

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
«ЯКУТСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»
 (ФГБОУ ВО Якутская ГСХА)
 Факультет лесного комплекса и землеустройства

Регистрационный номер 10-1/25

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УВР

 /Черкашина А.Г./

« 28 » мая 2019 г.

Б1.О.25 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Закреплена за кафедрой «Физической культуры и спорта»

Учебный план b350301_19_1_ЛД.plx

Направление 35.03.01 Лесное дело

Направленность (профиль) – Рациональное и многоцелевое использование лесов

Квалификация бакалавр

Форма обучения очная

Общая трудоемкость / ЗЕТ 72/ 2

Часов по учебному плану 72

Виды контроля: зачеты 13

в том числе:

аудиторные занятия 30

самостоятельная работа 42

Семестр (Курс- Семестр на курсе)	1(1.1)		3(2.1)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД		
Неделя	15		15			
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД		
Лекции	15	15	15	15	30	30
Практические						
В том числе инт.						
Итого ауд.	15	15	15	15	30	30
Контактная работа	15	15	15	15	30	30
Самост. работа	21	21	21	21	42	42
Часы на контроль						
Итого	36	36	36	36	72	72

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 г. №706)

составлена на основании учебного плана:

35.03.01 Лесное дело

утвержденного ученым советом вуза от 04.04.2019 протокол № 23.

Разработчик (и) РПД:

к.с.-х.н., доцент Иванов Александр Илариевич



Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическая культура и спорт

Протокол от « 20 » мая 2019 г. № 03


Срок действия программы: 2017-2022 уч.г.

Зав.кафедрой:  / Черкашин И.А. /

Руководитель направления:

 / Пудова Т.М. /

Зав.профилирующей кафедры

 / Пудова Т.М. /

Протокол заседания кафедры от « 21 » мая 2019 г. № 35

Председатель МК факультета:

 / Лукина М.П. /

Протокол заседания МК факультета от « 25 » мая 2019 г. № 10

Председатель УМС ФГБОУ ВО Якутская ГСХА

 / Сивцев Н.А. /

Протокол заседания УМС от « 27 » мая 2019 г. № 7

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК ФЛКиЗ Гланца | Петрова Н.И.
подпись фамилия, имя, отчество
« 19 » 09 2020 г. № 1

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры ТЮОЛК
протокол от « 15 » 09 2020 г. № 2
Зав.кафедрой ф.п. | Николаев Ф.Б.
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК ФЛКиЗ Гланца | Петрова Н.И.
подпись фамилия, имя, отчество
« 21 » 09 2021 г. № 1

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры ТЮОЛК
протокол от « 05 » 09 2021 г. № 1
Зав.кафедрой ф.п. | Николаев Ф.Б.
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК ФЛКиЗ Гланца | Петрова Н.И.
подпись фамилия, имя, отчество
« 29 » 09 2022 г. № 1

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры ТЮОЛК
протокол от « 10 » 09 2022 г. № 2
Зав.кафедрой ф.п. | Николаев Ф.Б.
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК ФЛКиЗ Гланца | Петрова Н.И.
подпись фамилия, имя, отчество
« 28 » 05 2023 г. № 9

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры ТЮОЛК
протокол от « 22 » 05 2023 г. № 40
Зав.кафедрой ф.п. | Николаев Ф.Б.
подпись фамилия, имя, отчество

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина (модуль) Б1.О.25 Физическая культура и спорт предназначена для (код и наименование дисциплины)

формирования студентами теоретических и практических знаний, умений и навыков

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

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

- _ Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
- Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально - психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.
- Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-6.1: Знать: тайм-менеджмент и принципы саморазвития

Знать:	
Уровень 1	Фрагментарно знает тайм менеджмент и принципы саморазвития
Уровень 2	Полноценно знает, но имеет пробелы по тайм менеджменту и принципам саморазвития
Уровень 3	Полноценно знает тайм менеджмент и принципы саморазвития
Уметь:	
Уровень 1	Фрагментарно умеет тайм менеджмент и принципы саморазвития
Уровень 2	Полноценно умеет, но имеет пробелы по тайм менеджменту и принципам саморазвития
Уровень 3	Полноценно умеет тайм менеджмент и принципы саморазвития
Владеть:	
Уровень 1	Фрагментарно владеет тайм менеджмент и принципы саморазвития
Уровень 2	Полноценно владеет, но имеет пробелы по тайм менеджменту и принципам саморазвития
Уровень 3	Полноценно владеет тайм менеджмент и принципы саморазвития

