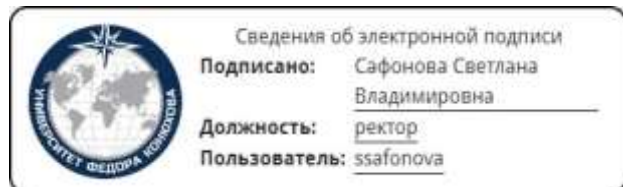




АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ФЕДОРА КОНЮХОВА»

Юридический адрес: 430007, Республика Мордовия, г.о. Саранск,
г. Саранск, ул. Ульянова, д.6.
ИНН 9709099780 КПП 130001001 ОГРН 1237700664080

Документ подписан электронной подписью



ПРИЛОЖЕНИЕ 3.34
К основной профессиональной
образовательной программе
высшего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА на
Ученом Совете АНО ВО УФК
от «10» марта 2026 г., протокол № 7

УТВЕРЖДЕНА 10.03.2026г.
Ректором АНО ВО УФК
Сафоновой С.В.

Дисциплина	Б1.О.ЭД.ФК.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Блок	Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту <i>(328 академических часа, не включаются в объем ОПОП)</i>
Направление подготовки	20.03.01 ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
Направленность (профиль)	Инженерная защита окружающей среды
Уровень образования	высшее – бакалавриат
Типы задач профессиональной деятельности	проектно-конструкторский; экспертный, надзорный и инспекционно-аудиторский
Форма обучения	очная

Рабочая программа дисциплины (РПД) **Б1.О.ЭД.ФК.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (Часть, формируемая участниками образовательных отношений, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, обязательные для очной формы обучения, не включаются в объем ОПОП), реализуемая Автономной некоммерческой организацией высшего образования «Университет Федора Конюхова» (далее – АНО ВО УФК, Университет) **направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», направленность (профиль) «Инженерная защита окружающей среды»**, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 25.05.2020 N 680 (действующая редакция).

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели дисциплины: формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- овладение комплексом упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплины по физической культуре и спорту (в объеме 328 академических часов), являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы бакалавриата, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, обязательные для очной формы обучения.

Осваивается: очная форма – 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры обучения.

Общая трудоемкость - 328 часов (не включаются в объем ОПОП).

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Общая физическая подготовка» составляет: 328 часов (не включаются в объем программы бакалавриата).

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр - зачет; 2 семестр – зачет; 3 семестр - зачет; 4 семестр – зачет; 5 семестр - зачет; 6 семестр – зачет.

ВИД УЧЕБНОЙ РАБОТЫ		Очная форма обучения	
		з.е.	часов
контактная работа	Занятия лекционного типа	-	24
	Занятия семинарского типа, практические занятия	-	72
	Лабораторные работы	-	-
	Итого	-	96
самостоятельная работа	Выполнение курсовой работы	-	-
	другие виды самостоятельной работы	-	232

	Итого	-	232
промежуточная аттестация	форма промежуточной аттестации 1 семестр	зачет	
	форма промежуточной аттестации 2 семестр	зачет	
	форма промежуточной аттестации 3 семестр	зачет	
	форма промежуточной аттестации 4 семестр	зачет	
	форма промежуточной аттестации 5 семестр	зачет	
	форма промежуточной аттестации 6 семестр	зачет	
	трудоемкость	-	-
Общая трудоемкость дисциплины		-	328

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ дисциплины

№	Наименование темы дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
Очная форма обучения					
1	Общая физическая подготовка	4	8		20
	Итого 1 семестр	4	8		20
	Форма контроля:	зачет			-
2	Общая физическая подготовка	4	8		20
	Итого 2 семестр	4	8		20
	Форма контроля:	зачет			-
3	Общая физическая подготовка	4	14		48
	Итого 3 семестр	4	14		48
	Форма контроля:	зачет			-
4	Общая физическая подготовка	4	14		48
	Итого 4 семестр	4	14		48
	Форма контроля:	зачет			-
5	Общая физическая подготовка	4	14		48
	Итого 5 семестр	4	14		48
	Форма контроля:	зачет			-
6	Общая физическая подготовка	4	14		48
	Итого 6 семестр	4	14		48
	Форма контроля:	зачет			-
Всего по дисциплине:		328 ч.			

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка.

Понятие общей физической подготовки. Значение физической подготовки и её значение в жизни человека. Основные аспекты физической культуры: физическое воспитание, здоровье, двигательная активность. Социальные и культурные аспекты физической подготовки.

Физическая культура и здоровье. Влияние физической активности на общее состояние здоровья. Профилактика заболеваний через физическую культуру. Роль физической культуры в

психическом здоровье. Проблемы здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни, и способы их предотвращения. Физические упражнения для самостоятельных занятий. Основные виды физических упражнений: силовые, кардионагрузки, гимнастика, йога и др. Современные популярные системы физических упражнений. Подбор комплексных тренировок на основе индивидуальных потребностей и уровня подготовки.

Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.

Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в образовательной организации высшего образования.

Значение общей физической культуры для личного развития и социальной активности. Интеграция физической культуры в образ жизни. Значение физической активности для обучающихся в профессиональной деятельности. Способы поддержания активного образа жизни в условиях увеличенных учебных нагрузок. Рекомендации по поддержанию физической активности вне учебного процесса.

Основы здорового образа жизни обучающегося.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Использование приложений и платформ для мониторинга физической активности. Применение интерактивных технологий: виртуальные тренировки и занятия. Инструменты и платформы для дистанционных занятий.

Мотивация и самодисциплина. Психологические аспекты мотивации к занятиям физической культурой. Стратегии повышения мотивации и формирования привычки к регулярным занятиям.

Оценка физической активности и обратная связь. Методы оценки уровня физической активности обучающихся. Ведение отчётности о выполнении индивидуальных планов тренировок. Значение обратной связи и самоконтроля. Анализ достижений и их корректировка.

Средства и методы общей физической подготовки: бег, ходьба, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями (гантели, гири, упражнения на тренажёрах), элементы гимнастики, аэробики, единоборств, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения с гимнастической скакалкой, обручем. Упражнения с контролем времени или с контролем количества.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование гимнастических упражнений.

Упражнения акробатические и гимнастические. Кувырки вперёд и назад. Перекаты, стойки на руках, ходьба на руках. Прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°. Ходьба по гимнастическому бревну или скамейке. Упражнения на балансировочных платформах или полусферах.

Упражнения с мячом. Жонглирование мячом (подбрасывание и ловля, перебрасывание из руки в руку). Броски мяча вверх с последующей ловлей после хлопка, поворота или прыжка. Ведение баскетбольного мяча с обводкой препятствий.

Боковые прыжки через препятствие. Перепрыгивание боком через низкие барьеры с

контролем корпуса.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Шахматы и шашки. Развитие когнитивных (умственных) способностей, логического и аналитического мышления, тренировка абстрактного и стратегического мышления, памяти (зрительной и оперативной). Развитие внимания, концентрации и сосредоточенности, пространственного воображения, творческого и критического мышления, поиск нестандартных решений.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины модуля/практики, а также неотъемлемой частью нормативно-методического обеспечения системы оценки результата освоения обучающимися ОПОП ВО.

ФОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контрольно-измерительных средств (типовых заданий, рефератов, контрольных работ, тестов и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Цель ФОС - установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки.

Задачи ФОС - контроль и оценка образовательных достижений обучающихся (в т.ч. по их самостоятельной работе), освоивших программу конкретной дисциплины.

Фонд оценочных средств по каждой учебной дисциплине включает:

- перечень компетенций, формируемых при изучении учебной дисциплины;
- фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости по дисциплине;
- фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.

Фонд оценочных средств в части видов, форм и оценочных критериев является идентичным для каждой дисциплины.

В процессе и по завершению изучения дисциплины оценивается формирование у обучающихся компетенций, которые указываются в соответствующем разделе учебной дисциплины.

Фонд оценочных средств по дисциплине для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся изложен в Приложении к РПД.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140457.html>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / П. Б. Джалилов, Е. А. Ананичев, О. А. Логинов [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-7937-2337-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140193.html>

3. Направленность физической подготовки в вузе : учебное пособие / С. Ю. Татарова, А. Н. Сафонов, В. Б. Татаров, В. И. Талюттов. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-907692-65-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145297.html>

4. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами йоги : учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 81 с. — ISBN 978-5-4487-1027-8. — Текст

: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142804.html>

5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78446.html>

6. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

7. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник / И. П. Зайцева. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129197.html>

8. Физическая культура: учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/137493.html>

9. Авербах, Ю. Л. Учебник шахматной игры / Ю. Л. Авербах, А. С. Суэтин. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2026. — 542 с. — ISBN 978-5-6056219-7-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/books/162121/details>

Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Электронно-библиотечная система IPRbooks по всем отраслям знаний (Цифровая библиотека IPRsmart) www.iprbookshop.ru
- Некоммерческие ресурсы КонсультантПлюс для учебы: <https://www.consultant.ru/edu/>
- Онлайн–версия КонсультантПлюс: Студент <https://www.consultant.ru/edu/student/study/>
- Интернет-версия специального выпуска системы ГАРАНТ для студентов, аспирантов и преподавателей «ГАРАНТ-Образование 2.0», совмещающая в себе современные инструменты для работы с правовой информацией и все преимущества облачных технологий: <https://study.garant.ru/>
- Электронно-библиотечная система new.znaniy.com: <https://znaniy.ru/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/defaultx.asp?/>
- Российская национальная библиотека <https://nlr.ru/>
- Российская Государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
- Справочная база энциклопедий и словарей <https://gufo.me/>
- Справочная база, полная поисковая система по всем доступным словарям, энциклопедиям и переводчикам в режиме Онлайн <https://slovaronline.com>
- Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>
- Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум <https://www.rucont.ru/>
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
- Статистика физкультуры и спорта в РФ <https://sportrf.gov.ru/>
- Сайт Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
- Сайт Международного Олимпийского комитета <https://www.olympics.com/en/>
- Сайт Олимпийского комитета России (ОКР) <https://olympic.ru/>
- Официальный сайт Параолимпийского комитета Российской Федерации <https://paralymp.ru/>

- Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

АНО ВО УФК располагает комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды АНО ВО УФК и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполнения работ.

Информационные и роботизированные системы, программные комплексы, программное обеспечение для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам.

Лицензионное программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины (в том числе, отечественного производства):

- операционная система Windows Professional 10;
- ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц;
- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- программы, имеющие свидетельства о регистрации в Роспатенте;
- интеллектуальные информационные системы в составе ЭИОС и цифровой образовательный сервис на их основе;
- платформа проведения вебинаров (отечественное ПО);
- платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО);
- программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом.).

Свободно распространяемое программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины (в том числе, отечественного производства):

- Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО);
- ПО OpenOffice.Org Calc - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;
- ПО OpenOffice.Org.Base http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;
- ПО OpenOffice.org.Impress
- http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- ПО OpenOffice.Org Writer
- http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- ПО Open Office.org Draw
- http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
- ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

АНО ВО УФК при реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования применяет широкий спектр материальных, технических, информационных и методических ресурсов, в том числе приспособленных для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Материально–техническая база, применяемая в учебно-воспитательном процессе АНО ВО УФК, включает современные методы и технологии обучения и обеспечивает проведение всех видов воспитания, практической и научно–исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебными планами по направлениям подготовки, а также соответствует действующим санитарным нормам и правилам.

Оборудованные учебные кабинеты для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

Аудитория №13 для проведения учебных занятий приспособлена для проведения занятий лекционного и семинарского типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитория оснащена комплектами специализированной учебной мебели, отвечающей всем установленным нормам и требованиям: столы, стулья. Рабочее место преподавателя: стол, стул, ноутбук. Персональные компьютеры с программным обеспечением, доступом к сети Интернет, доступом к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям и электронным образовательным ресурсам, в том числе к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), к личному кабинету обучающегося (преподавателя), к электронной библиотеке IPR-Smart и другим ресурсам, с веб-камерой и гарнитурой (или колонками). Доска передвижная поворотная магнитная (маркерная), переносной мультимедийный проектор и экран, тумба, шкаф, вешалка для одежды.

Аудитория №20 приспособлена для самостоятельной работы обучающихся. Электронная библиотека.

Аудитория оснащена комплектами специализированной учебной мебели, отвечающей всем установленным нормам и требованиям: столы, стулья, персональные компьютеры с программным обеспечением, доступом к сети Интернет, доступом к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям и электронным образовательным ресурсам, в том числе к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), к личному кабинету обучающегося, к электронной библиотеке IPR-Smart и другим ресурсам.

Гимнастический (спортивный) зал приспособлен для проведения практических занятий по физической культуре и спорту, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Гимнастический зал оснащен оборудованием, спортивным инвентарём и техническими средствами обучения, состав которых определяется рабочими программами дисциплин (модулей). Мячи (футбольные, набивные, гимнастические), коврики гимнастические, маты, эспандеры, бодибары и/или гимнастические палки, гантели, обручи, скакалки гимнастические, скамья гимнастическая, секундомер, шахматы, шашки и др.

Аудитория № 8 (этаж 1) для проведения учебных занятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, приспособлена для использования инвалидами и лицами с ОВЗ при проведении занятий лекционного и семинарского типа, практических занятий, консультаций, аттестационных испытаний. Помещение для самостоятельной работы инвалидов. Электронная библиотека.

Аудитория оснащена комплектами специализированной сертифицированной учебной мебели, отвечающей всем установленным нормам и требованиям для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: столы, стулья (с функцией регулировки высоты).

Персональные компьютеры с программным обеспечением, доступом к сети Интернет, доступом к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям и электронным образовательным ресурсам, в том числе к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), к личным кабинетам обучающегося, к электронной библиотеке IPR-Smart и другим ресурсам, с веб-камерой и гарнитурой (или колонками).

Система информационная портативная для слабослышащих - «Исток» А2, клавиатура Брайля, специализированное программное обеспечение для слабовидящих, электронная Лупа, инвалидное кресло-коляска. шкаф, тумба

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических и/или лабораторных занятий, организации самостоятельной работы обучающихся, консультаций.

