МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
_____ Р.А. Козлов

05.02.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки (специальность)
15.03.01 Машиностроение

Направленность (профиль/специализация) программы
Машины и технологии обработки металлов давлением

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Физической культуры
Курс	1

Магнитогорск
2025 год

33

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение (приказ Минобрнауки России от 09.08.2021 г. № 727)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры
30.01.2025, протокол № 5

Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
05.02.2025 г. протокол № 4

Председатель _____ Р.А. Козлов

Согласовано:
Зав. кафедрой Машины и технологии обработки давлением и машиностроения

_____ С.И. Платов

Рабочая программа составлена:
зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук _____ Р. Р. Вахитов
доцент кафедры ФК, канд. пед. наук _____ Н. А.Усцелемова

Рецензент:
Директор МБУДО «СШ № 8» г. Магнитогорска , _____ И. О.Сергеев

33,1

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от __ _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

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:

Физическая культура в рамках полного среднего образования

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

Безопасность жизнедеятельности

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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 – 4,4 акад. часов:

– аудиторная – 4 акад. часов;

– внеаудиторная – 0,4 акад. часов;

– самостоятельная работа – 63,7 акад. часов;

– в форме практической подготовки – 0 акад. час;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. час

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	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. 1. Физическая культура в 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.	1	0,5			6	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями , энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками.	Ответы на вопросы по теме. Приложение 2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2 Направленное формирование личности в процессе воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.					6	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с	Ответы на вопросы по теме. Приложение 2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

						библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями , энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками.		
1.3 Медико-педагогические основы физической подготовки. Основы обучения двигательным действиям.	1				6	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями , энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками.	Ответы на вопросы по теме. Приложение 2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		0,5			18			
2. 2. Организационные и методические основы физического воспитания								
2.1 Методические принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств.	1	0,5			6	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями , энциклопедиями); -	Ответы на вопросы по теме. Приложение 2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

						самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками.		
2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1	0,5			6	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями , энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками.	Ответы на вопросы по теме. Приложение 2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		1			12			
3. 3. Анатомо-физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культуры.								
3.1 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.	1				6	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями , энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными	Ответы на вопросы по теме. Приложение 2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

						библиотеками.		
3.2 Функциональная активность человека. Биологические ритмы и работоспособность.	1				6	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями , энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками.	Ответы на вопросы по теме. Приложение 2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу					12			
4. 4. Основы здорового образа жизни студентов.								
4.1 Здоровье и его критерии. Физическое здоровье человека. Физическое здоровье человека. Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни.	1	0,5			6	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями , энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками.	Ответы на вопросы по теме. Приложение 2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.2 Контроль и самоконтроль физического состояния.				2	6	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с	Ответы на вопросы по теме. Приложение 2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

						библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями , энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; - работа с электронными библиотеками.		
Итого по разделу		0,5		2	12			
5. 5. Спорт в системе физического воспитания.								
5.1 Виды спорта. Олимпийские игры: история и современность.	1				5,7	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельное изучение учебной и научной литературы; -работа с электронными библиотеками.	Ответы на вопросы по теме. Приложение 2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.2 Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов (история, организация работы по совершенствованию физических качеств)					4	- изучение материала курса; - поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); - самостоятельно	Ответы на вопросы по теме. Приложение 2.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

						е изучение учебной и научной литературы; -работа с электронными библиотеками.		
Итого по разделу					9,7			
Итого за семестр		2		2	63,7		зачёт	
Итого по дисциплине		2		2	63,7		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 МООДУС 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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535771 (дата обращения: 30.01.2025).

б) Дополнительная литература:

1. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой : учебное пособие [для вузов] / О. А. Голубева, Т. Г. Овсянникова, Т. Ф. Глухова, О. Н. Маркина ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/3041. - ISBN 978-5-9967-2118-4. - Текст : электронный.

2.Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540376 (дата обращения: 08.04.2024).

3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545163 (дата обращения: 08.04.2024).

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542785 (дата обращения: 08.04.2024).

