



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.  
Носова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ***

Направление подготовки (специальность)  
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль/специализация) программы  
Электроснабжение

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

|                     |                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| Институт/ факультет | Факультет физической культуры и спортивного мастерства |
| Кафедра             | Физической культуры                                    |
| Курс                | 2                                                      |
| Семестр             | 3                                                      |

Магнитогорск  
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 144)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры

05.03.2020, протокол № 8

Зав. кафедрой  Е.Г. Цапов

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

10.03.2020 г. протокол № 6

Председатель  Р.А. Козлов

Согласовано:

Зав. кафедрой Электроснабжения промышленных предприятий

 Г.П. Корнилов

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры ФК, канд. техн. наук

 Е.В. Шестопалов

Рецензент:

Директор МУ СШОР № 8

 А.В. Фигловский



### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Физическая культура и спорт входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции                                                                                                                                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7           | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                          |
| УК-7.1         | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
| УК-7.2         | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                                              |
| УК-7.3         | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                                                         |

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 19 акад. часов;
- аудиторная – 18 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов
- самостоятельная работа – 53 акад. часов;

Форма аттестации - зачет

| Раздел/ тема дисциплины                                                                                                                                                                                     | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |           |             | Самостоятельная работа студента | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                              | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код компетенции |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|-----------|-------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                                                                                                                                                                             |         | Лек.                                         | лаб. зан. | практ. зан. |                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                 |                 |
| 1. Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                                                                                    |         |                                              |           |             |                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                 |                 |
| 1.1 Физическая культура личности. Основные понятия и определения в области физической культуры. Компоненты физической культуры, ее социальные функции. Уровни сформированности физической культуры личности | 3       | 4                                            |           |             | 10                              | поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Опрос                                                           | УК-7.1          |
| Итого по разделу                                                                                                                                                                                            |         | 4                                            |           |             | 10                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                 |                 |
| 2. Раздел 2 Организационные и методические основы физического воспитания                                                                                                                                    |         |                                              |           |             |                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                 |                 |

|                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |  |  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------|
| 2.1 Методические принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 3 | 4 |  |  | 12 | подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Опрос | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| Итого по разделу                                                                                                                                                                                                                             |   | 4 |  |  | 12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                        |
| 3. Раздел 3 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой                                                                                                          | 3 |   |  |  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                        |
| 3.1 Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Биологические ритмы и работоспособность   | 3 | 4 |  |  | 10 | подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы  | Опрос | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| Итого по разделу                                                                                                                                                                                                                             |   | 4 |  |  | 10 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                        |
| 4. Раздел 4 Основы здорового образа жизни студента                                                                                                                                                                                           |   |   |  |  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                        |

|                                                                                                                                                                    |   |    |  |  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------|
| 4.1 Физическое здоровье и его критерии. Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни. Контроль и самоконтроль физического состояния.                     | 3 | 4  |  |  | 12 | подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Опрос | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| Итого по разделу                                                                                                                                                   |   | 4  |  |  | 12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                        |
| 5. Раздел 5 Спорт в системе физического воспитания                                                                                                                 |   |    |  |  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                        |
| 5.1 Виды спорта. Олимпийские игры. Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов (история, организация работы по совершенствованию физических качеств) | 3 | 2  |  |  | 9  | подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Опрос | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| Итого по разделу                                                                                                                                                   |   | 2  |  |  | 9  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                        |
| Итого за семестр                                                                                                                                                   |   | 18 |  |  | 53 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | зачёт |                        |
| Итого по дисциплине                                                                                                                                                |   | 18 |  |  | 53 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | зачет |                        |

## **5 Образовательные технологии**

Реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Согласно п. 34 Порядка организации и осуществления деятельности по образовательным программам бакалавриата высшего образования (утв. приказом МОиН РФ от 05.04.2017 г. № 301), при проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

Выбирая ту или иную технологию работы с обучающимися, необходимо иметь в виду, что наибольшего эффекта от ее применения можно достичь, если учитывать цели образования, на реализацию которых должна быть направлена избираемая технология, содержание, которое предстоит передать обучающимся с ее помощью, а также условия, в которых она будет использоваться.

В нашей работе мы используем следующее.

1. Традиционные образовательные технологии. Организация образовательного процесса, предполагает прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

Формы учебных занятий:

- информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами.

2. Технологии проблемного обучения. Организация образовательного процесса предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий:

- проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

3. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Организация образовательного процесса с применением специализированных программных сред и технических средств работы с информацией (информационную среду университета MOODUS MOODLE).

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

**а) Основная литература:**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-454861#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1> (дата обращения: 18.09.2020).

#### **в) Методические указания:**

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-446683#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244#page/1> (дата обращения: 17.09.2020).

