

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)
Октёмский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

Регистрационный номер 16

Дисциплина (модуль) – **Б1.О.16 Физическая культура и спорт**
шифр и название по учебному плану

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Закреплена за кафедрой общеобразовательных дисциплин

Учебный план 35.03.04_Агрономия

Квалификация бакалавр

Форма обучения очная, заочная _____

Общая трудоемкость / ЗЕТ 72 / 2

Часов по учебному плану 72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачёт -1 семестр

аудиторные занятия 32

самостоятельная работа 40

часов на контроль _____

Курс	1/1		Итого	
	УП	РПД		
Вид занятий				
Лекции	2	2	2	2
Практические	30	30	30	30
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Самос. Работа	40	40	40	40
Часы на контроль				
Итого	72	72	72	72
З.е	2	2	2	2

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями с федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от « 26 » июля 2017 г. № 699.


Составлена на основании учебного плана: 35.03.04 Агрономия, утвержденного ученым советом вуза от «10» апреля 2023г. протокол № 6.

Разработчик (и) РПД: старший преподаватель Пантилов А.П.
степень, звание, фамилия, имя, отчество

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин

Зав. кафедрой _____ /  / Олесова М.М. /
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол №8 от «23» марта 2023 г.

Зав. профилирующей кафедрой _____ /  / Осипова В.В. /
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания кафедры № 12 от «27» марта 2023 г.

Председатель УМС филиала _____ /  / Острельдина О.И. /
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания УМС филиала № 8 от «28» марта 2023 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК филиала _____ / Острельдина О.И. /
подпись фамилия, имя, отчество

«28» марта 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023/ 2024уч.г.на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин протокол от «23» марта 2023г. № 8.

Зав. кафедрой _____ / Олесова М.М. /
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК филиала _____ / _____
подпись фамилия, имя, отчество

« ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в ____ / ____ уч.г.на заседании кафедры _____ протокол от « ____ » _____ 20 ____ г. № ____.

Зав. кафедрой _____ / _____
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК филиала _____ / _____
подпись фамилия, имя, отчество

« ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в ____ / ____ уч.г.на заседании кафедры _____ протокол от « ____ » _____ 20 ____ г. № ____.

Зав. кафедрой _____ / _____
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК филиала _____ / _____
подпись фамилия, имя, отчество

« ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в ____ / ____ уч.г.на заседании кафедры _____ протокол от « ____ » _____ 20 ____ г. № ____.

Зав. кафедрой _____ / _____
подпись фамилия, имя, отчество

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения учебной дисциплины (модуля) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- воспитание на укрепление здоровья;
- образовательные, оздоровительные и воспитательные. Решение образовательных задач вооружает учащихся знаниями, умениями и навыками выполнять физические упражнения, а также умениями применять их в жизни.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Код и наименование компетенции УК- 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Код и наименование индикатора достижения компетенции ИД-1ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
Знать: нормы здорового образа жизни.
Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
Владеть: нормами здорового образа жизни.
Код и наименование индикатора достижения компетенции ИД-2ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
Знать: здоровые сберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
Владеть: здоровые сберегающими технологиями с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь:	Выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и

	самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.
Владеть:	Средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, - готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП	<i>Требования к структуре программы бакалавриата по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия. Блок 1 «Дисциплины (модули)». Б1.О.16 Физическая культура и спорт</i>			
3.1.	Требования к предварительной подготовке обучающегося:			
	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объеме программы средней школы			
3.1.1.	<i>Физкультура</i> название дисциплины			
3.2.	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:			
3.2.1.	- <i>Элективные курсы по физической культуре</i> название дисциплины			

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 семестрам

Очное обучение				
Семестр (курс, семестр на курсе)	Семестр (1 курс, 1 семестр на курсе)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2
Практические	30	30	30	30
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40

Часы на контроль	32	32	32	32
Итого	72	72	72	72
Общая трудоемкость дисциплины (з.е.)	2			

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)

Очное обучение

Код занятия	Наименование разделов и тем/вид занятия/	Семестр / курс	Часов	Компетенции	Литература	В том числе часы по практической подготовке
	Раздел 1. Легкая атлетика		16		Л.1.1.	
1.1.	<i>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции /ЛЕК/прак/ срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	Практическая подготовка-2ч
1.2.	<i>Тема 1.2. Прыжок в длину с разбега/прак/ срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	Практическая подготовка-2ч
1.3.	<i>Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции/прак/ срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	Практическая подготовка-2ч
1.4.	<i>Тема 1.4. Метание в цель и дальность/прак/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1	Практическая подготовка-2ч
	Раздел 2. Гимнастика		16		Л.2.1.	
2.1.	<i>Тема 2.1. Строевые упражнения/прак/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	Практическая подготовка-2ч
2.2.	<i>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения /прак/ срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	Практическая подготовка-2ч
2.3.	<i>Тема 2.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний/прак/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	Практическая подготовка-2ч
2.4.	<i>Тема 2.4. Упражнения атлетической гимнастики/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1	
	Раздел 3. Спортивные игры Волейбол		20		Л.2.1.	
3.1.	<i>Тема 3.1. Стойки и перемещения волейболиста</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	Практическая подготовка-2ч