в) Методические указания:

Представлены в приложении 1.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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 практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации)

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

Приложение 1

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Раздел дисциплины	*Вид самостоятельной работы*	*Кол-во часов*
Раздел 1.Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Физическая культура личности. Основные понятия и определения в области физической культуры. Компоненты физической культуры, ее социальные функции. Уровни сформированности физической культуры личности.	Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	12
Раздел 2. Организационные и методические основы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях физической культурой	– 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. Изучив литературу, письменно ответить на вопросы: 1.Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля при занятии физическими упражнениями; 2.Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля? 3.Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных тестов?	12
Раздел 3. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой. Организм как единая саморазвивающаяся и	– 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	11

саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Биологические ритмы и работоспособность.	литературы. Ознакомиться с литературой и выполнить письменно задание: 1.Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения; 2.Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения? 3.Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете? 4. Указать, как влияют занятия физической культурой и спортом на функциональные системы организма: сердечно-сосудистую, центральную нервную, опорно-двигательный аппарат, эндокринную, выделительную, сенсорную, дыхательную системы.	
Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическое здоровье и его критерии. Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни. Контроль и самоконтроль физического состояния.	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – Подготовить отчеты по заданным темам лекции: 1.Какова роль регулярной двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья? 2.Перечислите правила личной гигиены; 3.Что такое закаливание организма, назовите основные правила закаливания; 4.Перечислите основные средства (естественные и искусственные) закаливания; 5.Каковы особенности питания при	12

	регулярных занятиях физическими упражнениями?	
Раздел 5. Спорт в системе физического воспитания. Виды спорта. Олимпийские игры. Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов (история, организация работы по совершенствованию физических качеств)	– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); поработать с литературными источниками, найти ответы на вопросы: 1.Каково принципиальное отличие понятия «спорт» от других видов занятий физическими упражнениями? 2.Охарактеризуйте виды современного спорта (массовый, спорт высших достижений, профессиональный спорт, студенческий спорт); 3.В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?	6

Приложение 2

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	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	**Теоретические вопросы к зачету** 1. Назвать причины возникновения физической культуры и спорта. 2. Перечислить средства физической культуры. 3. Дать характеристику уровням сформированности физической культуры личности. 4. Связь физического воспитания с другими видами воспитания. 5. Назвать методические принципы физического воспитания. 6. Перечислить методы физического воспитания. 7. Особенности организации самостоятельных занятий по физической культуре. 8. Название и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 9. Цель и задачи производственной физической культуры. 10. Формы производственной физической культуры. 11. Основные требования к составлению комплексов производственной физической культуры с учетом профессии. 12. Физические качества и их роль в профессиональной подготовке студентов. 13. Определение силы и способы ее воспитания. 14. Определение гибкости и способы ее воспитания. 15. Определение выносливости и способы ее воспитания. 16. Определение координационных способностей и способы их воспитания. 17. Определение быстроты и способы ее воспитания. 18. Определение спорта и его роль в профессиональной подготовке студентов. 19. Комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании человека. Дать характеристику современным оздоровительным технологиям
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	***Практические задания:*** 1. Определить с помощью критериев свой уровень сформированности физической культуры личности; Критериями, по которым можно судить о

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
	сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности. К ним относятся: 1.степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения; 2.интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность); 3характер сложности и творческий уровень этой деятельности; 4.выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность); 5.степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности; 6.проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре; 7.уровень физического совершенства и отношение к нему; 8.владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования; 9.системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности; 10.широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности. 2. Составить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. При составлении необходимо придерживаться методики. *Методика производственной гимнастики* включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня. Методики составления и проведения комплексов в различных видах производственной гимнастики имеют существенные отличия. Если место вводной гимнастики определено четко — до начала работы, то