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

##### **Программное обеспечение**

| Наименование ПО | № договора | Срок действия лицензии |
|-----------------|------------|------------------------|
|-----------------|------------|------------------------|

|                                        |                         |            |
|----------------------------------------|-------------------------|------------|
| MS Windows 7 Professional(для классов) | Д-1227-18 от 08.10.2018 | 11.10.2021 |
|----------------------------------------|-------------------------|------------|

|                             |                           |           |
|-----------------------------|---------------------------|-----------|
| MS Office 2007 Professional | № 135 от 17.09.2007       | бессрочно |
| 7Zip                        | свободно распространяемое | бессрочно |
| FAR Manager                 | свободно распространяемое | бессрочно |

### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

| Название курса                                                                                            | Ссылка                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования                 | URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>        |
| Поисковая система Академия Google (Google Scholar)                                                        | URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>                            |
| Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова                                                       | <a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>   |
| Российская Государственная библиотека. Каталоги                                                           | <a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a> |
| Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам                                    | URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                                      |
| Университетская информационная система РОССИЯ                                                             | <a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>                                     |
| Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science» | <a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a>                                       |
| Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных                                        | <a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a>                                                   |
| Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals                                              | <a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.com/</a>                                   |

### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска.

Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

*Тематика реферативных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт»*

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Основы здорового образа жизни.
8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
9. Основы оздоровительной физической культуры.
10. Общие положения, организация и судейство соревнований.
11. Допинг и антидопинговый контроль.
12. Массаж, как средство реабилитации.
13. Лечебная физическая культура: средства и методы.
14. Подвижная игра, как средство и метод физического развития.
15. Тестирование уровня физического развития школьников

*Тесты для самопроверки студента*

*Тест 1*

1. Комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности – ценности физической культуры:  
А) моральные;  
Б) материальные;  
В) спортивные;  
Г) духовные.
2. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины – это:  
А) общая физическая подготовка;  
Б) специальная физическая подготовка;  
В) психолого-педагогическая подготовка;  
Г) психическая подготовка.
3. Учебно-тренировочные занятия со студентами, не имеющими спортивной квалификации, состоит их:  
А) пяти частей;

- Б) двух частей;
  - В) трех частей;
  - Г) четырех частей.
4. Одно из направлений занятий по физической культуре предполагает использование средств физической культуры в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения:
- А) гигиеническое;
  - Б) оздоровительно-рекреативное;
  - В) общеподготовительное;
  - Г) лечебное.
5. Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, является:
- А) календарь спортивных соревнований;
  - Б) заявка в установленной форме;
  - В) положение о соревнованиях;
  - Г) правила.
6. Такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически:
- А) двигательное умение;
  - Б) рефлекс;
  - В) двигательный навык;
  - Г) двигательное мастерство.
7. Факторы, такие, как непрерывность, повторяемость, вариативность и последовательность, характеризуют следующий методический принцип физического воспитания:
- А) принцип систематичности;
  - Б) принцип доступности;
  - В) принцип наглядности;
  - Г) принцип сознательности и активности.
8. К средствам физического воспитания НЕ относятся:
- А) гигиенические факторы;
  - Б) двигательные навыки;
  - В) физические упражнения;
  - Г) факторы окружающей среды.

9. Что НЕ относится к методическим принципам физического воспитания:
- А) принцип наглядности;
  - Б) принцип словесности;
  - В) принцип сознательности и активности;
  - Г) принцип доступности.
10. Показателем самоконтроля НЕ является:
- А) самочувствие;
  - Б) желание заниматься;
  - В) аппетит;
  - Г) анкетирование.
11. Какая часть учебно-тренировочного занятия включает в себя организацию занятия, построение, сообщение задач урока, содержание основной части:
- А) подготовительная;
  - Б) заключительная;
  - В) вводная;
  - Г) основная.
12. Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:
- А) физическая культура;
  - Б) физическое развитие;
  - В) интеллектуальное развитие;
  - Г) спорт.
13. Лечебная физическая культура – это:
- А) метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями;
  - Б) применение физических упражнений после получения травм или после тяжелой операции;
  - В) лечебная гимнастика, специально подобранные для лечения физические упражнения;
  - Г) наука о лечебном применении физических упражнений.
14. В бадминтон играют:
- А) воланом;
  - Б) шариком;

В) шайбой;

Г) мячом.

15. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе?

А) 9 м;

Б) 7 м;

В) 11 м;

Г) 13 м.

16. Кто в футбольной команде может играть руками?

А) защитник;

Б) нападающий;

В) вратарь;

Г) полузащитник.

17. Подвижные игры решают следующие задачи:

А) только оздоровительные;

Б) оздоровительные и образовательные;

В) оздоровительные, образовательные и воспитательные;

Г) только воспитательные.