УК-6.2: Уметь: управлять своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности

Знать:	
Уровень 1	Не полноценно знает управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Уровень 2	Полноценно знает, но допускает пробелы управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Уровень 3	Полноценно успешно знает управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Уметь:	
Уровень 1	Не полноценно умеет управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Уровень 2	Полноценно умеет, но допускает пробелы управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Уровень 3	Полноценно успешно умеет управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности

Владеть:	
Уровень 1	Не полноценно владеет управлением своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности

Уровень 2	Полноценно владеет, но допускает пробелы управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Уровень 3	Полноценно успешно владеет управлением своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности

УК-6.3: Владеть навыками: реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки

Знать:

Уровень 1	Фрагментарно знает владение навыками реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на самооценки
Уровень 2	Полноценно знает владение навыками, но допускает пробелы реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Уровень 3	Полноценно знает владение навыками реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки

Уметь:

Уровень 1	Не полноценно умеет владение навыками реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Уровень 2	Полноценно умеет владение навыками, но допускает пробелы реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Уровень 3	Полноценно успешно умеет владение навыками реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки

Владеть:

Уровень 1	Не полноценно владеет навыками реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Уровень 2	Полноценно владеет навыками, но допускает пробелы реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Уровень 3	Успешно владеет навыками реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки

УК-7.1: Знать: принципы, средства поддержания физической подготовки.

Знать:

Уровень 1	Не полностью знает принципы, средства поддержания физической подготовки
Уровень 2	Полностью знает, но не достаточно использует принципы, средства поддержания физической
Уровень 3	Систематически знает принципы, средства поддержания физической подготовк

Уметь:

Уровень 1	Не полностью умеет использовать принципы, средства поддержания физической подготовки
Уровень 2	Полностью умеет, но допускает пробелы использовать, принципы, средства поддержания физической подготовки
Уровень 3	Полностью умеет использовать принципы, средства поддержания физической подготовки

Владеть:

Уровень 1	Не полностью владеет использование принципов, средств поддержания физической подготовки,
Уровень 2	Полностью умеет, но допускает пробелы использование, принципов, средств поддержания физической подготовки
Уровень 3	Полностью владеет использование принципов, средств поддержания физической подготовки,

УК-7.2: Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знать:

Уровень 1	Поверхностное знание основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной деятельности
Уровень 2	Объемное знание, но имеющие определенные пробелы основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной деятельности

Уровень 3	Систематическое знание основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной деятельности
Уметь:	
Уровень 1	Неполное использование средств и методов основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной
Уровень 2	Полное использование, но содержащие отдельные отдельные пробелы в выполнении основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной деятельности

УП: b350301_19_1_ЛД.rlx

стр. 6

Уровень 3	Успешное умение использование основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной деятельности
Владеть:	
Уровень 1	Неполное владение средствами и методами основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной
Уровень 2	Более полное, но имеющие отдельные пробелы владение основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной деятельности
Уровень 3	Систематическое успешное владение основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной

УК-7.3: Владеть навыками: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:	
Уровень 1	Фрагментарное знание владение навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Полноценное знание владение навыками, но допускает пробелы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной
Уровень 3	Систематические знание владение навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь:	
Уровень 1	Фрагментарное умение владение навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Полноценное знание владение навыками, но допускает пробелы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной
Уровень 3	Полное умение владение навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Владеть:	
Уровень 1	Не полноценное владение навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Полноценное владение навыками, но допускает пробелы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной
Уровень 3	Систематическое владение навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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

