МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет Агротехнологический

Кафедра Физического воспитания и спорта

Регистрационный номер №10-11-1/22

Физическая культура и спорт

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Закреплена за кафедрой Физического воспитания и спорта
Учебный план b210302_23_1_Зем.plx.plx 21.03.02 Землеустройство и кадастры
Квалификация Направление - Землеустройство и кадастры
Форма обучения очная
Общая трудоемкость / ЗЕТ 2 ЗЕТ

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
втомчисле:		зачеты 1
аудиторные занятия	14	
самостоятельная работа	58	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		Итого	
Недель	14 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14	14	14	14
Сам. работа	58	58	58	58
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствие с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «25» августа 2020 г. №59429.

Составлена на основании учебного плана: 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденного ученым советом вуза от «10» апреля 2023 г. протокол №6.

Разработчик (и) РПД: старший преподаватель, Молукова С.Р. /_____

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры Физическое воспитание и спорт

Зав. кафедрой Платонов Д.Н. _____ /_____
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол от «25» 05 2023 г. №34

Зав. профилирующей кафедрой _____ / Старостина А.А. /
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания кафедры № 29 от «05» 06 2023 г.

Председатель МК факультета _____ / Петрова Н.И. /
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания МК факультета №10 от «09» 06 2023 г.

Декан факультета _____ / Слепцова М.В. /
подпись фамилия, имя, отчество

«09» 06 2023 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
05 09 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена
для исполнения в 2024/2025 учебном году на заседании кафедры
Землеустройства и ландшафтной архитектуры

Протокол от 03 09 2024 г. №2
Зав.кафедрой Федорова Т.Н.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
20 05 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена
для исполнения в 2025/2026 учебном году на заседании кафедры
Землеустройства и ландшафтной архитектуры

Протокол от 19 05 2025 г. №35Р
Зав.кафедрой Федорова Т.Н.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
19 05 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена
для исполнения в 2026/2027 учебном году на заседании кафедры
Землеустройства и ландшафтной архитектуры

Протокол от 18 05 2026 г. №42
Зав.кафедрой Горшков И.И.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
____ _____ 202__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена
для исполнения в 20__/20__ учебном году на заседании кафедры
Землеустройства и ландшафтной архитектуры

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина (модуль) Б1.О.08 Физическая культура и спорт предназначена для

формирования студентами теоретических и практических знаний, умений и навыков

В соответствии с назначением основной целью учебной дисциплины (модуля) является освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической деятельности.

Исходя из цели, в процессе изучения учебной дисциплины (модуля) решаются следующие задачи:

- _ Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

- Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

- Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

- Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально - психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

- Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Формируемые компетенции:

УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь:

-применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма

Владеть:

методами физического воспитания и укрепления здоровья

УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.

Знать:

- правила и способы планирования индивидуальных занятий

Уметь:

- делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

Владеть:

методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

2.1	**Знать:**
2.1.1	- основы физической культуры и здорового образа жизни
2.1.2	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
2.1.3	- правила и способы планирования индивидуальных занятий
2.2	**Уметь:**
2.2.1	- использовать средства физической культуры-использовать для оптимизации работоспособности;
2.2.2	- делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
2.2.3	-применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести

2.2.4	самоконтроль за состоянием своего организма
2.3	**Владеть:**
2.3.1	методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
3.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
3.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку в объеме программы средней школы по физической культуре освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
3.1.2	Физическая культура и спорт
3.1.3	Физическая культура и спорт
3.1.4	Общая физическая подготовка
3.1.5	Общая физическая подготовка
3.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
3.2.1	Изучение дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла и практик, формирующих компетенции
3.2.2	Формирование знаний, умений и навыков Физической культуры личности для сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка; Гимнастика; Лыжная подготовка; Легкая атлетика; Спортивные игры; Плавание.
3.2.3	
3.2.4	Физическая культура и спорт
3.2.5	Общая физическая подготовка
3.2.6	Общая физическая подготовка

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Распределение часов дисциплины по

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		Итого	
Недель	14 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14	14	14	14
Сам. работа	58	58	58	58
Итого	72	72	72	72