18. Подвижная игра – это:

А) самостоятельный вид спорта, связанный с игровым единоборством команд или отдельных спортсменов и проводящийся по определенным правилам;

Б) сознательная, активная деятельность человека, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами;

В) игра на местности с привлечением не менее 30 участников;

Г) яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития.

19. Лыжные гонки – это:

А) один из видов лыжного спорта, который представляет собой спуск с гор на специальных лыжах по заранее подготовленным трассам;

Б) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе;

В) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе с винтовкой за спиной;

Г) вид лыжного спорта, который состоит в катании на горных лыжах по бугристому склону.

20. Инициатором возрождения Олимпийских игр был:

А) А.Д. Бутовский;

Б) Н.А. Панин-Коломенкин;

В) Н. Орлов;

Г) Пьер де Кубертен.

21. Акробатика – это:

А) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в одной плоскости;

Б) система физических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;

В) система статических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;

Г) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и без равновесия.

22. Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств:

А) быстрота;

Б) сила;

В) ловкость;

Г) гибкость.

23. Термин «легкая атлетика» связан с древнегреческим пятиборьем под названием:

А) многоборье;

Б) состязание;

В) панкратион;

Г) пентатлон.

24. Высота сетки для игры в волейбол у мужчин:

А) 238 см;

Б) 240 см;

В) 243 см;

Г) 250 см.

25. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

А) повороты и финты во время бросков;

- Б) передачи и броски мяча;
- В) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки;
- Г) выбивание и ловля катящегося мяча.

26. Настольный теннис – это:

- А) массовая игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
- Б) подвижная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
- В) спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
- Г) народная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам.

### *Тест 2. Приемы оказания первой помощи*

1. Признаки артериального кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

- 1. очень темный цвет крови
- 2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
- 3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
- 4. над раной образуется валик из вытекающей крови
- 5. кровь пассивно стекает из раны

2. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

Выберите один ответ:

- 1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»
- 2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину
- 3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

3. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

- 1. Предотвращение возможных осложнений
- 2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего
- 3. Правильная транспортировка пострадавшего
- 4. Признаки венозного кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

- 1. кровь пассивно стекает из раны
- 2. над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3. очень темный цвет крови
- 4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
- 5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

Выберите один ответ:

- 1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание
- 2. Пульс, высокая температура, судороги.
- 3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания
- 6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?

Выберите один ответ:

1. только медицинский работник
2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком
3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

Выберите один ответ:

1. Разрешено
2. Запрещено
3. Разрешено в случае крайней необходимости

8. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.
2. Ниже раны на 4-6 см.
3. Выше раны на 4-6 см.

9. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины
2. С наложения жгута выше раны на месте перелома
3. С наложения давящей повязки

10. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.
2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.
3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

### *Тест 3. Прогнозирование и ликвидация чрезвычайных ситуаций. Методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций*

1. Во время урагана на открытой местности наиболее безопасным естественным местом для укрытия является:

- А) углубление рельефа;
- Б) лесной массив;
- В) отдельно стоящее большое дерево;
- Г) большой камень;
- Д) вершина холма;

2. В случае землетрясения в зданиях в качестве укрытия необходимо использовать следующие места:

- А) встроенные шкафы;
- Б) вентиляционные шахты и коробы;
- В) балконы и лоджии;
- Г) у колонн, проемы и углы капитальных внутренних стен, дверные проемы;
- Д) под подоконниками, углы внутренних перегородок;

3. При получении заблаговременного предупреждения о возможном возникновении стихийного бедствия необходимо:

- А) включить телевизор, радиоприемник, трансляцию и ждать дальнейших распоряжений и указаний;
- Б) максимально быстро покинуть жилище и отойти от него на безопасное расстояние;
- В) открыть окна, двери и выйти на балкон;
- Г) плотно закрыть все окна и двери в жилище;
- Д) отключить в жилище электричество, воду и газ.

4. С помощью сирен, а также прерывистых гудков промышленных предприятия и транспортных средств передается сигнал оповещения «...»

- А) Внимание всем!
- Б) Тревога!
- В) Радиационная опасность!
- Г) Химическая опасность!
- Д) Опасность!

5. Химически опасными объектами (ХОО) народного хозяйства не будут являться:

- а) предприятия химической промышленности
- б) водоочистные сооружения
- в) хладокомбинаты и продовольственные базы, имеющие холодильные установки
- г) все ХОО

6. Что из перечисленного относится к природным катастрофам?

- а) метеорологические
- б) топологические
- в) тектонические
- г) социальные
- д) специфические

7. Что можно отнести к топологическим катастрофам

- а) наводнения
- б) снежные лавины
- в) оползни
- г) ураганы
- д) кораблекрушения

8. Что можно отнести к метеорологическим катастрофам?

