

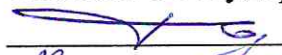
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Псковский государственный университет»
(ПсковГУ)

Передовая инженерная школа гибридных технологий в станкостроении
Союзного государства



СОГЛАСОВАНО

Руководитель Передовой
инженерной школы гибридных
технологий в станкостроении
Союзного государства

 Д.В. Гринёв
«28» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



 А.А. Серебрякова
«28» ноября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт

Направление подготовки

15.03.02 Технологические машины и оборудование

Профиль ОПОП ВО

«Инжиниринг технологического оборудования»

Форма обучения – очная

Квалификация выпускника – бакалавр

Псков
2023

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании отделения физической культуры и здоровьесбережения, протокол, от «30» октября 2023 г. № 2.

Заведующий отделения
физической культуры и здоровьесбережения

А.В. Момент

«30» октября 2023 г.

Обновление рабочей программы дисциплины

На 20___ / 20___ учебный год:

рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением отделения физической культуры и здоровьесбережения, протокол от «___» _____.20___ г. № ___

На 20___ / 20___ учебный год:

рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением отделения физической культуры и здоровьесбережения, протокол от «___» _____.20___ г. № ___

На 20___ / 20___ учебный год:

рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением отделения физической культуры и здоровьесбережения, протокол от «___» _____.20___ г. № ___

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт является формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быт, в семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт входит в Блок 1. «Дисциплины (модули)» и относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) 15.03.02 Технологические машины и оборудование, профиль «Инжиниринг технологического оборудования».

Дисциплина Б1.О.02 Физическая культура и спорт изучается в 1 - 3 семестрах и имеет содержательную связь со следующими дисциплинами:

- Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1. Перечень осваиваемых компетенций

В соответствии с требованиями ФГОС ВО 15.03.02 Технологические машины и оборудование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.08.2021 №728, и учебным планом по ОПОП ВО 15.03.02 Технологические машины и оборудование, профиль «Инжиниринг технологического оборудования» процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих универсальных компетенций:

Код универсальной компетенции (УК)	Наименование универсальной компетенции выпускника, закрепленной за дисциплиной в учебном плане в соответствии с действующим ФГОС ВО
УК–7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине соотнесены со следующими индикаторами достижения компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника (УК)	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции (ИУК)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни
		ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
		ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общий объём дисциплины составляет: 2 зачетные единицы;
72 академических часа.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий)	36	24	12
В том числе:	-	-	-
Лекции, из них:	-	-	-
с использованием ЭО и ДОТ (при наличии)	-	-	-
практическая подготовка (при наличии)	-	-	-
Практические / семинарские занятия, из них:	36	24	12
с использованием ЭО и ДОТ (при наличии)	-	-	-
практическая подготовка (при наличии)	-	-	-
Лабораторные работы, из них:	-	-	-
с использованием ЭО и ДОТ (при наличии)	-	-	-
практическая подготовка (при наличии)	-	-	-
Другие виды контактной работы (консультации по выполнению курсового проекта (работы), консультации и контроль	-	-	-

выполнения самостоятельной работы студента и т.п.)			
Самостоятельная работа (всего)	35,7	11,85	23,85
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы (эссе, контрольные, домашние задания, и т.п.)</i>	35,7	11,85	23,85
Промежуточная аттестация в форме зачета/экзамена (всего)	0,3	0,15	0,15
в т.ч. контактная работа обучающегося с преподавателем:			
– зачет	0,3	0,15	0,15
Общий объем дисциплины: часов зач. ед.	72	36	36
	2	1	1
в т.ч. контактная работа обучающегося с преподавателем в ходе освоения дисциплины	36,3	24,15	12,15

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Раздел(ы) онлайн-курса(ов)
1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности студента. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	-
2	Раздел 2. Основы здорового образа жизни студентов	Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни	-
3	Раздел 3. Психофизиологические основы учебного труда	Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студентов	-
4	Раздел 4. Педагогические основы	Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Развитие физических качеств	-

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Раздел(ы) онлайн- курса(ов)
	физического воспитания		
5	Раздел 5. Физическая подготовка в системе физического воспитания	Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование	-
6	Раздел 6. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятий, избранным видом спорта. Особенности занятий женщин	-
7	Раздел 7. Профессионально- прикладная физическая подготовка	ППФП, ее цели и задачи. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Средства ППФП. Организация и формы ППФП в вузе. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	-
8	Раздел 8. Олимпийское движение. Универсиада. История ГТО и БГТО	История Олимпийских игр, Универсиады. Современная история ГТО и БГТО	-
9	Раздел 9. Массовые физкультурно- спортивные мероприятия	Виды массовых мероприятий. Функции массовых мероприятий	-
10	Раздел 10. Социально- биологические основы физической культур	Взаимодействие социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры	-
11	Раздел 11. Спорт и физические упражнения.	Спорт. Виды спорта. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	-
12	Раздел 12. Оздоровительные системы физических упражнений	Характеристика современных оздоровительных систем	-