Общая трудоемкость дисциплины (з.е.) **2 ЗЕТ**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен ции	Литература	в том числе часы по практической подготовке (при наличии в учебном плане)
	Раздел 1.Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке					
1.1	1.Понятие физического воспитания. 2.Организация физического воспитания в вузе	1	1	УК-7.1 УК -7.2	Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.2 Л2.5	
1.2	3. Правовые основы физического воспитания студентов 4.Направленность системы физического воспитания. /Лек/	1	1	УК-7.1 УК -7.2	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.3	
	Раздел 2.Социально-биологические основы физической культуры					
2.1	1. Организм человека как биологическая 2. Гомеостаз.система. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
2.2	3.Гиподинамия и гипоксия. 4.Резистентность. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 3.Основы здорового образа жизни студента					
3.1	1. Понятие о здоровом образе жизни. 2. Компоненты здорового образа жизни. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
3.2	3. Воздействие природно-климатических и социаль¬но-экологических факторов на организм и жизнедея¬тельность человека. 4. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 4.Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в					
4.1	1. Психофизическая характеристика труда. 2.Работоспособность, утомление, переутомление. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
4.2	3. Рекреация, релаксация, самочувствие. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 5.Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.					
5.1	1. Методы и средства общефизической, специальной и спортивной подготовки. 2. Формы, содержания, планирование учебно-тренировочных занятий. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	

5.2	3.Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ 3.Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					
6.1	1. Формы самостоятельных занятий. 2. Содержание самостоятельных занятий. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
6.2	3. Мотивация выбора. 4. Особенности занятий для отдельных групп. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 7.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.					
7.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
7.2	3. Система физических упражнений. 4. Международные спортивные связи. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 8.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					
8.1	1. Виды диагностики, ее цели и задачи; 2.Мотивация и целенаправленность /Лек/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
8.2	3. Дневник самоконтроля. 4.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 9.Лечебная физическая культура как средство профилактики и илитации при различных заболеваниях.					
9.1	1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2.Средства лечебной физической культуры /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	

9.2	3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществсистемы. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.					
10.1	Методика подбора средств ППФП. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
10.2	3.Организация и формы ППФП. 4.Система контроля ППФП. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 11.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.					
11.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
11.2	3. Система физических упражнений. 4.Международные спортивные связи /Лек/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 12.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений					
12.1	1Виды диагностики ,ее цели и задачи 2Мотивация и целенаправленность 1Виды диагностики ,ее цели и задачи 2Мотивация и целенаправленность /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
12.2	3Дневник самоконтроля. 4Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 13.Лечебная физическая культура как средство профилактики и илитации при различных заболеваниях					
13.1	1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2. Средства лечебной физической культуры /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
13.2	3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ /Ср/	1	2	УК-7.1 УК -7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 14.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.					

14.1	1. Понятия ППФП, ее цели и задачи. 2. Методика подбора средств ППФП /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
14.2	3. Организация и формы ППФП. 4. Система контроля ППФП /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 15.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.					
15.1	1. Профессионально-прикладная физическая подго¬товкаМетодические основы производственной физической культуры 2. Роль будущих специалистов по внедрению физи¬ческой культуры в производственном коллективе /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 16.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания					
16.1	1. . Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
16.2	3. Система физических упражнений. 4.Международные спортивные связи /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 17.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений					
17.1	1Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. 2.Модельные характеристики спортсмена высокого класса. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
17.2	3.Планирование тренировки в избранном виде спорта. 4.Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5	

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации прилагается к рабочей программе дисциплины в приложении №1.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ильинич В. И.	Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений	Москва: Гардарики, 2005
Л1.2	Ильинич В. И.	Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической	Москва: Гардарики, 2007

7.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Кочнев В. П., Федоров Д. С.	Физическая культура и спорт в Якутии в годы Великой Отечественной войны: (К 55-летию Великой Победы): монография	Якутск: [Изд-во ЯГУ], 2000
Л2.2	Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А.	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496688 , 2022
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.3	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/510794 , 2023
Л2.4	Бегидова Т. П.	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/515062 , 2023
Л2.5	Пельменев В. К., Конеева Е. В.	История физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/516433, 2023