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

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
3.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку в объеме программы средней школы по физической культуре освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
3.1.2	Физическая культура и спорт
3.1.3	Физическая культура и спорт
3.1.4	Физическая культура и спорт

УП: b350301_19_1_ЛД.plx

стр. 7

3.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
3.2.1	Изучение дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла и практик, формирующих компетенции
3.2.2	Формирование знаний, умений и навыков Физической культуры личности для сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка; Гимнастика; Лыжная подготовка; Легкая атлетика; Спортивные игры; Плавание.
3.2.3	
3.2.4	Физическая культура и спорт
3.2.5	Физическая культура и спорт
3.2.6	Физическая культура и спорт

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>)	1 (1.1)		3 (2.1)		Итого	
	14	5/6	15	2/6		
Неделя	14	5/6	15	2/6		
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Лекции	15	15	15	15	30	30
Итого ауд.	15	15	15	15	30	30
Контактная работа	15	15	15	15	30	30
Сам. работа	21	21	21	21	42	42
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	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
-------------	---	----------------	-------	--------------	------------	------------	------------

	Раздел 1.Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке						
1.1	1. Понятие физического воспитания. /Лек/	1	1	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
1.2	2. Организация физического воспитания в вузе /Ср/	1	4	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
1.3	3. Правовые основы физического воспитания студентов /Лек/	3	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
1.4	4. Направленность системы физического воспитания. /Ср/	1	4	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	2	
	Раздел 2.Социально-биологические основы физической культуры						
2.1	1. Организм человека как биологическая система. /Лек/	1	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	2	

2.2	2. Гомеостаз. /Лек/	3	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
2.3	3. Гиподинамия и гипоксия. /Ср/	1	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	2	
2.4	4. Резистентность. /Ср/	3	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
	Раздел 3.Основы здорового образа жизни студента						
3.1	1. Понятие о здоровом образе жизни. 2. Компоненты здорового образа жизни. 3. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 4. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры. /Лек/	1	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	2	
	Раздел 4.Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности						
4.1	1. Психофизическая характеристика труда. /Лек/	1	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
4.2	2. Работоспособность, утомление, переутомление. /Ср/	3	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
4.3	3. Рекреация, релаксация, самочувствие. /Лек/	1	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	

	Раздел 5.Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.						
5.1	1. Методы и средства общефизической, специальной и спортивной подготовки. 2. Формы, содержания, планирование учебно-тренировочных занятий. /Лек/	1	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	2	
	Раздел 6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями						
6.1	1. Формы самостоятельных занятий. 2. Содержание самостоятельных занятий. 3. Мотивация выбора. 4. Особенности занятий для отдельных групп. /Лек/	3	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
	Раздел 7.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.						

7.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений. 3. Система физических упражнений. 4. Международные спортивные связи. /Лек/	1	4	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
	Раздел 8.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом						
8.1	1. Виды диагностики, ее цели и задачи /Ср/	1	4	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
8.2	Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе /Ср/	3	1	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
8.3	2. Мотивация и целенаправленность /Ср/	1	4	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
8.4	3. Дневник самоконтроля. /Лек/	3	4	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	2	
8.5	4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.. /Ср/	1	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	2	
	Раздел 9.Лечебная физическая культура как средство профилактики и илтации при различных заболеваниях.						
9.1	1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. /Лек/	3	4	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	

9.2	2. Средства лечебной физической культуры /Ср/	3	4	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	2	
9.3	3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. /Лек/	3	1	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
9.4	4. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ /Ср/	3	4	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.							
10.1	1. Понятия ППФП, ее цели и задачи. /Ср/	1	1	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
10.2	2. Методика подбора средств ППФП. /Ср/	3	4	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
10.3	3.Организация и формы ППФП. /Ср/	3	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	
10.4	4. Система контроля ППФП. /Ср/	3	2	УК-6,УК-7.	Л.1.1,Л.1.2,Л.1.3 Л.2.1.Л.2.2,	0	

