МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Арктический государственный агротехнологический университет»

Кафедра Физическое воспитание и спорт

Регистрационный номер 06-1/1-29

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
_____ М.Н.Халдеева
20.04. 2021 г.

Физическая культура и спорт

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и спорт**

Учебный план b060301_18_34_БО.plx.plx
направление - 06.03.01 Биология
направленность (профиль) - Охотоведение

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость/зет **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 40
самостоятельная работа 32

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2, 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		**4 (2.2)**		Итого	
Недель	21 2/6		19 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	22	22	18	18	40	40
В том числе инт.	8	8	6	6	14	14
Итого ауд.	22	22	18	18	40	40
Контактная работа	22	22	18	18	40	40
Сам. работа	14	14	18	18	32	32
Итого	36	36	36	36	72	72

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 06.03.01 Биология (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 920)

Составлена на основании учебного плана:
06.03.01 Биология

утвержденного учёным советом вуза от 22.04.2021 протокол № 56/1

Разработчик (и) РПД:

к.с.х.н., доцент, Иванов.А.И. _____

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры
Физическое воспитание и спорт

Протокол от 12 апреля 2021 г. № 20

Зав. кафедрой разработчика Платонов Дмитрий Николаевич

Зав.профилирующей кафедры
_____/Корякина Л.П./

Протокол заседания кафедры от 19.04. 2021г. № 4

Председатель МК факультета
_____/Попова Н.В./

Протокол заседания МК факультета от 20.04 2021г. № 4

Председатель УМС ФГБОУ ВО АГАТУ
_____/Халдеева М.Н./

Протокол заседания УМС от 20.04. 2021 г. № 4

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
25 мая 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
Физиология сельскохозяйственных животных и экологии

Протокол от 24.05. 2021 г. № 7/1
Зав. кафедрой Корякина Л.П.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
27 мая 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
Социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от 26.05.2022 г. № 9/1
Зав. кафедрой Корякина Л.П.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
10 06 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
Социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от 22 05 2023 г. № 10/1
Зав. кафедрой Корякина Л.П.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
09 06 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от 20 05 2024 г. № 12
Зав. кафедрой Корякина Л.П.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
09 06 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от 09 06 2025 г. № 10/1
Зав. кафедрой Корякина Л.П.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного ис¬пользования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической деятельности.

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: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД-1УК-7:: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Знать:
Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образ жизни; способах контроля и способы оценки физического развития и физической подготовленности;
Уметь:
Несистематическое использование индивидуальных видов спорта или систем физических упражнений.
В целом успешное, но содержащие отдельные пробелы использование отдельных методик самостоятельных занятий и умение вести самоконтроль за состоянием своего организма.
Сформированное умение осуществлять, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма Сформированное умение осуществлять, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
Владеть:
Фрагментарное владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
В целом успешное, но не систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Успешное и систематическое владение 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 различной целевой направленности.
2.2	**Уметь:**
2.2.1	-использовать средства физической культуры 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 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.Б.20
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	- Физическаякультура и спорт.
3.1.3	Физическая культура и спорт
3.1.4	Лечебная физическая культура
3.1.5	Лечебная физическая культура
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.
3.2.3	- Безопасностьжизнедеятельности.
3.2.4	
3.2.5	Физическая культура и спорт
3.2.6	Лечебная физическая культура
3.2.7	Лечебная физическая культура