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Раздел(ы) онлайн- курса(ов)
13	Раздел 13. Лечебная физическая культура	Определение ЛФК. Виды ЛФК. Профилактика заболеваний	-
14	Раздел 14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Врачебный контроль. Самоконтроль. Методика самоконтроля физического развития. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля	-
15	Раздел 15. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	Проведение простейших комплексов общеразвивающих упражнений гигиенической и тренировочной направленности, производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	--

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий), часов				СРС час.	Всего час.
		Лекци и	Практ. зан.	Лаб. занят ия	Другие виды контакт. работы		
1.	Физ. культура в общекультурной и проф. подготовке студентов.	-	2	-	-	4	6
2.	Основы здорового образа жизни студентов.	-	2	-	-	2	4
3.	Психофизиологические основы учебного труда.	-	2	-	-	-	2
4.	Педагогические основы физического воспитания.	-	2	-	-	4	6
5.	Физическая подготовка в системе физического воспитания	-	2	-	-	-	2
6.	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	-	2	-	-	2	4
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	2	-	-	8	10
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	-	2	-	-	2	4

9.	Олимпийское движение. Универсиада. История ГТО и БГТО.	-	2	-	-	2	4
10.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия	-	2	-	-	2	4
11.	Социально-биологические основы физической культур	-	2	-	-	1,7	3,7
12.	Спорт и физические упражнения.	-	2	-	-	2	4
13.	Оздоровительные системы физических упражнений	-	2	-	-	-	2
14.	Лечебная физическая культура	-	2	-	-	2	4
15.	Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	8	-	-	4	12
	Зачет	-	-	-	0,15	-	0,15
	Зачет	-	-	-	0,15	-	0,15
	Итого:	-	36	-	0,15	35,7	72
	Итого контактная работа:	36,15				-	-

6. Лабораторный практикум – не предусмотрен.

7. Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
1.	1	Физ. культура в общекультурной и проф. подготовке студентов.	-	2
2.	2	Основы здорового образа жизни студентов	-	2
3.	3	Психофизиологические основы учебного труда	-	2
4.	4	Педагогические основы физического воспитания	-	2
5.	5	Физическая подготовка в системе физического воспитания	-	2
6.	6	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	2
7.	7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	2
8.	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2
9.	9	Олимпийское движение. Универсиада. История ГТО и БГТО	-	2
10.	10	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия	-	2
11.	11	Социально-биологические основы физической культур	-	2
12.	12	Спорт и физические упражнения	-	2
13.	13	Оздоровительные системы физических упражнений	-	2

14.	14	Методика самоконтроля физического развития. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля	-	2
15.	15	Проведение простейших комплексов общеразвивающих упражнений гигиенической направленности (без предметов, с предметами). Упражнения для самооценки специальной физической подготовленности. Проведение комплексов упражнений для развития профессионально важных физических качеств (упражнения для формирования общей выносливости; для развития статической выносливости и устойчивости к гиподинамии). Проведение комплексов упражнений для развития профессионально важных физических качеств (упражнения для развития реакции, быстроты, ловкости, гибкости, равновесия, внимания, дыхательные упражнения)	-	8

8. Примерная тематика курсовых проектов (работ) – не предусмотрены.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434> (дата обращения: 19.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов [и др.]; под редакцией Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — ISBN 978-985-06-2431-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/35564.html> (дата обращения: 04.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. — Москва: Гардарики, 2005. — 366 с. — ISBN 5-8297-0244-4.

б) дополнительная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В. Зюкин, В.С. Кунарев, А.Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А.В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М.В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 04.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Немеровский В.М. Спортивные герои Псковщины: монография / В.М. Немеровский; Псковский государственный университет; Комитет по физической культуре, спорту и делам молодежи Администрации г. Пскова. — Псков, 2015. — 303 с. — ISBN 978-5-94542-319-0.

3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. Москва: Юрайт, 2015. — 493 с. — ISBN 978-5-9916-5470-8.

4. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]; Сибирский федеральный университет. — Москва: Юрайт, 2014. — 424 с. — ISBN 978-5-9916-3778-7.

5. Немеровский В.М. Оздоровительно-волевая подготовка студенческой молодежи: учебное пособие / В.М. Немеровский, А.В. Никитин; Псковский государственный университет. — Псков: [Гименей], 2013. — 198 с. — ISBN 978-5-903177-73-8. — ISBN 978-5-903177-70-7.