7.3. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

7.3.1	MathCad (бесплатная версия)
7.3.2	AvtoCad
7.3.3	Adobe Reader

7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7.4.1	Федеральный портал "Российское образование"

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ (перечень учебных помещений, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения)

Спортивный зал занятия физической культуры. Зал игровой (18м*36м), зал борцовский (12м*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м*12м), беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу), форма баскетбольная (2 шт), ворота футбольные (2 шт), мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт),футбольный (10 шт), штанга (3 шт), гантели (2,5 кг – 15кг)(10 шт), гири (16 кг – 24 кг)(3 шт), мячи медицинские (10 шт), обруч гимнастический (10 шт), скакалка (10 шт), стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт), компьютер PCIRUCOPP 320*4 5500/4 GB, монитор Philips 200 V4L, принтер лазерный ML-1615, шкаф для документов (2 шт), шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт),, стол для настольного тенниса (2 шт), конь гимнастический (1 шт), перекладина гимнастическая передвижная (1 шт), станок тренажерный для жима лежа (3 шт)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

9.1. «Методические указания выполнения реферата по дисциплине Б1.О.08 Физическая культура и спорт для направления 36.03.02 Зоотехния (уровень бакалавриата)определяют общие требования, правила и организацию подготовки реферата с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствие с действующими стандартами. (См. пункт 11.4 настоящей РПД).
9.2. «Методические указания выполнения самостоятельных работ по дисциплине Б1.О.О8 Физическая культура и спорт для направления 36.03.02 Зоотехния (уровень бакалавриата) определяют общие требования, правила и организацию проведения самостоятельных работ с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствие с действующими стандартами. (См. пункт 11.4 настоящей РПД).
9.3. «Методические указания выполнения контрольных работ по дисциплине Б1.О.О8 Физическая культура и спорт для направления 36.03.02 Зоотехния (уровень бакалавриата)определяют общие требования, правила и организацию проведения итогового контроля с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствие с действующими стандартами. (См. на пункт 11.5 настоящей

10. ПРИЛОЖЕНИЕ

10.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).
10.2. Методические рекомендации (указания) по выполнению лабораторных (практических) работ.
10.3.Методические рекомендации (указания) по выполнению контрольных работ.
10.4.Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов.
10.5.Методические указания по выполнению курсовой работы (проекта)
10.6.Материалы по реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (по необходимости).
10.7.Учебник, учебное пособие, курс лекций, конспект лекций (по усмотрению преподавателя).
10.8.Учебная программа дисциплины (по усмотрению преподавателя).
10.9.Другие методические материалы (по усмотрению кафедры).

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)
Факультет Агротехнологический
Кафедра Физического воспитания и спорта

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Дисциплина (модуль): Б1.О.22 Физическое воспитание и спорт

Направление подготовки: 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Направленность (профиль): Управление земельными ресурсами и недвижимостью

Квалификация выпускника: бакалавр

Общая трудоемкость / ЗЕТ: 72 / 2

Якутск 2023 г.

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки/специальности «Землеустройство и кадастры», утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «25» августа 2020 г. №59429.

Разработчик(и): ст. преподаватель, Молукова С.Р.
(степень, звание, фамилия, имя, отчество)

Зав. кафедрой разработчика программы _____ / Ю.М. Пилипенко
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания кафедры № 34 от «29» 05 2023 г.

Зав.профилирующей кафедрой _____ / Старостина А.А.
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания кафедры № 29 от «05» 06 2023 г.

Председатель МК факультета _____ / Петрова Н.И.
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания МК факультета № 10 от «09» 06 2023 г.

Декан факультета _____ / Слепцова М.В.
подпись фамилия, имя, отчество

«09» 06 2023 г.