	<i>Прием и передача мяча сверху двумя руками/прак/срс/</i>					
3.2.	<i>Тема 3.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками/прак/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	Практическая подготовка-2ч
3.3.	<i>Тема 3.3. Поддачи мяча/прак/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1	Практическая подготовка-2ч
3.4.	<i>Тема 3.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении /прак/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	Практическая подготовка-2ч
3.5.	<i>Тема 3.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	
	Раздел 4. Спортивные игры Баскетбол		20		Л.2.1.	
4.1.	<i>Тема 4.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяч/прак/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	Практическая подготовка-2ч
4.2.	<i>Тема 4.2. Ведение мяча/прак/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1	Практическая подготовка-2ч
4.3.	<i>Тема 4.3. Броски мяча в корзину/прак/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	Практическая подготовка-2ч
4.4.	<i>Тема 4.4. Техника защиты/прак/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	Практическая подготовка-2ч
4.5.	<i>Тема 4.5. Техника нападения /срс /</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	
	Раздел 5 Лыжи					
	<i>Тема 5.1. Олимпийские виды лыжного спорта/срс /</i>	1/1	2	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	
	<i>Тема 5.2. До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы/срс /</i>	1/1	2	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	
	<i>Тема 5.3. Значение лыжной подготовки в физическом воспитании студентов/срс /</i>	1/1	2	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	
	<i>Тема 5.4 Лыжные гонки/срс /</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	
	Итого:		72			30

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
Л.1.1.	Е. В. Конеева	Физическая культура: учебное пособие для вузов	—Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшееобразование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — URL: https://urait.ru/bcode/494126
7.1.2. Дополнительная литература			
Л.2.1	Муллер, А. Б.	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.	—Москва: Издательство Юрайт, 2022. —424 с. — (Высшее образование). —ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: https://urait.ru/bcode/488898

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э 1.	<i>Сайт библиотеки - http://nlib.agatu.ru/</i>
Э 2.	<i>Электронная - библиотечная системе издательства «Лань» - http://e.lanbook.com/</i>
Э 3.	<i>Национальный цифровой ресурс Руконт - http://rucont.ru</i>
Э 4.	<i>Электронный ресурс издательства «ЮРАЙТ» - https://biblio-online.ru/</i>
Э 5.	<i>Электронный каталог Научной библиотеки АГАТУ на АИБС «Ирбис64»</i>
Э 6.	<i>Электронно-библиотечная система Znanium.com http://znanium.com/</i>
Э 7.	<i>Научная электронная библиотека - http://Elibrary.ru</i>
Э 8.	<i>ЭОС Moodle - sdo.agatu.ru</i>

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

7.3.1.	<i>Windows 10</i>
7.3.2.	<i>Microsoft Office</i>
7.3.3.	<i>Adobe Reader</i>

7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7.4.1.	справочно-правовая система Консультант Плюс - http://consultant.ru
7.4.2.	Информационно-правовая система Гарант - http://www.garant.ru/
7.4.3.	Википедия - ru.wikipedia

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

Спортивный зал – 285,5 кв.м.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий – 3225,0 кв.м

Место для стрельбы – 73,8 кв.м

Спортивный зал:

Наглядные пособия по физической культуре 8 шт. Конь гимнастический с ручками, Шведские стенки (вертикальные). Лапы для бокса; Лыжи беговые (Sable SPORT 190)-6 шт; Лыжи беговые в комплекте (крепление, палки) Sable SPORT 190);