6. Шулятьев В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — ISBN 978-5-209-04347-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22227.html> (дата обращения: 04.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

в) перечень информационных технологий:

1. Операционная система: Windows 7 (и выше)
2. Веб-браузеры: Яндекс, Google Chrome, Mozilla Firefox.
3. Прикладные программы: 7-zip, LibreOffice или MS Office, Adobe: Acrobat Reader, DJVU Reader (лицензия GPL).

г) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://elibrary.ru>– Научная электронная библиотека.
2. <https://e.lanbook.com/> – Электронно-библиотечная система издательства Лань
3. <http://www.studentlibrary.ru/> – Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
4. <http://www.iprbookshop.ru/> – Электронно-библиотечная система «IPR SMART»
5. <https://urait.ru/>– Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»

д) перечень ЭО и ДОТ (онлайн-курсов):

При необходимости предусмотрено использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в системе LMS Moodle (<http://do3.pskgu.ru>).

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Перечень основного оборудования
1.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Л. Толстого, д. 6, этаж - 2, помещение № 3, площадь 724,9 кв.м	Спортивный зал, помещение для практических занятий	Шведская стенка 2 шт., щит баскетбольный 4 шт., комплект для волейбола 1 шт., скамейка гимнастическая 6 шт., маты гимнастические 10 шт., мяч 31 шт., скакалки гимнастические 32 шт

№ п/п	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Перечень основного оборудования
2.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Л. Толстого, д. 6, этаж - 2, помещения № 7,8,9, площадь 9,9 кв.м	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Специальная мебель, стеллажи для хранения
3.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Плехановский посад, д. 25, помещение № 37, площадь 628,7 кв.м	Бассейн, помещение для практических занятий	Доски для плавания 18 шт.
4.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Л. Толстого, д. 6а, этаж - 1, помещение № 40-41, площадь 14,2 кв.м	Учебная аудитория № 100а для проведения самостоятельной работы, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ	Учебная мебель, в том числе специализированная учебная мебель для инвалида и лица с ОВЗ; помещение оснащено персональным компьютером с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета. 1) Операционная система Windows7 2) Веб-браузеры: Яндекс, Google Chrome, Mozilla Firefox 3) LibreOffice 4) Adobe Acrobat Reader 5) 7-zip
5.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Л. Толстого, д. 4, этаж - 2, помещение № 11, площадь 63,8 кв.м	Учебная аудитория № 25 – электронный читальный зал для самостоятельной работы	Учебная мебель; 12 компьютеров с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде

№ п/п	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Перечень основного оборудования
			университета комплект лицензионного программного обеспечения. 1) Windows 7 Pro Russian (OLP NL Academic Edition Legalization Get Genuine, ООО «БалансСофт Проекты» Договор № 1301 от 26.12.2017) - бессрочно 2) 7-zip – свободная лицензия GPL 3) AdobeReader – свободное ПО 4) LibreOffice – свободная лицензия LGPL 5) Mozilla Firefox (Свободная лицензия MOZILLA PUBLIC LICENSE)

11. Методическое обеспечение дисциплины

11.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Согласно учебному плану, дисциплина Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт включает аудиторные формы работы, практические занятия, самостоятельную работу. Практические занятия проводятся при непосредственном участии преподавателя. При подготовке к каждому занятию для успешного освоения дисциплины обучающемуся необходимо:

- уяснить программные требования и вопросы занятия, а также связь вопросов данного занятия с материалом других занятий раздела.
- изучить содержание вопросов темы, а при необходимости посетить дополнительные консультации ведущего преподавателя с целью восполнения выявленных недостатков в знаниях, умениях и навыках.
- ознакомиться с имеющейся по данной теме занятия методической литературой и иными материалами, рекомендованными ведущим преподавателем.

Самостоятельная работа студентов подразумевает учебную и научно-исследовательскую деятельность, которая осуществляется во внеаудиторное время по инициативе обучающегося или по заданию преподавателя.

В рамках дисциплины Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт реализуется курс «Теория физической культуры», в котором анализируются функции физической культуры, цель и задачи физического воспитания, рассматриваются особенности массовых физкультурно-спортивных мероприятий, специфика занятий индивидуальным видом спорта

или системой физических упражнений. Приоритетное внимание уделено роли физической культуры в обеспечении здоровья, а также описанию основ ЛФК.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов осуществляется во внеаудиторное время по инициативе обучающегося или по заданию преподавателя.

Целями самостоятельной работы обучающихся являются: систематизация и укрепление знаний, полученных при обучении; формирование умений применять полученные знания, анализировать теоретические источники и совершенствовать практические навыки.

Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального, в том числе научного уровня.