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

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		**4 (2.2)**		Итого	
Недель	21 2/6		19 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	22	22	18	18	40	40
В том числе инт.	8	8	6	6	14	14
Итого ауд.	22	22	18	18	40	40
Контактная работа	22	22	18	18	40	40
Сам. работа	14	14	18	18	32	32
Итого	36	36	36	36	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	Компетенции	Литература	в том числе часы по практической подготовке (при наличии в учебном плане)
	Раздел 1.Раздел 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов					
1.1	Понятие физического воспитания. /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
	Раздел 2.Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента					
2.1	1. Понятие о здоровом образе жизни /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
2.2	3. Воздействие природно-климатических и социаль¬но-экологических факторов на организм и жизнедея-тельность	2	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
2.3	2. Компоненты здорового образа жизни. /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
	Раздел 3.Раздел 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в					
3.1	Психофизическая характеристика труда. /Лек/	2	4	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
3.2	Работоспособность, утомление, переутомление. /Лек/	2	4	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
3.3	Рекреация, релаксация, самочувствие. /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
	Раздел 4.Раздел 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического					
4.1	1. Методы и средства общефизической, специальной и спортивной подготовки. /Лек/	2	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
4.2	Формы, содержания, планирование учебно-тренировочных занятий.	2	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
	Раздел 5.Раздел 6.Основы методики самостоятельных занятий физическими					
5.1	1. Формы самостоятельных занятий. /Ср/	2	4	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
5.2	2. Содержание самостоятельных занятий. /Ср/	2	4	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	

5.3	3. Мотивация выбора. /Ср/	2	4	ОК-8		
5.4	4. Особенности занятий для отдельных групп. /Ср/	2	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
	Раздел 6.Раздел 7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.					
6.1	Массовый спорт. /Лек/	4	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
6.2	Спорт высших достижений. /Лек/	4	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
6.3	Система физических упражнений. /Лек/	4	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
6.4	Международные спортивные связи. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
	Раздел 7.Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					
7.1	Виды диагностики, ее цели и задачи /Лек/	4	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
7.2	Мотивация и целенаправленность /Лек/	4	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
7.3	Дневник самоконтроля. /Лек/	4	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
7.4	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля. /Лек/	4	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
	Раздел 8.Раздел 9. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.					
8.1	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. /Лек/	4	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
8.2	Средства лечебной физической культуры /Лек/	4	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
8.3	Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
	Раздел 9.Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.					
9.1	Понятия ППФП, ее цели и задачи. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
9.2	Методика подбора средств ППФП. /Ср/	4	4	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	
9.3	Организация и формы ППФП. /Ср/	4	4	ОК-8	Л1.1,,Л2.1,	

9.4	Система контроля ППФП. /Ср/	4	4	ОК-8	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2	

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Система контроля за ходом и качеством усвоения студентами содержания данной дисциплины включает следующие виды:
Текущий контроль – проводится систематически с целью установления уровня овладения студентами учебного материала в течение семестра. К формам текущего контроля относятся: опрос, тестирование (Т), контрольной работы (К).
Выполнение этих работ является обязательным для всех студентов, а результаты являются основанием для выставления оценок (баллов) текущего контроля.
Промежуточный контроль – оценка уровня освоения материала по самостоятельным разделам дисциплины. Проводится в заранее определенные сроки. Проводится два промежуточных контроля в семестр. В качестве форм контроля применяют коллоквиумы, контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами домашних заданий с отчетом (защитой), тестирование по материалам дисциплины.
Итоговый контроль – оценка уровня освоения дисциплины по окончании ее изучения в форме зачета (экзамена).
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включает в себя:
- Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- Описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал

- 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;
- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.
Фонд оценочных средств прилагается к рабочей программе дисциплины как приложение.

Фонд оценочных средств (ФОС) - комплекты методических и оценочных материалов, методик и процедур, предназначенных для определения соответствия или несоответствия уровня достижений обучающихся планируемым результатам обучения. ФОС должны соответствовать ФГОС и ООП, целям и задачам обучения, предметной области, быть достижимыми, исполнимыми, включать полноту представления материалов.
При составлении ФОС для каждого результата обучения по дисциплине, модулю, практике необходимо определить этапы формирования компетенций, формы контроля, показатели и критерии оценивания сформированности компетенции на различных этапах ее формирования, шкалы и процедуры оценивания.