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
		время проведения других видов производственной гимнастики во многом зависит от динамики работоспособности человека в течение трудового дня. Типовая схема вводной гимнастики разработана ведущим специалистом производственной гимнастики Нифонтовой включает: 1. упражнения организующего характера; 2. упражнения для мышц туловища, рук и ног; 3. упражнения общего воздействия; 4. упражнения для мышц туловища, рук, ног с маховыми элементами; 5—8. специальные упражнения. Для людей, занятых тяжелым физическим трудом, в комплекс вводной гимнастики рекомендуется включать простые по координации движения динамического характера. Они позволяют последовательно вовлекать в активную деятельность различные группы мышц. Общая нагрузка при выполнении упражнений постепенно увеличивается к последней четверти комплекса. Лицам, занятым трудом средней тяжести, подойдут динамические с широкой амплитудой упражнения для группы мышц, которые во время работы не задействованы. Максимум нагрузки должен приходиться на середину комплекса. Для тех, чей труд связан с длительным напряжением внимания, зрения, но не отличается большими физическими усилиями, вводная гимнастика насыщается комбинированными динамическими упражнениями, в которых заняты различные группы мышц. Максимальная физическая нагрузка приходится на первую треть комплекса. Если предстоит интенсивная умственная работа, то чтобы сократить период врабатывания, рекомендуется произвольное напряжение мышц конечностей умеренной или средней интенсивности в течение 5—10 с. Если нужно быстро настроиться и включиться в работу, дополнительное напряжение скелетных мышц в специальных упражнениях должно быть выше. Условия труда, рабочая поза могут неблагоприятно влиять на организм. В этих случаях рекомендуется включать упражнения, имеющие профилактическую направленность. К примеру, работа, выполняемая с постоянным наклоном туловища вперед, может привести к повышенному искривлению позвоночника в грудной части, поэтому комплекс упражнений должен быть направлен на то, чтобы улучшать осанку и препятствовать появлению «круглой» спины. Для вводной гимнастики часто используют упражнения с возрастающим темпом движений — от медленного до

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
		умеренного, от умеренного до повышенного. При этом рекомендуется развивать темп, превышающий средний темп работы. Но чтобы выполнение комплекса вводной гимнастики не вызывало чувства усталости, необходимо соблюдать определенные правила: 2. во время упражнений занимающиеся испытывают чувство посильной и приятной мышечной работы; 3. важно создавать легкое тонизирующее состояние основных работающих мышечных групп; 4. вводную гимнастику следует заканчивать двумя упражнениями, одно из которых снимет излишнее возбуждение, а другое — поможет настроиться на предстоящую работу. 5. после выполнения всего комплекса у занимающихся не должно появляться желание отдохнуть. 3. Подобрать упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	***Комплексные задания:*** 1.Составить и выполнить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; *Производственная гимнастика* — это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления. Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха. При построении комплексов упражнения необходимо учитывать: 1. рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное); 2. рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений); 3. характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
		повторяемость движений, монотонность труда); 4. степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность); 5. возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики; 6. санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах). *Пример составления комплекса гимнастики для лиц, занятых малоподвижным трудом:* 1.Упр. 1. Исходное положение - основная стойка. Ходьба на месте 25—30 с. 2.Упр. 2. И. п. - о. с. 1 - дугой внутрь, правую руку вверх (+). 2 - то же левой, встать на носки, потянуться вверху руками (+). 3-4 —-и. п. (-). Повторить 2—3 раза. 3.Упр. 3. И. п.- руки на поясе, 1 - прыжок, ноги скрестно. 2 - прыжок, ноги врозь. Скрестное положение ног менять поочередно. 15—20 с. Ходьба на месте 15—20 с 4.Упр. 4. И. п. - о. с. 1 - встречный мах руками: левая вверх, правая назад, 2 - изменить положение рук. Окончание движения рук закончить небольшим рывком. Повторить 6-8 раз. Упр. 5. И. п.- стойка ноги врозь, кисти сплетены. 1-4 - руки вверх, круг туловищем вправо. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. 5.Упр. 6. И. п. 1 - с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад, правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвольное движение, способствующее удержанию равновесия. -2 - то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз. 6.Упр. 7. И. п. - о. с. 8-10 небольших махов вперед и назад расслабленной ногой с «мазком» лоском по полу. В конце каждого маха приподняться на коске. Руки произвольно в стороны для удержания равновесия. То же, стоя на другой ноге. По окончании упражнения выполнить 2-3 парных дыхания. 7.Упр. 8. И. п. - о. с. 1 - руки в стороны, правую ногу вперед на носок. 2 — слегка приседая на левой ноге, правую с несильным пристукиванием на пятку. Руки повернуть ладонями кверху. 3 - с пристукиванием ступней правую ногу поставить рядом с левой и приподнять левую, руки на пояс. «И» - пристукнуть левой ступней, приподнять правую ступню. 4 — пристукнуть правой ступней.