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 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 оценивания;
- 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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
7.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)			
Л.1.1	Стриханов М. Н.	Физическая культура и спорт в ВУЗ-ах:	Учебное пособие. 2017
Л.1.2.	Ямалетдинова Г. А	Педагогика физической культуры и спорта	Учебное пособие. 2017
Л.1.3.	Рубин, В.С.	Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура,— 112 с. — https://e-lanbook.com/book/0175	2006. ЭБС Лань
7.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л.2.1	Ильинич В.И.	Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений	Москва :Гардарики, 2005. - 448 с
Л.2.2.	Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих	Москва: Гардарики, 2007
7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем			
7.3.1 Перечень программного обеспечения			
7.3.1.1	MathCad (бесплатная версия)		
7.3.1.2	AvtoCad		
7.3.1.3	Adobe Reader		
7.3.2 Перечень информационных справочных систем			
8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)			
<p>Спортивный зал занятия физической культуры. Зал игровой (18м*36м), зал борцовский (12м*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м*12м), беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу), форма баскетбольная (2 шт), ворота футбольные (2 шт), мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт), штанга (3 шт), гантели (2,5 кг – 15кг)(10 шт), гири (16 кг – 24 кг)(3 шт), мячи медицинские (10 шт), обруч гимнастический (10 шт), скакалка (10 шт), стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт), компьютер PCIRUCOPP 320*4 5500/4 GB, монитор Philips 200 V4L, принтер лазерный ML-1615, шкаф для документов (2 шт), шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт), стол для настольного тенниса (2 шт), конь гимнастический (1 шт), перекладина гимнастическая передвижная (1 шт), станок тренажерный для жима лежа (3 шт)</p>			
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
<p>9.1. «Методические указания выполнения реферата по дисциплине Б1.О.25 Физическая культура и спорт для направления 35.03.01 Лесное дело (уровень бакалавриата) определяют общие требования, правила и организацию подготовки реферата с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствии с действующими стандартами. (См. пункт 11.4 настоящей РПД).</p> <p>9.2. «Методические указания выполнения самостоятельных работ по дисциплине Б1.О.25 Физическая культура и спорт для направления 35.03.01 Лесное дело (уровень бакалавриата) определяют общие требования, правила и организацию проведения самостоятельных работ с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствии с действующими стандартами. (См. пункт 11.4 настоящей РПД).</p> <p>9.3. «Методические указания выполнения контрольных работ по дисциплине Б1.О.25 Физическая культура и спорт для направления 35.03.01 Лесное дело(уровень бакалавриата) определяют общие требования, правила и организацию проведения итогового контроля с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствии с действующими стандартами. (См. на пункт 11.5 настоящей РПД).</p>			
10. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ			

Доступность зданий образовательных организаций и безопасного в них нахождения. На территории Якутской государственной сельскохозяйственной академии обеспечен доступ к зданиям и сооружениям, выделены места для парковки автотранспортных средств инвалидов.

В академии продолжается работа по созданию без барьерной среды и повышению уровня доступности зданий и сооружений потребностям следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушением зрения;
- с нарушением слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В общем случае в стандартной аудитории места за первыми столами в ряду у окна и в среднем ряду предлагаются студентам с нарушениями зрения и слуха, а для обучаемых, передвигающихся в кресле-коляске, предусмотрены первый стол в ряду у дверного проема с увеличенной шириной проходов между рядами столов, с учетом подъезда и разворота кресла-коляски.

Для обучающихся лиц с нарушением зрения предоставляются: видеоувеличитель-монокуляр для просмотра Levenhuk Wise 8x25, электронный ручной видеоувеличитель видео оптик "wu-tv", возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются: аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон), компьютерная техника в оборудованных классах, учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором, аудиторий с интерактивными досками в аудиториях.

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются: система дистанционного обучения Moodle, учебные пособия, методические указания в печатной форме, учебные пособия, методические указания в форме электронного документа.

В главном учебном корпусе, главном учебно-лабораторном корпусе и учебно-физкультурном корпусе имеются пандусы с кнопкой вызова в соответствии требованиями мобильности инвалидов и лиц с ОВЗ. Главный учебно-лабораторный корпус оборудован лифтом.

