!FALSE

Подготовка в период реабилитации после перелома

!Task38

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам

!TRUE

Удар по воротам с разной дистанции

!FALSE

Бег по пересеченной местности

!FALSE

Упражнения со штангой

!FALSE

Удары по мячу на дальность

!Task39

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

!TRUE

Броски в кольцо с разных точек

!FALSE

Броски набивного мяча

!FALSE

Дриблины с мячом

!FALSE

Броски мяча в парах

!Task40

Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

!TRUE

Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю

!FALSE

Тренировки один раз месяц

!FALSE

Тренировки от случая к случаю

!FALSE

Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

!Task41

Культура здоровой жизни

!TRUE

Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

!FALSE

Соблюдение режима питания

!FALSE

Соблюдение режима труда и отдыха

!FALSE

Употребление алкогольных напитков по праздникам

!Task42

Как просто оценить свое физическое состояние

!TRUE

Замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд)

!FALSE

Догнать уходящий автобус

!FALSE

Поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу

!FALSE

Попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга

!Task43

Как оценить свое физическое развитие

!TRUE

Оценить свои показатели по правилу «Золотого сечения»

!FALSE

Замерить размер стопы

!FALSE

Замерить длину ноги

!FALSE

Замерить длину руки

Критерии оценивания:

3 балла—верный ответ

2 балла—допущена вычислительная ошибка при правильном разложении (или преобразованиях) определителя

1 ба