<table>
<tr><td>Код индикатора</td><td>Индикаторы достижения компетенций</td><td>Оценочные средства</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>2.Выполнить упражнения, направленные на развитие профессионально важного физического качества, комплекса контрольных упражнений;
3. Выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Заполнить таблицу самоконтроля: измерить ЧСС до и после выполнения комплекса и оценить самочувствие
Таблица самоконтроля
<table>
<tr><td rowspan="2">Наименование показателя</td><td colspan="2">Д</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>ЧСС (до выполнения)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>ЧСС (после)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Самочувствие</td><td></td><td></td></tr>
</table></td></tr>
</table>

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

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, выполнение заданий по материалам лекций.

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

Показатели и критерии оценивания зачета:

- *«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.

Приложение 3

Вопросы к тесту (для самопроверки)

1.Физическая культура – это…
А) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
Б) целенаправленное выполнение физических упражнений, педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом вида деятельности;
В) совокупность процессов, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, психическую сферу человека и т.д.;
Г) уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в профессиональной деятельности, основным средством которых являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения;

2. Сила – это…
А) способность человека с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление;
Б) способность быстро, точно, экономично решать различные двигательные задачи
В) оказание физической нагрузки на определенные группы мышц с дополнительным использованием различных видов отягощения;

3. Физическое развитие – это…
А) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
Б) педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма человека;
В) система оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных комплексов физических упражнений, оказывающих влияние на формирование организма;
Г) процесс систематического воздействия на организм человека с помощью физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности

4. К компонентам физической культуры относятся:
А) физическое воспитание и физическое развитие;
Б) спорт;
Г) физическая рекреация и двигательная реабилитация;
В) все вышеперечисленное.

5. К физическим качествам не относятся:
А) ловкость;
Б) гибкость;
В) сила;
Г) целеустремленность.

6. Физическое воспитание – это…
А) педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков;
Б) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующей требованиям жизни;

В) процесс всестороннего физического и социального развития, повышение общей и специальной работоспособности организма;
Г) организационная форма физических упражнений.

7. Когда возникла физическая культура в обществе?
А) с появлением человеческого общества;
Б) в начале 20 века;
В) в 19 веке в США;
Г) в Древней Греции.

8. Физические упражнения – это…
А) двигательные действия, многократно повторяющиеся и по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания;
Б) способность организма к продолжительному выполнению двигательных действий;
В) способность человека справиться с любой возникшей двигательной задачей;
Г) целенаправленный двигательный акт, осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи.

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это..?
А) специально направленное и избирательное использование средств ФК для подготовки к профессиональной деятельности;
Б) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;
В) совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах и ценностях;
Г) поддержание высокой профессиональной работоспособности;

10. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является…
А) психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;
Б) использование в трудовой деятельности знаний и умений в области ФК;
В) подготовка спортсменов к успешной спортивной деятельности;
Г) подготовка функциональных свойств человека.

11. К задаче профессионально-прикладной физической подготовки относится
А) формирование необходимых прикладных знаний в области физической культуры;
Б) освоение прикладных умений и навыков;
В) воспитание прикладных физических качеств;
Г) все вышеперечисленные.

12. Что не относится к факторам профессионально-прикладной физической подготовки?
А) физические качества личности;
Б) виды труда специалистов;
В) условия и характер труда;
Г) режим труда и отдыха.
13. Профессиональные заболевания – это..?
А) заболевания, вызванные вредным воздействием условий труда;
Б) заболевания, вызванные несоблюдением режима труда и отдыха;
В) заболевания, вызванные неправильным подбором средств физической культуры;
Г) заболевания, вызванные вредным воздействием неблагоприятной окружающей обстановки.
14. Прикладные физические качества – это..?
А) перечень необходимых для каждой профессиональной группы физических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта;

Б) качества, которые формируются в результате систематических занятий физической культурой и спортом;
В) качества, формируемые в процессе занятий определенным видом спорта

15. Что относится к средствам профессионально-прикладной физической подготовки?
А) прикладные виды спорта;
Б) гигиенические факторы;
В) прикладные физические упражнения;
Г) все перечисленные.