В зависимости от места и времени проведения, характера руководства со стороны преподавателя и способа контроля за результатами самостоятельная работа подразделяется на следующие виды:

- 1) подготовка к аудиторным занятиям, в том числе и к тем, на которых будет изучаться новый, незнакомый материал. Такая подготовка предполагает изучение содержания рабочей программы учебной дисциплины, установление связи с ранее полученными знаниями, выделение наиболее значимых и актуальных проблем, на изучение которых следует обратить особое внимание;
- 2) самостоятельная работа после занятий: обобщение и систематизация информации, полученной на занятии от преподавателя;
- 3) выяснение наиболее сложных, непонятных вопросов и их уточнение во время консультаций;
- 4) выполнение домашних заданий, предусмотренных учебной программой (подготовка сообщений и докладов по различным темам, составление и выполнение комплексов физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности, упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии);
- 5) выполнение собственных научных исследований, участие в научных исследованиях, проводимых на кафедре, университете (написание рефератов, участие в конференциях);
- 6) систематическое изучение периодической печати, научных работ, поиск и анализ дополнительной информации по учебной дисциплине (обсуждение на форумах необычные спортивные или оздоровительные мероприятия, размещение в своем блоге информации об элементах своего здорового образа жизни, обсуждение в чат-группах ближайшие физкультурно-оздоровительные мероприятия или значимые спортивные события и т.д.).

12. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации обучающихся

Фонд оценочных средств (далее ФОС) промежуточной аттестации состоит из открытой и закрытой частей.

Открытая часть ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включается в раздел «Фонд оценочных средств промежуточной аттестации обучающихся» рабочей программы дисциплины (модуля).

Закрытая часть ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) разрабатывается в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», утвержденным приказом ректора ПсковГУ, и является отдельным приложением к рабочей программе дисциплины (модуля), обеспечивает проведение контрольных мероприятий в ходе экзаменационной сессии, а также проверку остаточных знаний, умений и сформированности компетенций обучающихся.

12.1. Перечень компетенций и этапов их формирования

Конечными результатами освоения дисциплины являются следующие компетенции:

Код универсальной компетенции (УК)	Наименование универсальной компетенции выпускника, закрепленной за дисциплиной в учебном плане в соответствии с действующим ФГОС ВО
УК–7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этапы формирования компетенций представлены в приложении 5.1 к основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование, профиль «Инжиниринг технологического оборудования».

12.2. Описание индикаторов достижения компетенций, критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания

Описание индикаторов достижения компетенций, критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания представлены в приложении 5.2 к основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование, профиль «Инжиниринг технологического оборудования».

12.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Дисциплина изучается в 1-3 семестрах, в 1 и 3 семестрах предусмотрены следующие виды промежуточных аттестаций: зачет, зачет.

СЕМЕСТР 3

Организация промежуточной аттестации в семестре 3

Назначение	Промежуточная аттестация – проведение зачета в устной или письменной форме
Время выполнения задания и ответа	60 минут
Количество заданий	Выполнение итогового тестирования по теоретическому разделу программы
Применяемые технические средства	Компьютеры ИТ-лабораторий ПсковГУ или персональные компьютеры обучающихся
Дополнительная информация	-
оценка «зачтено»	Выставляется студенту, если он выполнил итоговое тестирование курса «Теория физической культуры» и посетил практические занятия
оценка «не зачтено»	Выставляется студенту, если он не выполнил итоговое тестирование курса «Теория физической культуры» и не посетил практические занятия

Примерные тестовые вопросы:

1. Физическая культура представляет собой...

- 1) учебный предмет в школе
- 2) выполнение упражнений
- 3) процесс совершенствования возможностей человека
- 4) часть человеческой культуры

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствует повышению работоспособности, потому что...

- 1) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- 2) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- 3) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

4) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большие объемы физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Осанкой называется...

- 1) силуэт человека;
- 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- 4) привычная поза человека в вертикальном положении.

4. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

1. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
2. комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
3. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
4. эластичность мышц и связок.

Критерии и шкала оценки:

- критерии оценивания – правильные ответы на поставленные вопросы;
- показатель оценивания – процент верных ответов на вопросы;
- шкала оценивания (оценка) – выделено 4 уровня оценивания компетенций:
высокий (отлично) – более 80% правильных ответов;
достаточный (хорошо) – от 60 до 80 % правильных ответов;
пороговый (удовлетворительно) – от 50 до 60% правильных ответов;
критический (неудовлетворительно) – менее 50% правильных ответов.

13. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями учебный процесс осуществляется в соответствии с Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по образовательным программам среднего профессионального и высшего образования в ФГБОУ ВПО «Псковский государственный университет».

Разработчики:

Старший преподаватель отделения
физической культуры
и здоровьесбережения, ПсковГУ



О.В. Муштукова

Эксперты:

Комитет по спорту
Псковской области

Комитет по спорту
Псковской области

Зам начальника отдела по
спортивной работе

Зам начальника отдела по
спортивной работе



С.М. Польская



Е.В. Агаркова

