

**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 10-1/56

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по УВР

 /Черкашина А.Г./

« 28 » мая 2019 г.

**Б1.В.ДВ.08.02 СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Закреплена за кафедрой «Физическое воспитание и спорт»

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 328/

Часов по учебному плану 328

Виды контроля: зачеты 123456

в том числе:

аудиторные занятия 328

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	рпд											
Неделя	15		20		15		20		15		20		
Вид занятий	уп	рпд											
Лекции													
Лабораторные													
Практические	44	44	86	86	44	44	66	66	44	44	44	44	328
Итого ауд.	44	44	86	86	44	44	66	66	44	44	44	44	328
Контактная работа	44	44	86	86	44	44	66	66	44	44	44	44	328
Самост. работа													
Итого	44	44	86	86	44	44	66	66	44	44	44	44	328

Рабочая программа дисциплины

**Спортивные секции**

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:

ассистент Поглов Дмитрий Дмитриевич /  /

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Физическая подготовка 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. /

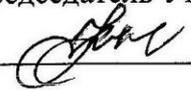
Протокол заседания кафедры от «21» мая 2019 г. № 35

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 Гладица / 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 ТиОЛК  
протокол от « 15 » 09 2020 г. № 2  
Зав.кафедрой Николаев Ф.В.  
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК ФЛКиЗ Гладица / 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 ТиОЛК  
протокол от « 05 » 09 2021 г. № 1  
Зав.кафедрой Николаев Ф.В.  
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК ФЛКиЗ Гладица / 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 ТиОЛК  
протокол от « 10 » 09 2022 г. № 2  
Зав.кафедрой Николаев Ф.В.  
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК ФЛКиЗ Гладица / Петрова Н.И.  
подпись фамилия, имя, отчество  
« 23 » 05 2023 г. № 9

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
2. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической
3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
5. выполнять приемы страховки и самостраховки;
6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
7. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
8. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	- имеет общее представление о физической культуре; - имеет общее представление об основах физической культуры и здорового образа жизни
Уровень 2	- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста - сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно – технической подготовке);
Уровень 3	- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и
Уровень 2	использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека;
Уровень 3	использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека;

<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- фрагментарное владение средствами совершенствования и оздоровления организма; - имеет навыки использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, но недостаточно для развития и совершенствования физических качеств, силы, быстроты, гибкости;

Уровень 2	- владеет средствами совершенствования и оздоровления организма; - в целом успешное, но не систематическое использование физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств, силы, быстроты,
Уровень 3	- средствами совершенствования и оздоровления организма; - навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств, силы, быстроты, гибкости; - ведения дневника самоконтроля

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>2.1 Знать:</b>	
2.1.1	роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
2.1.2	основы физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических
2.1.3	способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно – технической подготовке);
<b>2.2 Уметь:</b>	
2.2.1	- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
2.2.2	- применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека;
2.2.3	- применять методы первой помощи;
2.2.4	- определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания
<b>2.3 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	- ведения дневника самоконтроля.

**3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
<b>3.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
3.1.1	Для успешного освоения дисциплины обучающийся должен иметь базовые знания по дисциплинам: -легкая атлетика
3.1.2	-гимнастика
3.1.3	-спортивные игры (баскетбол)
3.1.4	-спортивные игры (волейбол)
3.1.5	-плавание
3.1.6	
3.1.7	Физическая культура и спорт
3.1.8	Физическая культура и спорт
<b>3.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
3.2.1	Легкая атлетика - кроссовая подготовка (на занятиях важно
3.2.2	соблюдать определенные условия, постепенное повышение нагрузки.)
3.2.3	- лыжная подготовка (правильный подбор инвентаря,
3.2.4	соблюдение температурного режима на занятиях на открытом воздухе)
3.2.5	- гимнастика (соблюдение страховки при выполнении
3.2.6	упражнений на снарядах)

3.2.7	– спортивные игры (занятия по игровым видам, проводить с
3.2.8	соблюдением основных правил и выполнением техники безопасности в
3.2.9	спортивных залах)
3.2.10	- Плавание (вид не предусмотрен программой )
3.2.11	– Ритмическая гимнастика и спортивная аэробика ( подбор
3.2.12	упражнений должен быть направлен на выработку гибкости , осанки
3.2.13	,коррекции фигуры , чувство ритма , выполнять упражнения при ЧСС 120

УП: b350301\_18\_23\_ЛД.plx

стр. 6

3.2.14	-140 ударов в минуту )
3.2.15	– Атлетическая гимнастика , работа на тренажерах – ( занятия на
3.2.16	тренажерах и атлетической гимнастике выполняются с правильным
3.2.17	подбором веса и дозировки , в зависимости от уровня подготовленности
3.2.18	занимающегося)
3.2.19	– Элементы единоборств ( начинать обучение в единоборствах
3.2.20	следует с подбора партнеров по весовым категориям , в ходе обучения
3.2.21	обращать внимание на правильность выполнения приемов
3.2.22	Физическая культура и спорт
3.2.23	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)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рпд	уп	рпд										
Неделя	14 5/6		20		14 5/6		19 2/6		15 2/6		15 5/6			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд										
Практические	44	44	62	62	44	44	66	66	44	44	68	68	328	328
Итого ауд.	44	44	62	62	44	44	66	66	44	44	68	68	328	328
Контактная работа	44	44	62	62	44	44	66	66	44	44	68	68	328	328
Итого	44	44	62	62	44	44	66	66	44	44	68	68	328	328