16. Что такое физический труд?
А) деятельность человека, осуществляемая при участии преимущественно мышечной системы;
Б) труд человека, определяемый его физической нагрузкой;
В) труд человека, который заключается в изучении физических качеств человека;
Г) деятельность в области физических знаний и умений.

17. К гигиеническим факторам профессионально-прикладной физической подготовки относятся
А) гигиена одежды и обуви;
Б) режим и рацион питания;
В) отказ от вредных привычек;
Г) все перечисленные.

18. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды формируется с помощью?
А) закаливания организма, физической тренировки и их сочетания;
Б) правильным питанием;
В) развитием физических качеств;
Г) умственным и физическим трудом.

19. К здоровому образу жизни относятся:
А) разумное чередование труда и отдыха;
Б) рациональное питание, отказ от вредных привычек;
В) оптимальная двигательная активность, соблюдение правил личной гигиены;
Г) все перечисленные.

20. Какую функцию пищевых веществ выполняют белки?
А) служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов;
Б) выполняют пластическую функцию, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению;
В) являются основным источником энергии для организма, входят в состав почти всех клеток и тканей организма;
Г) регулируют обмен веществ и влияют на жизнедеятельность организма.

21. Какую функцию пищевых веществ выполняют жиры?
А) выполняют пластическую функцию, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению;
Б) служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов;
В) являются основным источником энергии для организма, входят в состав почти всех клеток и тканей организма;
Г) регулируют обмен веществ и влияют на жизнедеятельность организма.
22. Какую функцию для организма выполняют минеральные вещества и микроэлементы?

А) участвуют в построении тканей, особенно костной, входят в состав ферментных систем, гормонов и витаминов;
Б) регулируют обмен веществ и влияют на жизнедеятельность организма;
В) являются основным источником энергии для организма, входят в состав почти всех клеток и тканей организма;
Г) выполняют пластическую функцию, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению.

23.Временное снижение работоспособности называется?
А) утомлением;
Б) напряжением;
В) усталостью;
Г) бодростью.

24. Основу двигательного режима составляют?
А) физические упражнения и занятия спортом;
Б) развитие физических качеств;
В) способы поддержания физической работоспособности;
Г) развитие двигательных умений и навыков.

25. Какие из перечисленных факторов оказывают большее влияние на здоровье человека?
А) образ жизни;
Б) вредные привычки;
В) наследственность;
Г) здравоохранение.

26. Какую функцию для организма выполняют углеводы?
А) являются основным источником энергии для организма, входят в состав почти всех клеток и тканей организма;
Б) выполняют пластическую функцию, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению;
В) регулируют обмен веществ и влияют на жизнедеятельность организма,
служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов
Г) выполняют пластическую функцию, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению.

27. Что такое работоспособность?
А) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивационную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени;
Б) возможность человека сохранять силы и выносливость в течение длительного времени;
В) способность человека к продолжительному умственному труду;
Г) способность человека к продолжительному физическому труду.

28. Что такое утомление?
А) временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека;
Б) невозможность дальнейшего продолжения двигательной деятельности;
В) характеристика трудоспособности человека;
Г) невозможность дальнейшего продолжения умственной деятельности.
29.Что такое релаксация?
А) состояние покоя и расслабленности, возникающее в следствии снятия напряжения;
Б) расслабление после физических нагрузок;
В) восстановление организма после тяжелых физических нагрузок;
Г) восстановление физиологического комфорта человека.

30. Что такое самочувствие?
А) субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта;
Б) чувство слабости, вялости, физиологического дискомфорта;
В) самоощущения после длительного воздействия физических нагрузок;
Г) самоощущения после длительного воздействия физических и умственных нагрузок.

31. Физиологические особенности организма – это..?
А) состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем;
Б) восприятие, непосредственное отражение объективной действительности органами чувств;
В) уровень развития физических качеств (сила, быстрота и т.д.);
Г) способность организма к выполнению конкретной деятельности.

32. Период врабатывания – это..?
А) постепенное повышение работоспособности с определенными колебаниями;
Б) постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
В) постепенная адаптация организма к умственным нагрузкам;
Г) изменения организма, наблюдающиеся в течение дня, недели, месяца и т.д.