В главном учебном корпусе имеется гусеничный мобильный лестничный подъемник БК С100, облегчающие передвижение и процесс обучения инвалидов и соответствует европейским директивам. По просьбе студентов, передвигающихся в кресле-коляске возможно составление расписания занятий таким образом, чтобы обеспечить минимум передвижений по академии – на одном этаже, в одном крыле и т.д.

Направляющие тактильные напольные плитки располагаются в коридорах для обозначения инвалидам по зрению направления движения, а также для предупреждения их о возможных опасностях на пути следования.

Контрастная маркировка позволяет слабовидящим получать информацию о доступности для них объектов, изображенных на знаках общественного назначения и наличии препятствия.

В главном учебном корпусе и корпусе факультета ветеринарной медицины общественные уборные переоборудованы для всех категорий инвалидов и лиц с ОВЗ, с кнопкой вызова с выходом на дежурного вахтера.

Адаптация образовательных программ и учебно-методического обеспечения образовательного процесса для инвалидов и лиц с

ограниченными возможностями здоровья. Исходя из конкретной ситуации и индивидуальных потребностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается: возможность включения в вариативную часть образовательной программы специализированных адаптационных дисциплин (модулей); приобретение печатных и электронных образовательных ресурсов, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов; определение мест прохождения практик с учетом требований их доступности для лиц с ограниченными возможностями здоровья; проведение текущей и итоговой аттестации с учетом особенностей нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; разработка при необходимости индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебно-методический отдел.

Во время проведения занятий в группах, где обучаются инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, возможно применение звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных и других средств для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися с различными нарушениями.

Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов может быть установлена с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости студенту-инвалиду может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

В академии имеется <http://sdo.yasa.ru/> - системы Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда) виртуальной обучающей среды, свободная система управления обучением, ориентированная, прежде всего на организацию взаимодействия между преподавателем и студентами, а так же поддержки очного обучения.

Веб-портфолио располагается на информационном портале академии <http://stud.yasa.ru/>, который позволяет не только собирать, систематизировать, красочно оформлять, хранить и представлять коллекции работ зарегистрированного пользователя (артефакты), но и реализовать при этом возможности социальной сети. Интерактивность веб-портфолио обеспечивается возможностью обмена сообщениями, комментариями между пользователями сети, ведением блогов и записей. Посредством данных ресурсов студент имеет возможность самостоятельно изучать размещенные на сайте академии курсы учебных дисциплин, (лекции, примеры решения задач, задания для практических, контрольных и курсовых работ, образцы выполнения заданий, учебно-методические пособия). Кроме того студент может связаться с преподавателем, чтобы задать вопрос по изучаемой дисциплине или получить консультацию по выполнению того или иного задания.

Комплексное сопровождение образовательного процесса и условия для здоровьесбережения. Комплексное

структуре образовательного процесса, определяется его целями, построением, содержанием и методами. В академии осуществляется организационно-педагогическое, медицинско-оздоровительное и социальное сопровождение образовательного процесса.

Организационно-педагогическое сопровождение направлено на контроль учебы студента с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с графиком учебного процесса. Оно включает контроль посещаемости занятий, помощь в организации самостоятельной работы, организацию индивидуальных консультаций для длительно отсутствующих студентов, контроль текущей и промежуточной аттестации, помощь в ликвидации академических задолженностей, коррекцию взаимодействия преподаватель – студент-инвалид. Все эти вопросы решаются совместно с кураторами учебных групп, заместителями деканов по воспитательной и по учебной работе. Студенты с ограниченными возможностями здоровья имеют возможность работы с удаленными ресурсами электронно- библиотечных систем из любой точки, подключенной к сети Internet:

- Доступ к Электронно-библиотечной системе издательства «Лань» в рамках соглашения о создании «Информационного консорциума библиотек Республики Саха (Якутия)»

- Доступ к электронному ресурсу издательства «ЮРАЙТ» в рамках договора на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС;

- Доступ к ресурсу «Научно-издательский центр ИНФРА-М» в рамках договора на оказание услуг по предоставлению доступа

- Доступ к 53 наименованиям журналов на платформе Научной электронной библиотеки Elibrary.ru;

- Доступ к информационным ресурсам СВФУ;

- Доступ к Национальному цифровому ресурсу Руконт;

- Доступ к электронному каталогу Научной библиотеки ЯГСХА на АИБС «Ирбис64»;

- Доступ к Справочно- правовой системе Консультант Плюс, версия Проф;

- Доступ к тематической электронной библиотеке и базе для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук «Университетская информационная система РОССИЯ».