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИНДИКАТОРОВ ДОСТИЖЕНИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2	3
...	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*ИД-1 УК-7* Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности
		ИД-2 УК-7 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) И ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Код компетен-ции	Код индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Процедура оценивания компетенций (формы контроля)
2	3		
УК-7	*ИД-1 УК-7*	Знать:Знать рассматривать нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: Уметь рассматривать нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: Владеть рассматривать нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Текущий контроль:** *Тестирование, , Контрольная работа (опрос, Защита реферата,* ... **Промежуточная аттестация:** *Зачет*
	ИД-2 УК-7	Знать: Знает выбирает и использует здоровьесберегающую приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Уметь: Умеет выбирает и использует здоровьесберегающую приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеть: Владеет выбирает и использует здоровьесберегающую приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	

3. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Уровни освоения	**Критерии оценивания**	**Шкала оценивания результатов (баллы, оценки)**
Не освоены	Студент имеет разрозненные и несистематизированные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении основных понятий, искажает их смысл, не может самостоятельно излагать материал. Студент демонстрирует выполнение практических навыков и умений с грубыми ошибками.	0 – 60 балл. 2 (неудовлетво-рительно) Не зачтено
Пороговый	Студент освоил основные положения темы учебного занятия, однако при изложении учебного материала допускает неточности, излагает его неполно и непоследовательно, для изложения нуждается в наводящих вопросах со стороны преподавателя, испытывает сложности с обоснованием высказанных суждений. Студент владеет лишь некоторыми практическими навыками умениями.	61 – 75 балл. 3 (удовлетвори тельно) Зачтено
Базовый	Студент освоил учебный материал в полном объёме, хорошо ориентируется в учебном материале, излагает материал в логической последовательности, однако при ответе допускает неточности. Студент освоил полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины, однако допускает некоторые неточности.	76 – 85 балл. 4 (хорошо) Зачтено
Высокий	Студент показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допускает неточностей и искажения фактов, излагает материал в логической последовательности, хорошо ориентируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказываемым суждениям. Студент освоил полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины.	86 – 100 балл. 5 (отлично) Зачтено

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Тестовые вопросы
УК-7

Физическая культура это:
1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
2) * часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
3) наука о природе двигательной деятельности человека.
2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:
1) 30 уд/мин.; 2)* 70 уд/мин.; 3) 100 уд/мин.
3. Сила это:
1) * способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
3) способность поднять большой груз.
4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:
1) интенсивностью; 2)* задачами; 3) местом проведения.
5. К объективным показателям самоконтроля относится:
1) * частота сердечных сокращений; 2) самочувствие; 3) аппетит.

Критерии оценивания:

К = К – коэффициент усвоения, А – число правильных ответов, Р – общее число вопросов в тесте.
5 = 0,91-1
4 = 0,76-0,9
3 = 0,61-0,75
2 = 0,6

Ключи к правильным ответам

1	***2***	***3***	***4***
2	*2*	*2*	*1*

Темы рефератов
УК-7

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

Критерии оценивания

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса:а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников:а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Рецензент должен чётко сформулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

Рецензент может также указать: обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до зачета. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя. Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную работу и

выставляет оценку после защиты реферата. Для устного выступления ученику достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

Перечень вопросов для зачета
УК-7

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Функции физической культуры.
4. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Дайте общую оценку физического развития по большинству оценок антропометрических показателей.
7. Раскройте тип телосложения и оценку осанки.
8. Укажите конкретные недостатки, выявленные методами соматоскопии, антропометрии.
9. Сформулируйте рекомендации:
10. по устранению выявленных недостатков средствами и методами основного вида спорта и дополнительными упражнениями;
11. по выбору средств и способов повышения физического развития применительно к избранному виду спорта.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
14. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
15. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
17. занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.

Критерии оценивания:

"Зачтено" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "зачтено" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

"Не зачтено" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "не зачтено" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Перечень контрольных вопросов

УК-7

1. Освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта
2. Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
3 Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
4. часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
5. часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
6. наука о природе двигательной деятельности человека
7. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
8. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре

Критерии оценивания:

"Зачтено" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "зачтено" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

"Не зачтено" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "не зачтено" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

5.1. Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний и формировании оценки.