33. Социально-психологическая адаптация означает..?
А) интеграцию личности о окружающей средой, принятие ее ценностей, норм, стандартов поведения;
Б) идентификацию себя с избранной профессией, с социальной ролью, которую выполняет или предстоит выполнять личности;
В) повышение уровня психической и интеллектуальной готовности личности к специфике обучения или трудовой деятельности;
Г) формирование профессиональной направленности личности.

34. Дидактическая адаптация личности означает..?
А) повышение уровня психической и интеллектуальной готовности личности к специфике обучения или трудовой деятельности;
Б) включение в деятельность коллектива;
В) формирование профессиональной направленности личности.

35. Спорт – это..?
А) вид физической культуры, игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней;
Б) средство совершенствования человека;
В) достижения в избранных видах спорта;
Г) профессиональная деятельность, связанная с физической культурой.

36. Принципиальной отличительной чертой спорта является?
А) наличие соревновательной деятельности;
Б) использование определенных физических упражнений;
В) направленность на личное физическое совершенствование;
Г) участие в спортивных мероприятиях.
37. Массовый спорт – это..?
А) составная часть спорта, основным содержанием которого является использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья;
Б) специальная подготовка к соревновательной деятельности;
В) вид спорта, сложившийся в форме специальной подготовки к нему, а также достижения, возникающие в процессе спортивной деятельности

Г) сравнение собственных достижений с успехами других спортсменов в очных соревнованиях.

38. Спорт высших достижений – это..?
А) система организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований в целях достижения максимальных результатов;
Б) использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья;
В) специальная подготовка к соревновательной деятельности;
Г) профессиональная деятельность, связанная с определенными спортивными достижениями.

39. Профессиональный спорт – это..?
А) предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией;
Б) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях;
В) вид спорта, характеризующийся постоянным прогрессивным ростом уровня спортивных результатов;
Г) составная часть спорта, основным содержанием которого является использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья,

40. Студенческий спорт – это..?
А) составная часть спорта, культивируемая в вузах, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений;
Б) часть спорта, которым занимаются в рамках учебных занятий в вузах;
В) массовое спортивное движение, в которое вовлечены студенты-спортсмены вузов;
Г) систематические, многолетние целенаправленные тренировки и соревнования, в процессе которых решаются задачи достижения результатов студентов.

41. Особенностями спорта являются?
А) постоянное присутствие сложного комплекса межчеловеческих отношений сотрудничества, соперничества, борьбы;
Б) максимальные требования не только к физическим, но и духовным качествам спортсмена;
В) зрелищность многих видов спорта, система прогрессирующего поощрения;
Г) все вышеперечисленное.

42. Адаптивный спорт – это..?
А) компонент АФК, удовлетворяющий максимально возможной самореализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности;
Б) овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде АС;
В) формирование спортивной культуры людей о ограниченными возможностями здоровья, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере;
Г) освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей ФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

43. Когда впервые ввели комплекс ГТО?
А) 1 марта 1931 г.
Б) 24 мая 1930 г.

В) в 1943 г.
Г) 1 марта 1972 г.

44. Когда ввели обновленный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс?
А) в 2013 году;
Б) в 2002 году;
В) в 2010 году;
Г) в 1993 году.

45. Из каких разделов не состоит нормативно-тестирующая часть ГТО?
А) врачебный контроль;
Б) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
В) оценка уровня знаний и умений в области ФКиС;
Г) рекомендации к двигательному режиму.

46. Что не относится к традиционным видам гимнастики?
А) аквааэробика;
Б) акробатика;
В) художественная гимнастика;
Г) спортивная гимнастика.

47. Для какой категории разработан комплекс БГТО?
А) для школьников 14-15 лет
Б) для школьников 10-12 лет
В) для школьников 8-10 лет
Г) для школьников 6-8 лет

48. До какого возраста можно сдать нормы ГТО?
А) не ограничено
Б) до 70 лет
В) до 60 лет
Г) до 50 лет

49. Целью врачебного контроля является..?
А) оптимизация процесса спортивного и физкультурного занятия через выяснение состояния подготовленности спортсменов;
Б) укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
В) устойчивость организма к неблагоприятным факторам;
Г) повышение общей устойчивости организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

50. Закаливание – это…
А) способность организма противостоять различным заболеваниям;
Б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
В) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
Г) способность организма реагировать на внешние раздражители.