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

П/п	Автор	Заглавие	Издательство	Количество
Л.1.1	Ильинич В.И.	1.Физическая культура студента и жизнь [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2007. - 366 с.	Москва : Гардарики, 2007	8

7.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

П/п	Автор	Заглавие	Издательство	Количество
Л.2.1	Письменский, И. А.	Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 450 с. -(Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/489224	.ЭБС Юрайт	

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

7.3.1	Windows Vista TM Home Basic K OEMAct
7.3.2	LIBREOFFICE
7.3.3	Adobe Reader
7.3.4	AvtoCad
7.3.5	Adobe Reader

7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование - «Moodle» (moodle.ysaa.ru), ориентированная на организацию дистанционных курсов, а также на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися посредством интерактивных обучающих элементов курса.
Для обучающихся лиц предоставляются:
- учебные пособия, методические указания в печатной форме;
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа (раздел 12. настоящей рабочей программы);
- печатные издания.
- 2.102: Аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.
- Спортивныйзал.
Зал игровой (18м*36м), зал борцовский (12м*12м), тренажерный зал, легкоатлетический зал, зал борьбы, зал бокса. для групповых и индивидуальных занятий Мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м*12м), беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу), форма баскетбольная (2шт.), ворота футбольные (2 шт.), мячи: баскетбольный (20шт.), волейбольный (10 шт.),футбольный (10шт.), штанга (3 шт.), гантели (2,5 кг – 15кг)(10 шт.), гири (16 кг – 24кг)(3шт.), мячи медицинские (10шт.), обруч гимнастический (10шт.), скакалка (10шт.), стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2шт.), компьютер PC IRU COPP 320*4 5500/4 GB, монитор Philips 200 V4L, принтер лазерный ML-1615, шкаф для документов (2шт.), шкаф - кабинка для одежды металлический (40шт.),, стол для настольного тенниса (2шт.), конь гимнастический (1шт.), перекладина гимнастическая передвижная (1шт.), станок тренажерный для жима лежа (3шт.).

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

9.1. "Методические указания выполнения реферата по дисциплине Б1.Б.20. Физическая культура и спорт для направления 06.03.01 Биология определяет общие требования, правила и организацию подготовки реферата 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.Б.20. Физическая культура и спорт для направления 06.03.01 Биология определяют общие требования, правила и организацию проведения самостоятельных работ с целью окаания 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.Б.20. Физическая культура и спорт для направления 06.03.01 Биология (очной формы обучения)" определяют общие ребования, правила и организацию повеения итогового контроля с целью окаания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствие с действующими стандартами.

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
«ЯКУТСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»
(ФГБОУ ВО Якутская ГСХА)
Факультет Агротехнологический
Кафедра физического воспитания

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Дисциплина (модуль) Б.1 Б.20 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 36.03.01 Биология

Направленность (профиль) образовательной программы Охотоведение

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения заочное
Общая трудоемкость / ЗЕТ 2 /72

Якутск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
3. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания.
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.
5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Введение

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проведения промежуточной аттестации обучающихся и является приложением к рабочей программе дисциплины Б.1 Б.20 Физическая культура и спорт представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения.

Материалы ФОС для проведения промежуточной аттестации успеваемости студентов размещены в ИС Visual Testing Studio и Moodle (moodle.ysaa.ru).

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Перечень компетенций	**Содержание компетенций**
ОК -8 …способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	- основы физической культуры и здорового образа жизни - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования индивидуальных занятий
Уровень 1 (пороговый)	Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
Уровень 2 (продвинутый)	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уровень 3 (высокий)	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образ жизни; способах контроля и способы оценки физического развития и физической подготовленности;
Уметь:	- использовать средства физической культуры-использовать для оптимизации работоспособности; - делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; -применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма
Уровень 1 (пороговый)	Несистематическое использование индивидуальных видов спорта или систем физических упражнений.
Уровень 2 (продвинутый)	В целом успешное, но содержащие отдельные пробелы использование отдельных методик самостоятельных занятий и умение вести самоконтроль за состоянием своего организма.
Уровень 3 (высокий)	Сформированное умение осуществлять, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма
Владеть:	-методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 1 (пороговый)	Фрагментарное владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической

	подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2 (продвинутый)	В целом успешное, но не систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3 (высокий)	Успешное и систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этапы освоения компетенция по дисциплинам и учебным практикам формируются следующим образом: категории компетенций «знать» и «уметь» составляют I этап освоения, категория компетенции «владеть» соответствует II этапу освоения.

а. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания

Перечень компетенций, уровень освоения, показатель оценивания	**Критерии оценивания**	**Шкала оценивания**	Сумма баллов
ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		Зачтено/ не зачтено	*100*
Не освоены	Допускает грубые ошибки по основам физической культуры и здорового образа жизни, использованию средств физической культуры, методов физического воспитания.	не зачтено	0 - 60
Уровень 1 (пороговый)		зачтено	75 – 61
Знать:	Частично знает -основы физической культуры и здорового образа жизни; -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.		
Уметь :	Частично умеет -использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; -делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; -применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма.		
Владеть:	Частично владеет основными -методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической		

	подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
Уровень 2 (продвинутый)		зачтено	90 – 76
Знать	Знает -основы физической культуры и здорового образа жизни; -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.		
Уметь	Умеет -использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; -делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; -применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма.		
Владеть	Владеет основными -методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
Уровень 3 (высокий)		зачтено	100 – 91
Знать	Свободно знает -основы физической культуры и здорового образа жизни; -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.		
Уметь	Свободно умеет -использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; -делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; -применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма.		
Владеть	Свободно владеет основными -методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

b. 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

ОК-8

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 2. 2 3. 2 4. 1 5. 1 6. 2 7. 3 8. 2 9. 1 10.2 11.3 12.3
13.1 14.2 15.1 16.2 17.3 18.1 19.2 20.2 21.2 22.2 23.3 24.2
25.3 26.3 27.1 28.1 29.2 30.1 31.2 32.1 33.2 34.2 35.1 36.2
37.2 38.2 39.3 40.1 41.1 42.3 43.1 44.1 45.1 46.1 47.1 48.1
49.2 50.1

Темы рефератов
ОК-8

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
ОК-8

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

ОК-8

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 самого автора.		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 практических задач.	Вопросы для подготовки. Комплект зачетных 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

Код занятия	Наименование разделов и тем/вид занятия/	Компетенции	а оцениван ия	Всего баллов	Не освоены	Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3
1.	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	ОК-8	у	10	0-5 3	6-7	8-9	10
2.	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-8		10	3	6,5	8,5	10
3	Основы здорового образа жизни студента	ОК-8		10	3	6,5	8,5	10
4	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-8		10	3	6,5	8,5	10
5	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	ОК-8		10	3	6,5	8,5	10
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-8		10	3	6,5	8,5	10
7	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.	ОК-8		10	3	6,5	8,5	10
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-8		10	3	6,5	8,5	10
9	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	ОК-8		10	3	6,5	8,5	10
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	ОК-8		10	3	6,5	8,5	10
				100	0-30	51-70	71-90	91-100

Комплект заданий для контрольной работы

кафедра физического воспитания

по дисциплине Физическая культура и спорт

Раздел 1.Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов. ОК-8

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 2 Развивать 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 ОК-8

Вариант 1 Организм как биологическая система

Задание 1 Саморегуляция и самосовершенствование организма
Задание 2 Гомеостаз
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. ОК-8

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 и правильного питания.
Задание 2 Организация двигательной активности.
Задание 3 Личная гигиена и закаливание.

Раздел 4 Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. ОК-8

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. ОК-8

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 ОК-8

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.

ОК-8

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. ОК-8

Тема Диагностика, самодиагностика врачебный контроль

Вариант 1 Самодиагностика
Задание 1 Врачебный контроль, его содержание
Задание 2 Методы стандарта, 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.

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. ОК-8

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 _____ Иванов А.И.
(подпись)