Справочная таблица процедур оценивания
(с необходимым комплектом материалов и критериями оценивания)

№п/п	Процедуры оценивания	Краткая характеристика	Необходимое наличие материалов по оценочному средству в фонде	Критерии оценивания (примеры описания[1])	Возможность формирования компетенции на каждом этапе		
					Знания	Навыки	Умения
1.	Тест (Т)	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий	**К =** К – коэффициент усвоения, А – число правильных ответов, Р – общее число вопросов в тесте. 5 = 0,85-1 4 = 0,7-0,84 3 = 0,6-0,69 2 = 0,59	+		
2.	Реферат	Самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы;	Темы рефератов	Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению. **Новизна текста:** а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы,		+	+

1

		представляет собой краткое изложение содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы важного социально-культурного, народнохозяйственного или политического значения. Реферат отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самогоавтора.		формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт. **Степень раскрытия сущности вопроса:**а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). **Обоснованность выбора источников:**а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.). **Соблюдение требований к оформлению:**а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.			

				Рецензент должен чётко сформулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор. **Рецензент может также указать:** обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя). В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты. **Учащийся** представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до экзамена. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя. Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную работу и выставляет оценку после защиты реферата. Для устного выступления ученику достаточно 10-20 минут (примерно столько			

				времени отвечает по билетам на экзамене). **Оценка 5 ставится**, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. **Оценка 4** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. **Оценка 3** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержа- нии реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. **Оценка 2** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. **Оценка 1** – реферат выпускником не представлен.			

3.	зачет (ДЗ)	Курсовые зачеты по всей дисциплине или ее части преследуют цель оценить работу студента за курс (семестр), полученные теоретические знания, прочность их, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практическихзадач.	Вопросы для подготовки. Комплект зачетныхых билетов.	Оценки "отлично" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала. Оценки "хорошо" заслуживает студент обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности. Оценки "удовлетворительно" заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности,	+	+	+

				справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.			

5.2. Критерии сформированности компетенций по разделам

Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20 - 20 учебный год

Специальная медицинская группа (девушки)

Дисциплина	Осенний семестр		I курс (1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Выполнение теоретической самостоятельной работы	Написание реферата по своему заболеванию														
	2	Вис на перекладине (сек)	10	15	20	25	30	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	-5	0	+5	+10	+15	-5	0	+5	+10	+15	-5	0	+5	+10	+15
	4	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	165	140	145	150	155	160	145	150	155	160	165
	5	Сгибание и разгибание рук с упора стоя на коленях (количество раз)	6	8	10	12	15	8	10	12	15	18	10	12	15	18	21
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60
	7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	1 3	2 5	3 10	4 15	0 0	1 3	2 5	3 10	4 15	0 0	1 3	2 5	3 10	4 15
	ИТОГО		25	43	60	80	100	25	43	60	80	100	25	43	60	80	100

Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20 - 20 учебный год

Специальная медицинская группа (юноши)

Дисциплина	Осенний семестр		I курс (1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Выполнение теоретической самостоятельной работы	Написание реферата по своему заболеванию														
	2	Вис на перекладине (сек)	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	-10	-5	0	+5	+10	-10	-5	0	+5	+10	-10	-5	0	+5	+10
	4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	155	165	175	185	195	160	170	180	190	200
	5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7
	6	Сгибание и разгибание рук с упора стоя на коленях (количество раз)	8	11	14	17	20	13	16	19	22	25	18	21	24	27	30
	7	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100 % 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100 % 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60
	8	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	1 3	2 5	3 10	4 15	0 0	1 3	2 5	3 10	4 15	0 0	1 3	2 5	3 10	4 15
		ИТОГО	25	43	60	80	100	25	43	60	80	100	25	43	60	80	100

Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20 - 20 учебный год

Основная медицинская группа (девушки)

Дисциплина	Осенний семестр		I курс (1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	135	145	155	165	175	140	150	160	170	180
	2	Бег 20 метров (сек)	4.6	4.4	4.2	4.0	3.8	4.5	4.3	4.1	3.9	3.8	4.4	4.2	4.0	3.8	3.7
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0	4	8	12	16	1	5	9	13	17	2	6	10	14	18
	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	7	8	10	5	7	8	10	12	6	8	10	12	14
	5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа 90 см (количество раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.)	22	28	33	38	42	25	30	35	40	45	33	35	38	43	48
	7	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100 % 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100 % 55	60% 15	70% 25	80% 35	90 % 45	100 % 55
	8	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
	ИТОГО		20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100

Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20__- 20__учебный год

Основная медицинская группа (юноши)																	
Дисциплина	Осенний семестр		I курс (1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Прыжок в длину с места (см)	200	205	215	225	235	205	210	220	230	240	210	215	225	235	245
	2	Бег 20 метров (сек)	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0	2	5	9	13	0	2	5	9	13	0	2	5	9	13
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.)	34	38	42	46	50	39	43	47	51	55	44	48	52	56	60
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100 % 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100 % 55	60% 15	70% 25	80% 35	90 % 45	100 % 55
	7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	5 1	10 2	15 3	20 4	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
	ИТОГО		20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100

Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20__- 20__учебный год

Специальная медицинская группа (девушки)																	
Дисциплина	Весенний семестр		I курс (2 семестр)					II курс (4 семестр)					III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр)				
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Написание реферата	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10
	2	Вис на перекладине (сек)	10	15	20	25	30	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40
	3	Броски и ловля теннисного мяча с 1 м от стены (кол.раз)	5	10	15	20	25	14	18	22	26	30	19	23	27	31ё	35
	4	Прыжки через скакалку 60 сек. (кол.раз)	60	65	70	75	80	65	70	75	80	85	70	75	80	85	90
	5	Приседание на двух ногах (кол.раз)	9	13	17	21	25	14	18	22	26	30	19	23	27	31	35
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60
	7	Ведение дневника	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10
	ИТОГО		26	42	60	80	100	26	42	60	80	100	26	42	60	80	100

Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20__- 20__учебный год

Специальная медицинская группа (юноши)																	
Дисциплина	Весенний семестр		I курс (2 семестр)					II курс (4 семестр)					III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр)				
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Написание реферата	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10
	2	Вис на перекладине (сек)	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45
	3	Приседание на двух ногах до угла 90* (кол.раз)	14	18	22	26	30	19	23	27	31	35	24	28	32	36	40
	4	Прыжки через скакалку на 60 сек (кол.раз)	30	35	40	45	50	40	45	50	55	60	50	55	60	65	70
	5	Броски и ловля теннисного мяча с 1 м от стены (кол.раз)	5	10	15	20	25	5	10	15	20	25	5	10	15	20	25
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100 % 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100 % 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60
	7	Ведения дневника	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10
		ИТОГО	26	42	60	80	100	26	42	60	80	100	26	42	60	80	100

Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20__- 20__учебный год

Основная медицинская группа (девушки)																	
Дисциплина	Весенний семестр		I курс (2 семестр)					II курс (4 семестр)					III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр)				
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол.раз)	20	30	45	60	70	20	40	60	70	80	30	45	60	75	90
	2	Бег на лыжах 3 км (мин.сек.)	30,20	28,20	26,20	24,20	22,20	28,20	26,20	24,20	22,20	20,20	26,20	24,20	22,20	20,20	18,20
	3	Бег на 100 м (сек)	18,6	18,4	18,2	17,8	17,4	18,4	18,2	17,8	17,4	17,0	18,2	17,8	17,4	17,0	16,6
	4	Сгибание и разгибание рук от скамейки 50 см (количество раз)	2	3	4	6	8	3	4	6	8	10	4	5	7	10	12
	5	Бег на 2 км (сек.)	12,30	12,20	12,10	12,00	11,50	12,20	12,10	12,00	11,50	11,40	12,10	12,00	11,50	11,40	11,30
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100 % 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100 % 55	60% 15	70% 25	80% 35	90 % 45	100 % 55
	7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
		ИТОГО	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100

Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20__- 20__учебный год

Основная медицинская группа (юноши)																	
Дисциплина	Весенний семестр		I курс (2 семестр)					II курс (4 семестр)					III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр)				
Физическая культура и спорт	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Приседание на одной ноге (лев.прав)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	2	Бег на лыжах 5 км (мин.сек.)	34,30	32,30	30,30	28,30	26,30	34,30	32,30	30,30	28,30	26,30	34,30	32,30	30,30	28,30	26,30
	3	Бег на 100м (сек.)	14,9	14,7	14,5	14,3	14,1	14,8	14,6	14,4	14,2	14	14,7	14,5	14,3	14,1	13,9
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	5	Бег на 3 км (мин.сек.)	13,15	13,1	13,05	13,00	12,55	13,10	13,05	13,00	12,55	12,50	13,05	13,00	12,55	12,50	12,45
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100 % 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100 % 55	60% 15	70% 25	80% 35	90 % 45	100 % 55
	7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	5 1	10 2	15 3	20 4	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
	ИТОГО		20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100

Ведомость зачетных тестов на 20___-20___учебный год

Семестр осенний

Факультет _____

Курс, группа _____(основная, юноши)

ФИО преподавателя, тренера _____

Дисциплина _____Дата проведения зачета _____

№	ФИО	Группы	Прыжок в длину с места (см)				Бег 20 метров (сек)		Подтягивание из виса на высокой		Поднимание спускание туловища за 60 сек (кол-во раз)		Наклон вперед стоя на гимнаст-ой скамейке (см)		Посещаемость занятий %		Премиальная кол-во раз (участие соревнований)		Общая сумма баллов	Зачет	Подпись преподавателя
			1	2	3	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл			

Ведомость зачетных тестов на 20___-20___учебный год

Семестр осенний

Факультет _____

Курс, группа _____(основная, девушки)

ФИО преподавателя, тренера _____

Дисциплина _____Дата проведения зачета _____

№	ФИО	Группы	Прыжок в длину с места (см)				Бег 20 метров (сек)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) или →		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа 90 см (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз на 1 мин.)		Посещаемость занятий %		Премиальная кол-во раз (участие соревнований)		Общая сумма баллов	Зачет	Подпись преподавателя
			1	2	3	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл			

Ведомость зачетных тестов на 20___-20___учебный год

Семестр весенний

Факультет _____

Курс, группа _____(смг, девушки)

ФИО преподавателя, тренера _____

Дисциплина _____Дата проведения зачета _____

№	ФИО	Группы	Выполнение теоретической самостоятельной работы		Вис на перекладине (сек)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)		Прыжок в длину с места (см)				Сгибание разгибание рук упора стоя на коленях (кол-во раз)		Посещаемость занятий %		Премиальная кол-во раз (участие соревнований)		Общая сумма баллов	Зачет	Подпись преподавателя
			рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	1	2	3	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл			

Ведомость зачетных тестов на 20__-20__учебный год

Семестр весенний

Факультет _____

Курс, группа _____(смг, юноши)

ФИО преподавателя, тренера _____

Дисциплина _____Дата проведения зачета _____

№	ФИО	Группы	Выполнение теоретической самостоятельной работы		Вис на перекладине (сек)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)		Прыжок в длину с места (см)				Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или →		Сгибание разгибание рук упора стоя на коленях (кол-во раз)		Посещаемость занятий %		Премиальная кол-во раз (участие соревнований)		Общая сумма баллов	Зачет	Подпись преподавателя
			рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	1	2	3	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл			

***** - указать У- устный ответ, Р- реферат, К- контрольная работа, Т- тестовое задание, З- зачет и т.п.

ЭКСПЕРТНОЕ

Комплект заданий для контрольной работы

кафедра физического воспитания

по дисциплине Физическая культура и спорт

Раздел 1.Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов. УК-7

Тема Физическая культура это часть общей культуры.

Вариант 1 Цель и задачи физической культуры

Задание 1 Освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта
Задание 2Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
Задание 3 Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

Вариант 2 .Понятие о физической культуре

Задание 1 часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
Задание 2 часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
Задание 3 наука о природе двигательной деятельности человека
Задание 4. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
Задание 5 Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре

Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры УК-7

Вариант 1 Организм как биологическая система

Задание 1 Саморегуляция и самосовершенствование организма
Задание 2 Гомеозтаз
Задание 3 Сердечно-сосудистая система система

1. **Вариант 2 Понятие о социально- биологических основах физической культуры**

Задание 1 Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой
Задание 2 Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
Задание 3 Понятие об органе и системе органов.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни. УК-7

Тема Понятие «здоровья» и его содержание.