Главное назначение лекции – обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над учебной дисциплиной.

Основной целью практических занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов, их методологическая и методическая проработка, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа с учебной, учебно-методической и научной литературой, дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, с информационными базами, электронными образовательными ресурсами в электронной информационно-образовательной среде организации и сети Интернет.

Цель самостоятельной работы – подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса. Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаниями при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения. Самостоятельная работа по подготовке письменных работ должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы);
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и логически последовательно;
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины

Методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура и массовый спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) базируются на принципах адаптивной физической культуры, здоровьесбережения и индивидуального подхода. Они направлены на формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма и профессионально-прикладную подготовку.

Основные принципы организации занятий.

Индивидуальный подход. Учитываются уровень функциональной и физической подготовленности, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений в организме. Для каждого обучающегося разрабатывается индивидуальная программа с учётом нозологии и индивидуальных особенностей.

Учёт состояния здоровья. Занятия проводятся с соблюдением принципов здоровьесбережения. Для допуска к практическим занятиям требуется медицинское заключение о допуске с указанием допустимых физических нагрузок. По результатам обследования лица с ОВЗ распределяются по медицинским группам: основная, подготовительная, специальная медицинская, группа лечебной физической культуры.

Материально-технические условия. Помещения для занятий адаптированы для беспрепятственного доступа (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проёмов, лифтов). Используются специальные тренажёры и инвентарь, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям.

Разнообразие форм занятий. Могут применяться: подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе (игровые виды по упрощённым правилам — футбол, баскетбол, бадминтон и т. д.); занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта; дозированная физическая нагрузка в виде пешеходных прогулок; упражнения на восстановление функций организма, стимулирующие установочные рефлексy, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др..

Образовательная программа может быть адаптирована для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ (далее - Адаптивная образовательная программа). Адаптивная образовательная программа разрабатывается на основании личного заявления обучающегося (законного представителя) и рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии и/или справка медико-социальной экспертизы, индивидуальная программа реабилитации или абилитации.

При разработке адаптивной образовательной программы учитываются особые образовательные потребности обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, исходя из особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Обучающимся с инвалидностью и ОВЗ по их заявлению предоставляются специальные технические средства, программные средства и услуги ассистента (помощника), оказывающего необходимую техническую помощь.

При реализации адаптивной образовательной программы обучающимся с инвалидностью и ОВЗ предоставляются **следующие возможности**:

- использование специальных технических средств;
- обеспечение электронными образовательными ресурсами, использующими аудио сопровождение учебного материала;
- обеспечение электронными образовательными ресурсами с возможностью увеличения размера шрифта;
- обеспечение печатными образовательными ресурсами;
- особенности процедур аттестации.

При реализации адаптивной образовательной программы применяются следующие формы контроля и оценки результатов обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ в зависимости от характера

ограничений здоровья.

Для обучающихся с нарушением зрения:

- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.;
- при возможности, письменная проверка с использованием шрифта Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств: контрольные работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Для обучающихся с нарушением слуха:

- письменная проверка: контрольные, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.;
- при возможности, устная проверка с использованием специальных технических и программных средств, дискуссии, тренинги, круглые столы и др.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- письменная проверка с использованием специальных технических средств: контрольные работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.;
- устная проверка с использованием специальных технических средств: дискуссии, тренинги, круглые столы и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими инвалидности и ОВЗ, если это не создает трудностей для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ и иных обучающихся при прохождении аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента (помощника), оказывающего обучающимся с инвалидностью и ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в аудиторию, спортивный зал, санитарные и другие вспомогательные помещения.

По письменному заявлению обучающегося с инвалидностью и ОВЗ продолжительность сдачи экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, не более чем на 20 минут.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины
Б1.О.ЭД.ФК.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту,
обязательная для очной формы обучения
направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»
направленность (профиль) «Инженерная защита окружающей среды»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

ФОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контрольно-измерительных средств (типовых заданий, рефератов, контрольных работ, тестов и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Показатели оценивания результатов обучения

Шкала оценивания			
Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности			

[illegible]

для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но испытывает сильные затруднения	приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
---	---	---	---

Оценочные средства текущего контроля

Примерные темы рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
2. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
3. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
4. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
5. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
6. Основные системы оздоровительной физической культуры
7. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
8. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
9. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
10. Развитие выносливости во время занятий спортом.
11. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
12. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
13. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
14. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
15. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности обучающихся и профилактике утомления.
16. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
17. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

Оценка рефератов производится по шкале «зачтено» / «не зачтено».