В электронной библиотеке академии предусмотрена возможность масштабирования текста и изображений без потери качества.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«ЯКУТСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**
(ФГБОУ ВО Якутская ГСХА)
Факультет лесного комплекса и землеустройства
Кафедра Технологии и оборудование лесного комплекса

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Дисциплина (модуль) **Б1.О.25 Физическая культура и спорт**

Специальность (образовательная программа)

Направление подготовки **35.03.01 " - Лесное дело "**

Профиль **Рациональное многоцелевое использование лесов**

Квалификация выпускника - **бакалавр**

Форма обучения - **очная**

Общая трудоемкость - **72**


Якутск 2019

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного Приказом Министра образования и науки Российской Федерации от «26» июня 2017 г. N 706, Приказом Министра образования и науки Российской Федерации от «19» декабря 2013 г. N 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Разработчик(и): к.с.-х.н., доцент Иванов Александр Иларинович
(степень, звание, фамилия, имя, отчество)

Зав. кафедрой  / Черкашин И.А. /
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол № 03 от «20» мая 2019 г.

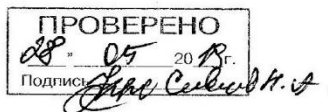
Зав. профилирующей кафедрой  / Пудова Т.М. /
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания кафедры № 35 от «21» мая 2019 г.

Председатель МК факультета  / Лукина М.П. /
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания МК факультета № 10 от «25» мая 2019 г.

Декан факультета  / Слепцова М.В. /
подпись фамилия, имя, отчество
«25» мая 2019 г.



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 является приложением к рабочей программе дисциплины Б.1.О.25 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 VisualTestingStudio и Moodle (moodle.yasa.ru).

2.ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
УК-6.1: Знать: тайм-менеджмент и принципы саморазвития	
Знать:	
Уровень 1	Фрагментарно знает тайм менеджмент и принципы саморазвития
Уровень 2	Полноценно знает, но имеет пробелы по тайм менеджменту и принципам саморазвития
Уровень 3	Полноценно знает тайм менеджмент и принципы саморазвития
Уметь:	
Уровень 1	Фрагментарно умеет тайм менеджмент и принципы саморазвития
Уровень 2	Полноценно умеет, но имеет пробелы по тайм менеджменту и принципам саморазвития
Уровень 3	Полноценно умеет тайм менеджмент и принципы саморазвития
Владеть:	
Уровень 1	Фрагментарно владеет тайм менеджмент и принципы саморазвития
Уровень 2	Полноценно владеет, но имеет пробелы по тайм менеджменту и принципам саморазвития
Уровень 3	Полноценно владеет тайм менеджмент и принципы саморазвития
УК-6.2: Уметь: управлять своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Не полноценно знает управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Уровень 2	Полноценно знает, но допускает пробелы управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Уровень 3	Полноценно успешно знает управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Уметь:	
Уровень 1	Не полноценно умеет управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Уровень 2	Полноценно умеет, но допускает пробелы управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Уровень 3	Полноценно успешно умеет управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Владеть:	
Уровень 1	Не полноценно владеет управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности

Уровень 2	Полноценно владеет, но допускает пробелы управления своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности
Уровень 3	Полноценно успешно владеет управлением своим временем, выстраивать траекторию саморазвития, проводить анализ своей деятельности

УК-6.3: Владеть навыками: реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки

Знать:	
Уровень 1	Фрагментарно знает владение навыками реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Уровень 2	Полноценно знает владение навыками, но допускает пробелы реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Уровень 3	Полноценно знает владение навыками реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Уметь:	
Уровень 1	Не полноценно умеет владение навыками реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Уровень 2	Полноценно умеет владение навыками, но допускает пробелы реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Уровень 3	Полноценно успешно умеет владение навыками реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Владеть:	
Уровень 1	Не полноценно владеет навыками реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Уровень 2	Полноценно владеет навыками, но допускает пробелы реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки
Уровень 3	Успешно владеет навыками реализации приоритетов собственной деятельности и способами ее совершенствования на основе самооценки

УК-7.1: Знать: принципы, средства поддержания физической подготовки.

