

# МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Арктический государственный агротехнологический университет»

Кафедра Физическое воспитание и спорт

## Регистрационный номер

05-2/ТПОП(6).43

## Общая физическая подготовка РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Закреплена за кафедрой	<b>Физическое воспитание и спорт</b>	
Учебный план	b190304_23_1_ТОП.plx.plx 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость/зет	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6
аудиторные занятия	328	
самостоятельная работа	0	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	15 5/6	23 2/6	15 5/6	19 1/6	15	17 3/6								
Неделя	15 5/6	23 2/6	15 5/6	19 1/6	15	17 3/6								
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	30	30	86	86	60	60	74	74	44	44	34	34	328	328
Итого ауд.	30	30	86	86	60	60	74	74	44	44	34	34	328	328
Контактная работа	30	30	86	86	60	60	74	74	44	44	34	34	328	328
Итого	30	30	86	86	60	60	74	74	44	44	34	34	328	328

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями  
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки  
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1047)

Составлена на основании учебного плана:  
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания  
утвержденного учёным советом вуза от 10.04.2023 протокол № 6.

Разработчик (и) РПД:

к.п.н., и.о. доцента, Бессонова Валентина Прокопьевна



Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от 10.05 2023 г. № 31

Зав. кафедрой разработчика Платонов Дмитрий Николаевич, к.п.н., доцент



Зав. профилирующей кафедрой

Боня | Молва В.А.

Протокол заседания кафедры от 22 мая 2023 г. № 110

Председатель МК факультета

ММ | Иржакина А.В.

Протокол заседания МК факультета от 15 июня 2023 г. № 8

Декан

А | Азизова

15 июня 2023 г.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Платонов Дмитрий Николаевич, к.п.н., доцент

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Платонов Дмитрий Николаевич, к.п.н., доцент

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК  
\_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Платонов Дмитрий Николаевич, к.п.н., доцент

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК  
\_\_\_\_\_ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Платонов Дмитрий Николаевич, к.п.н., доцент

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель дисциплины Б1.В.ДВ.02.01.«Общая физическая подготовка» формирование 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 дисциплины:

- формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни;
- понимание роли физической подготовки в развитии личности и ответственности;
- укрепление здоровья, физического развития студентов;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

**Формируемые компетенции:**

**ИД-1.УК-6: Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти**

**Знать:**

о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.

**Уметь:**

планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей.

**Владеть:**

навыком составления плана последовательных шагов для достижения поставленной цели.

**ИД-1.УК-7: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

научно-практические основы физической культуры и спорта.

**Уметь:**

творчески использовать средства и методы физического воспитания и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.

**Владеть:**

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной 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**

**Знать:**

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

**Уметь:**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

**Владеть:**

навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>2.1</b>	<b>Знать:</b>
2.1.1	-основы физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических;
2.1.2	способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно – технической подготовке).

<b>2.2</b>	<b>Уметь:</b>
2.2.1	-способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
2.2.2	- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
2.2.3	- применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека;
2.2.4	- применять методы первой помощи;
2.2.5	- определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания.
<b>2.3</b>	<b>Владеть:</b>
2.3.1	- средствами совершенствования и оздоровления организма;
2.3.2	- навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств, силы, быстроты, гибкости;
2.3.3	- методами и средствами самодиагностики физического и психического состояния.

<b>3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.02
<b>3.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
3.1.1	Физическая культура и спорт
3.1.2	Лечебная физическая культура
3.1.3	Спортивные секции
<b>3.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
3.2.1	Физическая культура и спорт
3.2.2	Спортивные секции
3.2.3	Лечебная физкультура

<b>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</b>
---

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	15	5/6	23	2/6	15	5/6	19	1/6	15		17	3/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	30	30	86	86	60	60	74	74	44	44	34	34	328	328
Итого ауд.	30	30	86	86	60	60	74	74	44	44	34	34	328	328
Контактная	30	30	86	86	60	60	74	74	44	44	34	34	328	328
Итого	30	30	86	86	60	60	74	74	44	44	34	34	328	328