Примеры тем устного доклада:

1. История развития физической культуры: основные этапы и достижения.
2. Влияние физической активности на здоровье: факты и исследования.
3. Роль физической культуры в профилактике и реабилитации заболеваний.
4. Физическая культура и психологическое благополучие: связь и механизмы воздействия.
5. Профессиональная подготовка в физической культуре: роли и возможности.
6. Спорт и социальная интеграция: физическая культура как инструмент социализации.
7. Физическая подготовка и достижение спортивных результатов: факторы успеха.
8. Адаптивная физическая культура: роль и возможности для людей с ограниченными возможностями.
9. Физическая культура и гендерное равенство: вызовы и перспективы.
10. Рекреационная физическая культура: способы организации досуга и активного отдыха.
11. Физическая культура и национальные традиции: особенности и сохранение культурного наследия.
12. Мотивация к физической активности: эффективные методы стимулирования интереса.
13. Общая физическая подготовка как фактор оздоровительных мероприятий.

14. Влияние коллективных занятий физкультурой на адаптивные механизмы в студенческой среде.

15. Закаливание, занятия на свежем воздухе как фактор сохранения трудоспособности на долгие годы.

Оценка доклада производится по шкале «зачтено» / «не зачтено».

Определения, понятия и вопросы открытого типа

Разъясните основные понятия:

№	Определение	Понятие
1	Комплексная система физической подготовки, образования и развития человека на основе физической активности. Она включает в себя занятия физическими упражнениями, спортом, физической реабилитацией и другими физическими деятельностью.	Физическая культура
2	Организованные виды физической активности, которые являются соревновательными, имеют определенные правила и целью которых является достижение высоких спортивных результатов. Спорт может быть индивидуальным или командным.	Спорт
3	Процесс формирования и развития физических способностей, навыков и знаний у индивида. Оно направлено на развитие здоровья, физической активности, координации движений, силы, выносливости и других физических качеств.	Физическое воспитание
4	Процесс восстановления организма и функций после возникновения заболевания или травмы в результате физических методов, упражнений, массажа и других процедур.	Физическая реабилитация
5	Систематическое и планомерное занятие физическими упражнениями и спортом с целью развития и подготовки физических и спортивных качеств, приобретения навыков и достижения спортивных результатов.	Тренировка
6	Состояние физического, психического и социального благополучия, связанное с отсутствием болезней и наличием положительных физических и эмоциональных состояний.	Здоровье
7	Упражнения и спортивные мероприятия, которые направлены на поддержание и улучшение физического состояния, укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение общей жизненной активности.	Физкультурно-оздоровительная деятельность
8	Одна из основных дисциплин спорта, которая включает в себя бег, прыжки, метания и множество других видов физической активности.	Легкая атлетика
9	Соревнования, в которых участвует команда спортсменов, соревнующихся против других команд. Примеры включают футбол, баскетбол, хоккей и другие.	Командные виды спорта

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1	Какое место в поддержании здоровья, занимает физическая активность так как она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общей физической формы, снижению риска развития хронических заболеваний и поддержанию психоэмоционального благополучия.	Центральное место
2	Что имеется ввиду? Занятие спортом у детей и подростков способствует развитию моторики, координации и гибкости,	Преимущества занятия спортом

	формированию здорового образа жизни, развитию социальных навыков, укреплению иммунной системы и повышению самооценки	
3	Что направлено на развитие спортивных качеств, увеличение выносливости, силы, гибкости и скорости, а также улучшение техники и тактики спортивной деятельности?	Физическая подготовка
4	Что перечислено? Честности, уважения к сопернику, дружбы и солидарности, а также недопустимости использования допинга.	Принципы спортивной этики
5	На что влияет физическая активность?	На психологическое благополучие
6	Что перечислено? Установить себе конкретные цели, найти спортивного партнера или тренера, разнообразить тренировки, следить за своим прогрессом и использовать систему поощрений	Мотивации к тренировкам.
7	Что перечислено? Трудолюбие, дисциплина, выносливость, сотрудничество и целеустремленность, могут быть применимы в повседневной жизни, помогая достигать личных и профессиональных целей, преодолевать трудности и развивать стойкость к невзгодам.	Спортивные ценности,
8	На что влияет физическая активность, когда повышает энергию, концентрацию и когнитивные функции при снижении риска развития сидячего образа жизни и связанных с ним заболеваний.	На продуктивность и эффективность работы

Пример тестового задания:

1. Физическая культура основывается на

- А) двигательной деятельности
- В) пассивной деятельности
- С) двигательном противодействии
- Д) структурной деятельности

2. В том случае, когда физическая культура служит интеграции значительной части людей, воспитанию и образованию, приобщению к активным занятиям физической культурой и спортом, то она выполняет _____ функцию

- А) зрелищную
- В) экологическую
- С) созидательную
- Д) гигиеническую

3. В спорте человек стремится расширить границы

- А) своих физических возможностей
- В) межчеловеческих отношений
- С) информационного пространства
- Д) антигуманных ценностей

4. Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям, – это _____ подготовка