Лыжные ботинки Votas 31; Мат борцовский-32 шт; Мешок бокс 40 кг; Мешок бокс 50 кг ЛЕКО; Мешок бокс 60 кг; Мешок бокс жесткий 55-56 кг. кожа (40x90 см) Рэй – Спорт; Подставка под штангу " Н-6020 L/3" до 100 кг; Силовой тренажер; Скамья спортивная; Скамья универсальная; Стол теннисный-2шт; Универсал плюс (базовая модель) 4Тренажер-1; Шлем бокс-2; Штанга-1 шт; Штанга 120 кг-1 шт; Штанга черная "олимпийская " 200 кг; Шкаф железный 3-х местный-5 шт; Гантель наборная хромированная 20 кг. (2шт) AW 09 Atemi-2 шт; Грифер с дисками по 10кг (штанга маленькая)-4 шт;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Футбольная площадка с ковровым покрытием, беговая дорожка, место для волейбола с волейбольной сеткой-1 шт., перекладина-2 шт., полоса препятствий (Лабиринт, Мост, Нарты -переносные-4 шт., Частокол, Ров);

Место для тира:

Мишень – 3 шт., винтовка пневматическая спортивная МР-512-24 (дер. комбин. ложка. (магнум))-1 шт; винтовка пневматическая спортивная МР-532-1 шт., учебный автомат Калашникова ММГ АК-74 – 2 шт., противогаз-5 шт.

Ауд.№ 24 (311) Помещение для самостоятельной работы. Мультимедийный зал библиотеки с выходом в Интернет для самостоятельной работы студентов и допуском в ЭОС АГАТУ

Компьютеры с программным обеспечением и мультимедийные средства обучения:

1. Монитор ViewSonic,
2. Клавиатура Oklick модель: 110м,
3. Мышь Genius,
4. Монитор LG Flatron L1918
5. Сист. блок Velton
6. Клавиатура 3Cott
7. Мышь Genius
8. Монитор Samsung
9. Клавиатура Oklick модель: 110м,
10. Мышь 4 Tech
11. Принтер HP Dsket 3845,
12. Принтер XEROX Phaser 3117,
13. IBS «Ирбис»-64 ,

Учебная мебель:

Стол одноместный ученический, стол, стулья, стол с 2-мя ящиками, стеллаж для книг.

Программное обеспечение:

Windows7 Professional;

Adobe Reader;

Microsoft Office.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

«Методические указания/рекомендации по выполнению лабораторных (практических, лабораторно-практических) занятий по дисциплине Физическая культура и спорт_» определяют общие требования, правила и организацию проведения лабораторных (практических, лабораторно-практических) работ с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствие с действующими стандартами.

«Методические указания/рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине_ Физическая культура и спорт» предназначены для выполнения контрольной работы в рамках реализуемых основных образовательных программ, соответствующих требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

«Методические указания/рекомендации по выполнению контрольной работы по дисциплине_ Физическая культура и спорт» предназначены для выполнения контрольной работы в рамках реализуемых основных образовательных программ, соответствующих требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

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*).

Приложение 10.9

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Заочное обучение

Семестр (курс, семестр на курсе)	Семестр (1 курс, 1	Итого
-------------------------------------	-----------------------	-------

	семестр на курсе)			
Неделя				
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции				
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.				
Контактная работа	6	6	6	6
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72
Общая трудоемкость дисциплины (з.е.)	2			

Заочное обучение

Код занятия	Наименование разделов и тем/вид занятия/	Семестр / курс	Часов	Компетенции	Литература	В том числе часы по практической подготовке
	Раздел 1. Легкая атлетика		2		Л.1.1.	
1.1.	<i>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции /срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	
1.2.	<i>Тема 1.2. Прыжок в длину с разбега /срс/</i>	1/1	2	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	
1.3.	<i>Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	
1.4.	<i>Тема 1.4. Метание в цель и дальность/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1	
	Раздел 2. Гимнастика			УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1	
2.1.	<i>Тема 2.1. Строевые упражнения/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	
2.2.	<i>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения/прак/</i>	1/1	2	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	Практическая подготовка -2ч
2.3.	<i>Тема 2.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	

2.4.	<i>Тема 2.4. Упражнения атлетической гимнастики/срс/</i>	1/1	6	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1	
	Раздел 3. Спортивные игры Волейбол			УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1	
3.1.	<i>Тема 3.1. Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	
3.2.	<i>Тема 3.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	
3.3.	<i>Тема 3.3. Поддачи мяча/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1	
3.4.	<i>Тема 3.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1	
3.5.	<i>Тема 3.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	
	Раздел 4. Спортивные игры Баскетбол				Л.2.1.	
4.1.	<i>Тема 4.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяч /прак/</i>	1/1	2	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	Практическая подготовка -2ч
4.2.	<i>Тема 4.2. Ведение мяча/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1	
4.3.	<i>Тема 4.3. Броски мяча в корзину/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1	
4.4.	<i>Тема 4.4. Техника защиты/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.1.1.	
4.5.	<i>Тема 4.5. Техника нападения/срс/</i>	1/1	4	УК-7.1. УК-7.2.	Л.2.1.	
	Итого:		72			4