Общая трудоемкость дисциплины (з.е.)                      **0 ЗЕТ**

<b>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)</b>
--

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. Легкая атлетика					

1.1	Понятие о легкой атлетике /Пр/	1	2	ИД-1.УК-6; ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
1.2	Обучение технике бега на короткие дистанции. /Пр/	1	6	ИД-1.УК-6; ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
1.3	Обучение бегу на средние дистанции. /Пр/	1	6	ИД-1.УК-6; ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
1.4	Обучение технике бега на длинные дистанции. /Пр/	1	6	ИД-1.УК-6; ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>					
2.1	Разучивание общеразвивающих упражнения для сохранения здоровья /Пр/	1	6	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
2.2	Обучение прыжку в длину с места /Пр/	1	4	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
2.3	Обучение прыжкам через скакалку /Пр/	2	14	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
2.4	Обучение подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине /Пр/	2	14	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
2.5	Кардио /Пр/	2	30	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
2.6	Обучение подтягивания /Пр/	2	8	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>				Л1.1 Л1.2 Л2.1	
3.1	Кувырок вперед /Пр/	2	10	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
3.2	Кувырок назад /Пр/	2	10	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
3.3	Группировка.перекаты в группировке /Пр/	3	8	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
3.4	Стойка на лопатках/Пр/	3	8	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
3.5	Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения/Пр/	3	8	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
3.6	Комплекс упражнений /Пр/	3	12	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
3.7	комплеке упражнений на развитие гибкости. Шпагат /Пр/	3	12	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>				Л1.1 Л1.2 Л2.1	
4.1	Понятие о спортивных играх /Пр/	3	12	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
4.2	Волейбол /Пр/	4	10	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
4.3	Баскетбол /Пр/	4	10	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
4.4	Футбол /Пр/	4	10	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>					
5.1	Обучение попеременному двухшажному ходу /Пр/	4	10	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
5.2	Спуск и подъем /Пр/	4	10	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
5.3	классический стиль.коньковый стиль /Пр/	4	10	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7; ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	

5.4	Совершенствование попеременного двухшажного хода; одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода /Пр/	4	8	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
5.5	Обучение одновременному одношажному ходу, одновременному бесшажному ходу /Пр/	4	6	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
<b>Раздел 6. Национальные прыжки</b>						
6.1	Прыжок "Куобах" /Пр/	5	6	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
6.2	Прыжок "Ыстанга" /Пр/	5	6	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
6.3	Прыжок "Кылыы" /Пр/	5	6	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
6.4	Тройной прыжок/Пр/	5	6	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>						
7.1	Шашки /Пр/	5	10	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
7.2	Шахматы /Пр/	5	10	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
7.3	Метание ядра /Пр/	6	6	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
7.4	Метание гранаты /Пр/	6	6	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
7.5	Многоборье /Пр/	6	6	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
7.6	Спортивная ходьба /Пр/	6	8	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	
7.7	Кросс /Пр/	6	8	ИД-1.УК-6;ИД-1.УК-7;ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2	

#### 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	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/510794">https://urait.ru/bcode/510794</a> , 2023
Л1.2	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/511117">https://urait.ru/bcode/511117</a> , 2023

###### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
--	---------------------	----------	-------------------

Л2.1	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 культуры и спорта	Москва: Гардарики, 2007
Л2.2	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений	Ростов-на-Дону: Феникс, 2004

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

**7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

7.4.1	Портал «Нормативные правовые акты в Российской Федерации» Министерства
7.4.2	юстиции РФ
7.4.3	Федеральный портал "Российское образование"
7.4.4	Информационно-правовой портал «Гарант» компании
7.4.5	Справочно-правовая система Консультант Плюс, версия Проф

**8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

**(перечень учебных помещений, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения)**

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)

2 114 Мультимедийный зал научной библиотеки для самостоятельной работы студентов с выходом в Интернет

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**МОДУЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВКЛЮЧАЕТ:**

- текущий контроль: усвоение учебного материала на практических занятиях, в том числе учитывается посещение и активность;
- Промежуточный контроль - сдача нормативных тестов.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РУБЕЖНОМУ КОНТРОЛЮ.**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СДАЧЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.**

**Прыжок в длину с места**

- для сохранения баланса при опускании вниз выводите обе руки вперед;
- Чтобы сохранять равновесие при приседе, необходимо корпус слегка наклонять вперед;
- Толчок от пола должен производиться пяткой;
- Обратите внимание на расположение колена сгибаемой ноги - оно не должно уходить от прямой линии внутрь или наружу.
- Вытянутая нога должна стремиться к полному выпрямлению.