- А) спортивная
- В) теоретическая
- С) физико-математическая
- Д) специально-оздоровительная

5. Физическая культура, как учебная дисциплина в образовательной организации является

- А) обязательной
- В) дополнительной
- С) факультативной
- Д) самостоятельной

- 6.** Ценности физической культуры формируются в процессе усвоения личностью
- A) социального опыта
 - B) повышения знаний
 - C) умений и навыков
 - D) личных убеждений
- 7.** Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к
- A) истории
 - B) информатике
 - C) социологии
 - D) математике
- 8.** Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к _____ ценностям
- A) мировоззренческим
 - B) радикальным
 - C) конфессиональным
 - D) этническим
- 9.** В конце основной части учебно-тренировочного занятия применяются упражнения на
- A) выносливость
 - B) силу
 - C) координацию
 - D) быстроту
- 10.** Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, называется
- A) восстановление
 - B) работоспособность
 - C) утомление
 - D) переутомление
- 11.** Наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека, – это
- A) гигиена
 - B) экология
 - C) физиология
 - D) валеология
- 12.** Работоспособность – это
- A) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
 - B) степень усвоения профессиональных навыков
 - C) характеристика волевых процессов обучающегося в ходе учебы
 - D) способность обучающегося к длительной, усидчивой работе
- 13.** Обучающиеся с высокой работоспособностью в первой половине дня называются
- A) жаворонками
 - B) аритмиками
 - C) совами
 - D) психастениками
- 14.** Одной из наиболее утомляемых психических функций является
- A) внимание
 - B) восприятие
 - C) волевые процессы
 - D) воображение
- 15.** Показатели эффективности самостоятельных занятий и контроля за состоянием здоровья заносятся обучающиеся в специальный дневник
- A) фиксации достижений
 - B) обучающегося
 - C) развития

D) самосовершенствования

16. Серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс, составляют основу тренировки

A) круговой

B) треугольной

C) квадратной

D) прямоугольной

17. Способность выполнять движения с большой амплитудой – это

A) гибкость

B) сила

C) выносливость

D) ловкость

18. Высшей формой интегральной подготовки спортсмена являются

A) соревнования

B) зачетные занятия

C) прикидки

D) восстановительные мероприятия

19. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение

A) всего годичного цикла тренировки

B) подготовительного периода

C) соревновательного периода

D) восстановительного периода

20. Зоны мощности интенсивности нагрузок определяются с ориентацией на

A) частоту сердечных сокращений

B) систолическое давление

C) частоту дыхания

D) диастолическое давление

21. Основным двигателем организма является

A) скелетная мускулатура

B) жировая масса

C) органы чувств

D) дыхательная система

22. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил – это

A) самочувствие

B) самооценка

C) самокритика

D) самоактуализация

23. Резко развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма в результате воздействия высокой температуры окружающей среды, называется

A) тепловым ударом

B) солнечным ударом

C) гравитационным шоком

D) ортостатическим коллапсом

24. Комплексные студенческие спортивные соревнования называются

A) Универсиада

B) Олимпиада

C) Паралимпийские игры

D) Специал Олимпикс

25. Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов называется спортивной

A) формой

B) моделью

C) подготовленностью

D) подготовкой

- 26.** Самыми авторитетными и представительными международными спортивными соревнованиями являются
- A) Олимпийские игры
 - B) Спешиал Олимпикс
 - C) Спартакиады
 - D) Региональные игры
- 27.** Высший руководящий орган современного олимпийского движения называется
- A) Международным олимпийским комитетом
 - B) Национальным олимпийским комитетом
 - C) Паралимпийским комитетом
 - D) Всемирным олимпийским объединением
- 28.** Соревнования для определения готовности к главным стартам называются
- A) контрольными
 - B) массовыми
 - C) отборочными
 - D) квалификационными
- 29.** Порядок проведения соревнований, установленный для конкретного вида спорта соответствующей спортивной федерацией называется
- A) правилами соревнований
 - B) календарным планом
 - C) положением о соревнованиях
 - D) спортивным кодексом
- 30.** Соревнования участников разных возрастов и достоинств, в которых слабейшим из них предоставляется определенное преимущество, называются
- A) гандикапом
 - B) форой
 - C) плей-офф
 - D) гран-при
- 31.** Наиболее продолжительным периодом спортивной подготовки является
- A) подготовительный
 - B) предсоревновательный
 - C) соревновательный
 - D) переходный
- 32.** Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, называется профессиональным
- A) переутомлением
 - B) напряжением
 - C) предутомлением
 - D) перенапряжением
- 33.** Для всех видов работоспособности базовой является
- A) общая выносливость
 - B) сила
 - C) ловкость
 - D) быстрота
- 34.** Форма отдыха в виде двигательной деятельности небольшого объема и интенсивности называется
- A) активной
 - B) пассивной
 - C) малой
 - D) умеренной
- 35.** Разминка – это _____ часть занятия по ОФП
- A) подготовительная
 - B) дополнительная

- С) заключительная
D) основная

Текущий контроль успеваемости осуществляется оценкой выполнения обучающимися творческих заданий (реферат, доклад и др.), практических заданий, подготовки и защиты индивидуальных заданий проектного характера. При оценке творческих работ используется ассесмент-оценка другими обучающимися. Коллегиальные оценки являются также эффективным средством деятельностного воспитания.