Знать:	
Уровень 1	Не полностью знает принципы, средства поддержания физической подготовки
Уровень 2	Полностью знает, но не достаточно использует принципы, средства поддержания физической
Уровень 3	Систематически знает принципы, средства поддержания физической подготовк
Уметь:	
Уровень 1	Не полностью умеет использовать принципы, средства поддержания физической подготовки
Уровень 2	Полностью умеет, но допускает пробелы использовать, принципы, средства поддержания физической подготовки
Уровень 3	Полностью умеет использовать принципы, средства поддержания физической подготовки
Владеть:	
Уровень 1	Не полностью владеет использование принципов, средств поддержания физической подготовки,
Уровень 2	Полностью умеет, но допускает пробелы использование, принципов, средств поддержания физической подготовки
Уровень 3	Полностью владеет использование принципов, средств поддержания физической подготовки,

УК-7.2: Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знать:	
Уровень 1	Поверхностное знание основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной деятельности
Уровень 2	Объемное знание, но имеющие определенные пробелы основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной деятельности
Уровень 3	Систематическое знание основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной деятельности
Уметь:	

Уровень 1	Неполное использование средств и методов основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной
Уровень 2	Полное использование, но содержащие отдельные отдельные пробелы в выполнении основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной деятельности

Уровень 3	Успешное умение использование основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной деятельности
-----------	---

Владеть:

Уровень 1	Неполное владение средствами и методами основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной
Уровень 2	Более полное, но имеющие отдельные пробелы владение основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной деятельности
Уровень 3	Систематическое успешное владение основ физической культуры для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий конкретной профессиональной

УК-7.3: Владеть навыками: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**Знать:**

Уровень 1	Фрагментарное знание владение навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Полноценное знание владение навыками, но допускает пробелы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной
Уровень 3	Систематическое знание владение навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уметь:

Уровень 1	Фрагментарное умение владение навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Полноценное знание владение навыками, но допускает пробелы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной
Уровень 3	Полное умение владение навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеть:

Уровень 1	Не полноценное владение навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Полноценное владение навыками, но допускает пробелы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной
Уровень 3	Систематическое владение навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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
УК-6, – способен управлять своим временем, выстраивать реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; Ук-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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.		

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

***Тестовые вопросы
УК-6,УК-7,***

Физическая культура это:

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
 - 2) * часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
 - 3) наука о природе двигательной деятельности человека.
2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:
- 1) 30 уд/мин.; 2)* 70 уд/мин.; 3) 100 уд/мин.
3. Сила это:

- 1) * способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
- 2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
- 3) способность поднять большой груз.
4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:
 - 1) интенсивностью; 2)* задачами; 3) местом проведения.
5. К объективным показателям самоконтроля относятся:
 - 1) * частота сердечных сокращений; 2) самочувствие; 3) аппетит.

Критерии оценивания:

$K = \frac{A}{P}$ K – коэффициент усвоения, A – число правильных ответов, P – 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 УК-6,УК-7,

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

Критерии оценивания

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

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в

установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

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

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

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

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

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

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

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до зачета. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя. Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную работу и выставляет оценку после защиты реферата. Для устного выступления ученику достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

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

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

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

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

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

Перечень вопросов для зачета *УК-6, УК-7,*

1. Цель и задачи физической культуры.