**2. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу**

- Стопы упираются в пол без опоры.
- Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа может проводиться с применением "контактной платформы", либо без нее.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП) руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

**3. БЕГ**

- Бег поможет запустить все необходимые системы в организме, разогреть его и подготовить к предстоящей работе.
- Обязательна выполнение растяжки, которая поможет избежать травм и подготовить мышцы и связки к работе.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ**

По курсу общей физической подготовки учебный процесс направлен на: всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;

- формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культуры и спортом.  
Студенты основного учебного отделения должны овладеть знаниями, умениями и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики.  
Студенты основного учебного отделения, хорошо физически подготовленные, проявляющие интерес и способности могут переводиться на занятия в избранном виде спорта (спортивные секции).

#### ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика. Подбор упражнений утренней гигиенической гимнастики.  
Объем и интенсивность физической нагрузки. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.  
Производственная гимнастика. Задача вводной гимнастики, физкультурные паузы и физкультминутки.  
Принципы построения комплексов упражнений с учетом пола, возраста, физической подготовленности, особенностей производственной деятельности и т.д.  
Регулирование физической нагрузки. Гигиеническое обеспечение занятий.  
Практические занятия: Основная задача: развитие физических качеств силы, гибкости, ловкости, скорости.  
Основная гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Передвижения, смыкания и размыкания.

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Основной задачей практических занятий является воспитание физических качеств выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости, координации.  
Бег на короткие дистанции (60-100 м.) Бег на длинные дистанции (1-3 км.) Совершенствование техники бега.  
Специальные беговые упражнения. Тренировка в беге на длинные дистанции. Контрольный бег в условиях соревнования.

#### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

##### БАСКЕТБОЛ.

Совершенствование техники игры. Техника перемещений. Бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановка, повороты, старты.  
Техника овладения мячом: ловля и передача мяча правой и левой руками, на месте и в движении, шагом и бегом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Броски мяча в корзину, штрафные броски.  
Техника игры в защите. Техника перемещений на площадке. Техника овладения мячом. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, выравнивание, выбивание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину. Индивидуальные действия при бросках в корзину. Элементы тактики игры. Индивидуальные действия игрока с мячом с и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты и тактических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

##### ВОЛЕЙБОЛ.

Обучение и совершенствование техники. Техника приема и передачи мяча. Стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы тактики игры. Индивидуальные групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

##### ФУТБОЛ

Обучение и совершенствование техники игры. Техника полевого игрока. Передвижения, обманные движения (финты), остановка, ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника вратаря. Передвижение вратаря, ловля, отбивание и перевод мяча. Элементы тактики игры. Функция игроков, индивидуальная и командная тактика. Тактика нападения и защиты. Варианты технических систем в нападении и защите. Дваухсторонняя игра.

## 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.

**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.В.ДВ.02.01 «Общая физическая культура»
Образовательная программа	b190304_23_1_ТОП.plx.plx 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
Направленность (профиль)	Технология продукции и организация общественного питания
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость / ЗЕТ	0 / 328

## 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. здоровье-сбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1.УК-6: Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы
	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 компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Процедура оценивания компетенций (формы контроля)
2	3		
УК-6	ИД-1.УК-6	<p><b>Знать:</b> о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы;</p> <p><b>Уметь:</b> планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей</p> <p><b>Владеть:</b> навыком составления плана последовательных шагов для достижения поставленной цели</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> <i>Тестирование, Контрольная работа</i></p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> <i>зачет</i></p>

УК-7	ИД-1.УК-7	<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и спорта</p> <p><b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	
	ИД-2.УК-7	<p><b>Знать:</b> роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.</p> <p><b>Уметь:</b> составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.</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.</p> <p>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	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.	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 И (ИЛИ) ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Перечень оцениваемых компетенций - ИД-1.УК-6, ИД-1.УК-7, ИД-2.УК-7

##### **4.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ**

###### *Тестовые вопросы*

1. 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:**

$K = \frac{A}{P}$  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

Реферат - это краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами являются:

1. Формирование умений самостоятельной работы студентов с источниками литературы, их систематизация;
2. Развитие навыков логического мышления;
3. Углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

### **Темы рефератов**

ИД-1.УК-6, ИД-1.УК-7, ИД-2.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.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Сила и методика ее развития.
14. Быстрота и методика ее развития.
15. Выносливость и методика ее развития.
16. Ловкость и методика ее развития.
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.