Средства текущего контроля по учебной дисциплине:

- тест (для текущего контроля);
- творческое задание;
- практическое задание;
- реферат, доклад и другие

Формы текущего контроля по учебной дисциплине:

- тестирование;
- оценка выполнения творческих заданий (реферат, доклад и др.);
- оценка выполнения практических заданий;
- оценка результатов выполнения индивидуальных или групповых заданий проектного характера.

Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине осуществляется:

а) на учебных занятиях

1. По каждой лекции - перечень вопросов для контроля усвоения материала (приведен в конце каждой лекции). Учебное занятие считается завершенным если обучающийся правильно ответил на все вопросы. Система оценивания - роботизированная, обеспечивает объективность усвоения содержания лекции по правильному ответу на каждый из вопросов.
2. По каждому практическому занятию – задание и его практическое выполнение.
3. Занятие практического типа (контрольная работа), цель которого - контроль усвоения обучающимися основных терминов и понятий, фактов, персоналий, дат, приведенных в глоссарии (словаре понятий) рабочего учебника и используемых в лекционных курсах, реализуется с помощью компьютерного средства обучения.

При оценке творческих работ используется ассесмент-оценка другими обучающимися. Коллегиальные оценки являются также эффективным средством деятельностного воспитания.

б) во время самостоятельной работы

1. Тестовое задание по каждой теме учебной дисциплины применяется для самоконтроля усвоения учебного материала.
2. Тест-тренинг (самостоятельная работа) позволяет обучающемуся натренировать навыки, полученные ранее.
3. Глоссарный тренинг (самостоятельная работа) - один из способов организации деятельности обучающегося по овладению материалом дисциплины (раздела), структурированию учебной информации. Предназначен для автоматизированной проверки качества усвоения профессиональной терминологии рабочего учебника по дисциплине. Занятие является интерактивным, проводится с использованием цифровых образовательных сервисов.

Оценочные критерии текущего контроля успеваемости:

Двух-балльная шкала (зачет)	Представление оценочного материала в фонде	Критерии оценивания творческих, практических, индивидуальных и групповых заданий :	Описание шкалы оценивания электронного тестирования	
			Тест-тренинг	Глоссарный тренинг

зачтено	1. - выполнение творческих заданий; - практические задания; - подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера (коллективный тренинг/семинар) 2. Тест-тренинг (Система стандартизированных заданий, тестов): выполнение электронного тестирования (с использованием ЭИОС)	1. соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); 2. умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; 3. логичность, последовательность изложения ответа; 4. наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; 5. аргументированность, доказательность излагаемого материала. 6. ассесмент-оценка	От 70 до 100 % выполненных заданий	от 50 до 100 % выполненных заданий
не зачтено	3. Глоссарный тренинг (Комплект заданий для работы по усвоению научного аппарата дисциплины) выполнение электронного тестирования (с использованием ЭИОС)		от 0 до 69,9% выполненных заданий	от 0 до 49,9% выполненных заданий

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в сроки, определяемые учебным планом, календарным учебным графиком или индивидуальным расписанием занятий.

Оценочные средства промежуточной аттестации

Примерные вопросы для зачета:

1. Какие основы здорового образа жизни обучающегося следует учитывать?
2. Как физическая культура способствует обеспечению здоровья обучающегося?
3. Какое значение имеет здоровье человека как ценность?
4. Какие факторы определяют здоровье человека?
5. Как взаимосвязана общая культура обучающегося с его образом жизни?
6. Какие составляющие включает в себя здоровый образ жизни?
7. Почему личное отношение к здоровью важно для формирования здорового образа жизни?
8. Какие требования следует учитывать при организации здорового образа жизни?
9. Чем отличается физическое самовоспитание от самосовершенствования в здоровом образе жизни?
10. Какие критерии определяют эффективность здорового образа жизни?
Как можно сбалансировать учебную и физическую нагрузку для поддержания здорового образа жизни обучающегося?
11. Какие методы самоанализа могут помочь обучающемуся следить за своим здоровьем?
12. Какие психологические аспекты играют роль в формировании здорового образа жизни у обучающегося?
13. Как влияет экологическая обстановка на здоровье обучающихся и их образ жизни?
14. Каким образом социокультурные факторы влияют на выбор обучающимся здорового образа жизни?
15. Какие преимущества могут получить обучающиеся, придерживаясь здорового образа жизни?
16. Как измерить уровень здоровья обучающегося и его соответствие здоровому образу жизни?
17. Какие технологии можно использовать для поддержания здорового образа жизни обучающегося в условиях современного мира?
18. Какие проблемы могут возникнуть у обучающихся, не придерживающихся здорового образа жизни?
19. Какие перспективы открываются перед обучающимися, которые активно развивают здоровый образ жизни?
20. Какие средства и методы общей физической подготовки используются для строевых

упражнений?