Вариант 1 Влияние окружающей среды на здоровье
Задание 1 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности
.
Задание 2 Профилактика вредных привычек.
Задание 3 Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Вариант 2 Ориентация студентов на здоровый образ жизни
Задание 1 Организация режима труда, отдыха, сна иправильного питания.
Задание 2 Организация двигательной активности.
Задание 3 Личная гигена и закаливание.

Раздел 4 Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. УК-7

Тема Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Вариант 1Особенности бюджета времени студента
Задание 1 Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
Задание 2 Динамика умственной работоспособности.
Задание 3 Условие высокой продуктивности учебного труда студентов.

Вариант 2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Задание 1 Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышение работоспособности.
Задание 2 Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятие нервно-эмоционального напряжения.
Задание 3 Использование средств физической культуры и спорта в свободное время

Раздел 5 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. УК-7

Тема Общая физическая, специальная подготовка.

Вариант 1 Принципы методики физического воспитания

Задание 1 Средства и методы физического воспитания
Задание 2 Общая физическая подготовка
Задание 3 Специальная физическая подготовка

Вариант 2 Принципы спортивной подготовки
Задание 1 Средства и методы спортивной подготовки
Задание 2 Физическая, техническая, тактическая подготовленность спортсмена
Задание 3 Формы проведения тренировочных занятий.

Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями УК-7

Тема Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вариант 1 Содержание самостоятельных занятий.
Задание 1 Средства и методы самостоятельных занятий
Задание 2 Формы самостоятельных заятий.
Задание 3 Особенности самостоятельных занятий с женщинами.

Вариант 2 Планирование объема и интенсивности физических упражнений
Задание 1 Характеристика интенсивности физической для студентов.
Задание 2.Управление процессом самостоятельных занятий
Задание 3 Гигиена и закаливание самостоятельных занятий

Раздел 7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.

УК-7

Тема Спорт

Вариант 1 Общая характеристика спорта
Задание 1 Спорт в высших учебных заведениях
Задание 2 Студенческие спортивные соревнованя
Задание 3 Единая спортивная классификация.

Вариант 2 Индивидуальный выбор вида спорта
Задание 1 Характеристика влияние избранного вида спорта
Задание 2 Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
Задание 3 Требования правил соревнований в избранном виде спорта

Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. УК-7

Тема Диагностика,самодиагностика врачебный контроль

Вариант 1 Самодиагностика
Задание 1 Врачебный контроль,его содержание
Задание 2 Методы стандарт,антропометрических индексов для оценки физического развития
Задание 3 Субъективные и объективные показатели самоконтроля

Вариант 2 Оценка функционального состояние систем организма.
Задание 1 Контроль за физической подготовленностью
Задачи 2 Педагогический контроль
Задание 3 Оценка по показаниям частоты сердечных сокращений.

Раздел 9. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. УК-7

Тема Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений

Вариант 1 Классификация и характеристика физических упражнений.
Задание 1 Методика применение ЛФК
Задание 2 Средства ЛФК
Задание 3 Формы ЛФК

Вариант 2 Применение ЛФК при различных заболеваниях
Задание 1 ЛФК при заболеваниях сердечно- сосудистой системы.(примерные комплексы упражнений)
Задание 2 ЛФК при заболеваниях органов дыхания (примерные комплексы упражнений)
Задание 3 ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ.

Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. УК-7

Тема Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.
Вариант 1 Общие положения профессионально- прикладной физической подготовки.
Задание 1 Цели и задачи профессионально- прикладной физической подготовки
Задание 2 ППФП в системе физического воспитания студентов
Задание 3 Средства ППФП студентов.

Вариант 2 Специфические требование к ППФП специалистов сельского хозяйства
Задание 1 Характеристика санитарно-гигиенических условий труда специалистов сельского хозяйства
Задание 2 Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускников сельскохозяйственных вузов
Задание 3 Особенности ППФП студентов будущих специалистов сельского хозяйства по избранным специальностям.

Критерии оценки:
"Зачтено" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "зачтено" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

"Не зачтено" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "не зачтено" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Составитель _____Молукова С.Р.
(подпись)