## ***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 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 студентом не представлен.

***Перечень вопросов для зачета***  
ИД-1.УК-6, ИД-1.УК-7, ИД-2.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**

ИД-1.УК-6, ИД-1.УК-7, ИД-2.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 <sup>1</sup> )	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	$K = \frac{P}{A}$ <p><math>K</math> – коэффициент усвоения, <math>A</math> – число правильных ответов, <math>P</math> – общее число вопросов в тесте.  <math>5 = 0,85-1</math>  <math>4 = 0,7-0,84</math>  <math>3 = 0,6-0,69</math>  <math>2 = 0,5-0,59</math></p>	+		
2.	Реферат	Самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы;	Темы рефератов	<p>Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: <u>новизна</u> текста; <u>обоснованность</u> выбора источника; <u>степень раскрытия</u> сущности вопроса; <u>соблюдения требований</u> к оформлению.</p> <p><u>Новизна текста:</u> а) <u>актуальность</u> темы исследования; б) <u>новизна</u> и <u>самостоятельность</u> в постановке проблемы,</p>		+	+

		<p>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.</p>		<p>формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); <u>в) умение работать с исследованиями</u>, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; <u>г) явленность авторской позиции</u>, самостоятельность оценок и суждений; <u>д) стилевое единство текста</u>, единство жанровых черт.</p> <p><b><u>Степень раскрытия сущности вопроса:</u></b> а) <u>соответствие</u> плана теме реферата; б) <u>соответствие</u> содержания теме и плану реферата; в) <u>полнота и глубина</u> знаний по теме; г) <u>обоснованность</u> способов и методов работы с материалом; е) <u>умение обобщать</u>, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</p> <p><b><u>Обоснованность выбора источников:</u></b> а) <u>оценка использованной литературы</u>: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).</p> <p><b><u>Соблюдение требований к оформлению:</u></b> а) <u>насколько верно</u> оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) <u>оценка грамотности и культуры изложения</u> (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) <u>соблюдение требований</u> к объёму реферата.</p>			
--	--	---	--	---	--	--	--

			<p><b>Рецензент должен чётко сформулировать</b> замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.</p> <p><b>Рецензент может также указать:</b> <u>обращался ли</u> учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; <u>как выпускник вёл работу</u> (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).</p> <p>В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.</p> <p><b>Учащийся</b> 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</p>			
--	--	--	--	--	--	--

				<p>времени отвечает по билетам на экзамене).</p> <p><b>Оценка 5 ставится</b>, 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.</p> <p><b>Оценка 4</b> – 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.</p> <p><b>Оценка 3</b> – 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.</p> <p><b>Оценка 2</b> – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p> <p><b>Оценка 1</b> – реферат выпускником не представлен.</p>			
3.	зачет (ДЗ)	Курсовые зачеты по	Вопросы для	Оценки "отлично" заслуживает студент,	+	+	+

		<p>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.</p>	<p>подготовки. Комплект зачетных билетов.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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,</p>			
--	--	---	---	---	--	--	--

			<p>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.</p> <p>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.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

**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)				
	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	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)				
	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	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

**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)				
	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	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

**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)				
	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	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)				
	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	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	31	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





**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)				
	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	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.)	34,3 0	32,3 0	30,3 0	28,3 0	26,3 0	34,3 0	32,3 0	30,3 0	28,3 0	26,3 0	34,3 0	32,3 0	30,3 0	28,3 0	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.)	13,1 5	13,1	13,0 5	13,0 0	12,5 5	13,1 0	13,0 5	13,0 0	12,5 5	12,5 0	13,0 5	13,0 0	12,5 5	12,5 0	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 весенний

Факультет \_\_\_\_\_

Курс, группа \_\_\_\_\_ (снг, 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)		Сгибание разгибание рук упором стоя на коленях (кол-во раз)		Посещаемость занятий %		Премияльная 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.