21. Какие общеразвивающие упражнения без предметов применяются в общей физической подготовке?
22. Какие упражнения с предметами используются для общей физической подготовки?
23. Какие упражнения с отягощением используются для воспитания силы?
24. Какие упражнения соответствуют собственному весу в процессе воспитания силы?
25. Какие упражнения с весом партнера включаются в программу воспитания силы?
26. Какие упражнения используются для воспитания выносливости?
27. Какие упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения улучшают выносливость?
28. Какие упражнения способствуют развитию гибкости в процессе общей физической подготовки?
29. Какие методы развития гибкости активно применяются?
30. Какие методы развития гибкости пассивно воздействуют на организм во время тренировки?
31. Какие упражнения способствуют развитию ловкости?
32. Какие методы воспитания ловкости широко используются?
33. Какие гимнастические упражнения помогают в развитии ловкости?
34. Какие принципы стоит придерживаться при воспитании силы с использованием отягощений?
35. Какие типы упражнений могут быть использованы для воспитания выносливости с постепенным увеличением нагрузки?
36. Какие основные принципы необходимо соблюдать для успешного развития гибкости?
37. Какой вклад имеют упражнения с предметами в общую физическую подготовку?
38. Какие методы воспитания выносливости могут быть наиболее эффективными для развития участников?
39. Какие упражнения предпочтительны для воспитания ловкости и какие принципы их выполнения следует учитывать?
40. Какие виды упражнений используются для развития быстроты у обучающихся?
41. Как повторное реагирование на различные сигналы влияет на совершенствование двигательных реакций?
42. Как физическая культура входит в общекультурную подготовку обучающихся?
43. Какие социальные феномены представляют собой физическая культура и спорт в современном обществе?
44. В чем заключается современное состояние физической культуры и спорта согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?
45. Какова роль физической культуры в формировании личности человека?
46. Что представляет собой деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни?
47. Какие ценности олицетворяет физическая культура?
48. Как физическая культура влияет на учебный процесс в высшем образовании и на развитие личности в целом?
49. Какие ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту влияют на их активность?
50. Какие основные положения касаются организации физического воспитания в высших учебных заведениях?
51. Какие индивидуальные методы способствуют развитию быстроты у обучающихся?
52. Как понимается физическая культура как учебная дисциплина и целостного развития личности?
53. Какие практические шаги могут быть предприняты для улучшения физической культуры обучающихся?
54. Какие методы двигательных реакций можно использовать для улучшения быстроты у обучающихся?
55. Чем отличается физическая культура в учебной среде от специфических видов спорта?
56. Какое значение имеют тренировки быстроты для повседневной активности обучающихся?
57. Как физическая культура помогает обучающимся развивать ценностные ориентации?

58. Каким образом взгляды обучающихся на физическую культуру и спорт могут измениться в процессе обучения?

59. Какие вызовы и возможности представляются перед физической культурой в высших учебных заведениях сегодня?

Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине:

- зачет.

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации

Оценивание знаний обучающихся осуществляется по 4-балльной шкале при проведении экзаменов и зачетов с оценкой (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно») или 2-балльной шкале при проведении зачета («зачтено», «не зачтено»).

При прохождении обучающимися промежуточной аттестации оцениваются:

1. Полнота, четкость и структурированность ответов на вопросы, аргументированность выводов.

2. Качество выполнения практических заданий (при их наличии): умение перевести теоретические знания в практическую плоскость; использование правильных форматов и методологий при выполнении задания; соответствие результатов задания поставленным требованиям.

3. Комплексность ответа: насколько полно и всесторонне обучающийся раскрыл тему вопроса и обратился ко всем ее аспектам

Критерии оценивания

4-балльная шкала и 2-балльная шкалы	Критерии
«Отлично» или «зачтено»	1. Полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию. 2. Обучающийся успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов. 3. Обучающийся анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.
«Хорошо» или «зачтено»	1. Обучающийся предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными. 2. Обучающийся способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам 3. Обучающийся представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.
«Удовлетворительно» или	1. Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся

«зачтено»	предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса. 2. Обучающийся способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения. 3. Обучающийся охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	1. Обучающийся отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые обучающимся, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации. 2. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным требованиям и (или) неправильно интерпретируются. 3. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.