- а) бури
- б) засухи
- в) пожары
- г) морозы
- д) эпидемии

9. Если случился пожар, то какие действия необходимо выполнить?

- а) идти в сторону, противоположную пожару
- б) оценить обстановку и определить, откуда исходит опасность, а также сообщить в пожарную охрану о пожаре
- в) укрыться в здании и ждать помощи пожарных
- г) двигаться в сторону незадымленной лестничной клетки или к выходу

10. Что можно отнести к техногенным катастрофам относят

- а) транспортные катастрофы
- б) производственные катастрофы
- в) войны
- г) терроризм
- д) землетрясения

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

| Код индикатора                                                                                                                                | Индикатор достижения компетенции                                                                                                                                                  | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| УК-7.1                                                                                                                                        | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | <p>Теоретические вопросы к зачету</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назвать причины возникновения физической культуры и спорта.</li> <li>2. Перечислить средства физической культуры.</li> <li>3. Дать характеристику уровням сформированности физической культуры личности.</li> <li>4. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.</li> <li>5. Назвать методические принципы физического воспитания.</li> <li>6. Перечислить методы физического воспитания.</li> <li>7. Особенности организации самостоятельных занятий по физической культуре.</li> <li>8. Название и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>9. Цель и задачи производственной физической культуры.</li> <li>10. Формы производственной физической культуры.</li> <li>11. Основные требования к составлению комплексов производственной физической культуры с учетом профессии.</li> <li>12. Физические качества и их роль в профессиональной подготовке студентов.</li> </ol> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                  | <p>13. Определение силы и способы ее воспитания.</p> <p>14. Определение гибкости и способы ее воспитания.</p> <p>15. Определение выносливости и способы ее воспитания.</p> <p>16. Определение координационных способностей и способы их воспитания.</p> <p>17. Определение быстроты и способы ее воспитания.</p> <p>18. Определение спорта и его роль в профессиональной подготовке студентов.</p> <p>19. Комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании человека.</p> <p>20. Дать характеристику современным оздоровительным технологиям</p> <p>21. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.</p> <p>22. Регуляция функций в организме.</p> <p>23. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> <p>24. Особенности физически тренированного организма.</p> <p>25. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.</p> <p>26. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.</p> <p>27. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.</p> <p>28. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.</p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции                                                                                                     | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                      | <p>29. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.</p> <p>30. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.</p> <p>31. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.</p> <p>32. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.</p> <p>33. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| УК-7.2         | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <p><i>Практические задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определить с помощью критериев свой уровень сформированности физической культуры личности;</li> <li>2. Составить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</li> <li>3. Подобрать упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.</li> <li>4. Что такое здоровье?</li> <li>5. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?</li> <li>6. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?</li> <li>7. Какова норма ночного сна?</li> <li>8. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.</li> <li>9. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.</li> <li>10. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?</li> <li>11. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.</li> <li>12. Укажите важный принцип закаливания организма.</li> </ol> |

| Код индикатора          | Индикатор достижения компетенции                                                                                          | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |      |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |             |  |  |  |              |  |  |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------|--|--|--|--|--|---------------------|--|--|--|-------------|--|--|--|--------------|--|--|--|
| УК-7.3                  | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | <p><b>Комплексные задания:</b></p> <p>1. Составить и выполнить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>2. Выполнить упражнения, направленные на развитие профессионально важного физического качества, комплекса контрольных упражнений;</p> <p>3. Выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Заполнить таблицу самоконтроля: измерить ЧСС до и после выполнения комплекса и оценить самочувствие</p> <p style="text-align: center;">Таблица самоконтроля</p> <table><tr><th rowspan="2">Наименование показателя</th><th colspan="3">Дата</th></tr><tr><th></th><th></th><th></th></tr><tr><td>ЧСС (до выполнения)</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>ЧСС (после)</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Самочувствие</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> <p>. Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</p> <p>1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</p> <p>2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения</p> <p>3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?</p> <p>4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и</p> | Наименование показателя | Дата |  |  |  |  |  | ЧСС (до выполнения) |  |  |  | ЧСС (после) |  |  |  | Самочувствие |  |  |  |
| Наименование показателя | Дата                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |      |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |             |  |  |  |              |  |  |  |
|                         |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |      |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |             |  |  |  |              |  |  |  |
| ЧСС (до выполнения)     |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |      |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |             |  |  |  |              |  |  |  |
| ЧСС (после)             |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |      |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |             |  |  |  |              |  |  |  |
| Самочувствие            |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |      |  |  |  |  |  |                     |  |  |  |             |  |  |  |              |  |  |  |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                  | <p>функционального состояния студентов вы знаете?</p> <p>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.</p> <p>6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p>7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности</p> |

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

*Показатели и критерии оценивания зачета:*

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине **«Физическая культура и спорт»:**

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций.

2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам.

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.