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)
Октябрьский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Дисциплина (модуль) Б1.О.16 Физическая культура и спорт

Направление подготовки Агрономия

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная/заочная

Общая трудоемкость / ЗЕТ 72 /2

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

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2	3
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
		ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

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

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Процедура оценивания компетенций (формы контроля)
2	3		
УК 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: нормы здорового образа жизни. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. Владеть: нормами здорового образа жизни.	Текущий контроль: <i>Тестирование, Контрольное задание</i> Промежуточная аттестация: <i>Зачет</i>

	<p>ИД-2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: здоровье сберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: здоровьесберегающими технологиями с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	
--	---	--	--

3. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Уровни освоения	Критерии оценивания	Шкала оценивания результатов (баллы, оценки)
Не освоены	<p>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.</p>	<p>0 – 60 балл. 2 (неудовлетворительно) Не зачтено</p>
Пороговый	<p>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.</p>	<p>61 – 75 балл. 3 (удовлетворительно) Зачтено</p>
Базовый	<p>Студент освоил учебный материал в полном объеме, 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.</p>	<p>76 – 85 балл. 4 (хорошо) Зачтено</p>
Высокий	<p>Студент показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допускает неточностей и искажения фактов, излагает материал в логической</p>	<p>86 – 100 балл. 5 (отлично) Зачтено</p>

	<p>последовательности, хорошо ориентируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказываемым суждениям.</p> <p>Студент освоил полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины.</p>	
--	--	--

4. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И (ИЛИ) ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Перечень оцениваемых компетенций - *УК-7 (ИД-1 УК-7, ИД-2 УК-7)*

4.1. Контрольные задания для оценки компетенции «УК-7»:

- Контрольные нормативы по легкой атлетике.

1. Бег на 100 метров.
2. Прыжок в длину с разбега.
3. Прыжок в длину с места.
4. Бег на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши).

- Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Волейбол».

1. Стоя на месте, выполнить верхний прием и передачу волейбольного мяча над собой:
1 курс - 10 раз, 2 курс - 15 раз, 3 курс - 20 раз;
2. Продемонстрировать в парах:
нижнюю передачу 1 курс - 8 раз, 2 курс - 12 раз, 3,4 курс - 16 раз; верхнюю передачу: 1 курс - 8 раз, 2 курс - 12 раз, 3,4 курс - 16 раз.
3. Выполнить из 6-ти попыток не менее 1-ой верхней и 1-ой нижней подач (для 1 курса).
4. Выполнить из 6-ти попыток не менее двух подач в ближние (2,3,4 зоны) (со 2-го курса) и в дальние (1,5,6 зоны) (со 2-го курса).
5. Выполнить из 9-ти попыток по одной результативной во все 6 зон (для 3,4 курса).
6. Продемонстрировать технику нападающего удара (со 2-го курса).
7. Продемонстрировать умение играть в волейбол и знание правил игры.

- Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Баскетбол».

1. Продемонстрировать бросок мяча после ведения (справа, слева, прямо) относительно кольца.
2. Выполнить «штрафные» броски из 10 попыток не менее 4 попаданий.
3. Выполнить броски из-за бм линии (справа, слева, прямо) относительно кольца из 10 попыток не менее 3 попаданий.
4. Продемонстрировать умение играть в баскетбол и знание правил игры.

- Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика».

1. Назвать и показать 2 упражнения для тренировки мышцы или мышечной группы по выбору преподавателя (1 курс).
2. Назвать и показать 3 упражнения для тренировки мышцы или мышечной группы по выбору преподавателя, одно из которых должно быть выполнено на тренажере, два других – со свободным весом.
3. Назвать и показать 4 упражнения для тренировки мышечной группы по выбору преподавателя, два из которых должны быть выполнены на тренажере, два – со свободным весом.

4. Составить план тренировки для студента первого курса обучения с основной группой здоровья.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

для оценивания сформированности компетенций –УК-7

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека.
4. Влияние физических упражнений на психофизические процессы и системы организма.
5. Основы здорового образа жизни.
6. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
7. Физическая культура в оптимизации работоспособности.
8. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.
9. Методика тренировки силы, выносливости, гибкости (по выбору студента).
Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
10. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
11. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
12. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

13. 4.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

14. Перечень зачетных вопросов (заданий)

15. Для оценки компетенции УК-7:

16.

17.

18. - Контрольные нормативы по легкой атлетике.

19. 1. Бег на 100 метров.

20. 2. Прыжок в длину с разбега.

21. 3. Прыжок в длину с места.