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

Критерии оценивания:

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

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

Перечень контрольных вопросов УК-6, УК-7,

1. Освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

№п/п	Процедуры оценивания	Краткая характеристика	Необходимое наличие материалов по оценочному средству в фонде	Критерии оценивания (примеры описания ¹)	Возможность формирования компетенции на каждом этапе		
					Знания	Навыки	Умения
1.	Тест (Т)	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий	$K = \frac{A}{P}$ K – коэффициент усвоения, A – число правильных ответов, P – 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	Темы рефератов	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. <u>Новизна текста:</u> а) <u>актуальность</u> темы исследования; б) <u>новизна</u> и		+	+

		<p>изучаемой темы; 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><u>самостоятельность</u> в постановке проблемы, 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><u>Степень раскрытия сущности вопроса:</u> 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, делать выводы, сопоставлять</u> различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</p> <p><u>Обоснованность выбора источников:</u> 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><u>Соблюдение требований к оформлению:</u> 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</p>			
--	--	---	--	---	--	--	--

			<p>терминологией; в) <u>соблюдение требований к объёму реферата.</u></p> <p>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.</p> <p>Рецензент может также указать: <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>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</p>			
--	--	--	---	--	--	--

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

				<p>Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p> <p>Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.</p>			
3.	зачет (ДЗ)	<p>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.</p>	<p>Вопросы для подготовки. Комплект зачетных билетов.</p>	<p>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.</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</p>	+	+	+

				<p>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, 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

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

Тема Физическая культура это часть общей культуры.

Вариант 1 Цель и задачи физической культуры

Задание 1 Освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта

Задание 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 УК-6, УК-7,

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. УК-6, УК-7,

Тема Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Вариант 1 Особенности бюджета времени студента

Задание 1 Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.

Задание 2 Динамика умственной работоспособности.

Задание 3 Условие высокой продуктивности учебного труда студентов.

Вариант 2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Задание 1 Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышение работоспособности.

Задание 2 Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятие нервно-эмоционального напряжения.

Задание 3 Использование средств физической культуры и спорта в свободное время

Раздел 5 **Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания УК-6, УК-7,**

Тема **Общая физическая, специальная подготовка.**

Вариант 1 **Принципы методики физического воспитания**

Задание 1 Средства и методы физического воспитания

Задание 2 **Общая физическая подготовка**

Задание 3 **Специальная физическая подготовка**

Вариант 2 **Принципы спортивной подготовки**

Задание 1 Средства и методы спортивной подготовки

Задание 2 **Физическая, техническая, тактическая подготовленность спортсмена**

Задание 3 **Формы проведения тренировочных занятий.**

Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

УК-6, УК-7,

Тема **Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Вариант 1 **Содержание самостоятельных занятий.**

Задание 1 Средства и методы самостоятельных занятий

Задание 2 **Формы самостоятельных занятий.**

Задание 3 **Особенности самостоятельных занятий с женщинами.**

Вариант 2 **Планирование объема и интенсивности физических упражнений**

- Задание 1 Характеристика интенсивности физической для студентов.
Задание 2. Управление процессом самостоятельных занятий
Задание 3 Гигиена и закаливание самостоятельных занятий

Раздел 7. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания. УК-6, УК-7,

Тема Спорт

Вариант 1 Общая характеристика спорта

- Задание 1 Спорт в высших учебных заведениях
Задание 2 Студенческие спортивные соревнования
Задание 3 Единая спортивная классификация.

Вариант 2 Индивидуальный выбор вида спорта

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

Раздел 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. УК-6, УК-7,

Тема Диагностика,самодиагностика врачебный контроль

Вариант 1 Самодиагностика

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

Вариант 2 Оценка функционального состояние систем организма.

- Задание 1 Контроль за физической подготовленностью
Задачи 2 Педагогический контроль
Задание 3 Оценка по показаниям частоты сердечных сокращений.

Раздел 9. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. УК-6, УК-7,

Тема Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений

Вариант 1 Классификация и характеристика физических упражнений.

- Задание 1 Методика применение ЛФК
Задание 2 Средства ЛФК
Задание 3 Формы ЛФК

Вариант 2 Применение ЛФК при различных заболеваниях

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

Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

УК-6, УК-7,

Тема Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.

Вариант 1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Задание 1 Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки

Задание 2 ППФП в системе физического воспитания студентов

Задание 3 Средства ППФП студентов.

Вариант 2 Специфические требования 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)