22. 4. Бег на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши).

23.

24. - Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Волейбол».

25. 1. Стоя на месте, выполнить верхний прием и передачу волейбольного мяча над собой: 1 курс - 10 раз, 2 курс - 15 раз, 3 курс - 20 раз;

26. 2. Продемонстрировать в парах:

27. нижнюю передачу 1 курс - 8 раз, 2 курс - 12 раз, 3,4 курс - 16 раз; верхнюю передачу: 1 курс - 8 раз, 2 курс - 12 раз, 3,4 курс - 16 раз.

28. 3. Выполнить из 6-ти попыток не менее 1-ой верхней и 1-ой нижней подач (для 1 курса).

29. 4. Выполнить из 6-ти попыток не менее двух подач в ближние (2,3,4 зоны) (со 2-го курса) и в дальние (1,5,6 зоны) (со 2-го курса).

30. 5. Выполнить из 9-ти попыток по одной результативной во все 6 зон (для 3,4 курса).

31. 6. Продемонстрировать технику нападающего удара (со 2-го курса).

32. 7. Продемонстрировать умение играть в волейбол и знание правил игры.

33.

34. - Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Баскетбол».

35. 1.Продемонстрировать бросок мяча после ведения (справа, слева, прямо) относительно кольца.
36. 2.Выполнить «штрафные» броски из 10 попыток не менее 4 попаданий.
37. 3.Выполнить броски из-за бм линии (справа, слева, прямо) относительно кольца из 10 попыток не менее 3 попаданий.
38. 4.Продемонстрировать умение играть в баскетбол и знание правил игры.
- 39.
40. **-Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика».**
41. 1. Назвать и показать 2 упражнения для тренировки мышцы или мышечной группы по выбору преподавателя (1 курс).
42. 2. Назвать и показать 3 упражнения для тренировки мышцы или мышечной группы по выбору преподавателя, одно из которых должно быть выполнено на тренажере, два других – со свободным весом.
43. 3. Назвать и показать 4 упражнения для тренировки мышечной группы по выбору преподавателя, два из которых должны быть выполнены на тренажере, два – со свободным весом.
44. 4. Составить план тренировки для студента первого курса обучения с основной группой здоровья.

45.

46. - Контрольные нормативы по легкой атлетике.

47. 1. Бег на 100 метров.
48. 2. Прыжок в длину с разбега.
49. 3. Прыжок в длину с места.
50. 4. Бег на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши).
- 51.
52. **- Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Волейбол».**
53. 1. Стоя на месте, выполнить верхний прием и передачу волейбольного мяча над собой: 1 курс - 10 раз, 2 курс - 15 раз, 3 курс - 20 раз;
54. 2. Продемонстрировать в парах:
55. нижнюю передачу 1 курс - 8 раз, 2 курс - 12 раз, 3,4 курс - 16 раз; верхнюю передачу: 1 курс - 8 раз, 2 курс - 12 раз, 3,4 курс - 16 раз.
56. 3. Выполнить из 6-ти попыток не менее 1-ой верхней и 1-ой нижней подач (для 1 курса).
57. 4. Выполнить из 6-ти попыток не менее двух подач в ближние (2,3,4 зоны) (со 2-го курса) и в дальние (1,5,6 зоны) (со 2-го курса).
58. 5. Выполнить из 9-ти попыток по одной результативной во все 6 зон (для 3,4 курса).
59. 6. Продемонстрировать технику нападающего удара (со 2-го курса).
60. 7. Продемонстрировать умение играть в волейбол и знание правил игры.
- 61.
62. **- Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Баскетбол».**
63. 1. Продемонстрировать бросок мяча после ведения (справа, слева, прямо) относительно кольца.
64. 2. Выполнить «штрафные» броски из 10 попыток не менее 4 попаданий.
65. 3. Выполнить броски из-за бм линии (справа, слева, прямо) относительно кольца из 10 попыток не менее 3 попаданий.
66. 4. Продемонстрировать умение играть в баскетбол и знание правил игры.
- 67.
68. **-Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика».**

69. 1. Назвать и показать 2 упражнения для тренировки мышцы или мышечной группы по выбору преподавателя (1 курс).
70. 2. Назвать и показать 3 упражнения для тренировки мышцы или мышечной группы по выбору преподавателя, одно из которых должно быть выполнено на тренажере, два других – со свободным весом.
71. 3. Назвать и показать 4 упражнения для тренировки мышечной группы по выбору преподавателя, два из которых должны быть выполнены на тренажере, два – со свободным весом.
72. 4. Составить план тренировки для студента первого курса обучения с основной группой здоровья.