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

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Легка атлетика</b>						
1.1	Ознакомления с бегом н короткие дистанции /Пр/	1	6	УК-7		0	
1.2	Бег на короткие дистанции /Пр/	1	8	УК-7		0	

1.3	Прыжки в длину с места /Пр/	1	8	УК-7		0	
1.4	Бег на средние дистанции /Пр/	1	6	УК-7		0	
1.5	Безопасность при кроссовой подготовке /Пр/	1	8	УК-7		0	
1.6	Кроссовая подготовка /Пр/	1	8	УК-7		0	

	<b>Раздел 2.Гимнастика</b>						
2.1	Ознакомления с акробатикой /Пр/	2	12	УК-7		0	
2.2	Правила безопасности при акробатике /Пр/	2	12	УК-7		0	
2.3	Акробатика /Пр/	2	16	УК-7		0	
2.4	Тренировочные упражнения /Пр/	2	12	УК-7		0	
2.5	Акробатическая комбинация /Пр/	2	10	УК-7		0	
2.6	Круговая тренировка /Пр/	3	12	УК-7		0	
2.7	Упражнения на перекладине /Пр/	3	8	УК-7		0	
	<b>Раздел 3.Спортивные игры. Баскетбол</b>						
3.1	Ознакомления с правилами игры /Пр/	3	12	УК-7		0	
3.2	Техника игры в нападении /Пр/	3	12	УК-7		0	
3.3	Тактика игры в защите /Пр/	4	16	УК-7		0	
3.4	Тактические командные действия /Пр/	4	16	УК-7		0	
	<b>Раздел 4.Спортивные игры. Волейбол.</b>						
4.1	Ознакомление с правилами игры /Пр/	4	12	УК-7		0	
4.2	Техника приема и передачи мяча /Пр/	4	10	УК-7		0	

4.3	Техника подачи /Пр/	4	12	УК-7		0	
4.4	Тактические командные действия /Пр/	5	12	УК-7		0	
4.5	Техника ведения игры /Пр/	5	10	УК-7		0	
4.6	Техника стратегических комбинация /Пр/	5	8	УК-7		0	
	<b>Раздел 5. Спортивные игры Футбол</b>						

УП: b350301\_18\_23\_ЛД.plx

стр. 8

5.1	Ознакомления с игрой футбол /Пр/	5	6	УК-7		0	
5.2	Правила безопасности в футболе /Пр/	5	8	УК-7		0	
5.3	Техника ведения мяча /Пр/	6	16	УК-7		0	
5.4	Техника дальнего паса /Пр/	6	18	УК-7		0	
5.5	Технические командные действия /Пр/	6	16	УК-7		0	
5.6	Технические стратегии /Пр/	6	18	УК-7		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

<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>7.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)</b>	
<b>7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем</b>	
<b>7.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
7.3.1.1	LIBREOFFICE
7.3.1.2	Adobe Reader
<b>7.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
<b>8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>	
Зал игровой (18м*36м), зал борцовский (12м*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м*12м), беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу), форма баскетбольная (2 шт), ворота футбольные (2 шт), мячи: баскетбольный (20 шт),	

волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт), штанга (3 шт), гантели (2,5 кг – 15кг )(10 шт), гири (16 кг – 24 кг)(3 шт), мячи медицинские (10 шт), обруч гимнастический (10 шт), скакалка (10 шт), стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт), компьютер PCIRUCOPP 320\*4 5500/4 GB, монитор Philips 200 V4L, принтер лазерный ML-1615, шкаф для документов (2 шт), шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт), стол для настольного тенниса (2 шт), конь гимнастический (1 шт), перекладина гимнастическая передвижная (1 шт), станок тренажерный для жима лежа (3 шт)

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции , фитнесклуба и др. , для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным

## 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.yxaa.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.yxaa.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 сопровождение образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья привязано к 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

---

**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 Технология и оборудование лесного комплекса

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Дисциплина (модуль) **Б1.В.ДВ.08.02 Спортивные секции**

Специальность (образовательная программа)

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

Профиль Рациональное многоцелевое использование лесов

Квалификация выпускника - **бакалавр**

Форма обучения - **очная**

Общая трудоемкость - **328**

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): ассистент Попов Дмитрий Дмитриевич  
(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.

ПРОВЕРЕНО  
08 / 05 / 20 19 г.  
Подпись 

## 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.

## 1. Введение

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проведения промежуточной аттестации обучающихся является приложением к рабочей программе дисциплины Общая физическая подготовка 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 компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Перечень компетенций	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОП	Характеристика этапов формирования компетенций в соответствии с РПД
УК-7	I этап формирования	<i>Знает</i> :- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно – технической подготовке);
		<i>Умеет</i> : использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека; - применять методы первой помощи; - определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания
	II этап формирования	<i>Владеть</i> :- средствами совершенствования и оздоровления организма; - навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств, силы, быстроты, гибкости; - ведения дневника самоконтроля

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

<b>Перечень и описание компетенций</b>		
<b>Уровни освоения, показатель оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Шкала оценивания</b>
<i>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>		
Не освоены		0 – 60 Неудовлетворительно (не зачтено)
<b>Уровень 1 (пороговый)</b>		
<b>Знать:</b>	имеет общее представление о физической культуре; - имеет общее представление об основах физической культуры и здорового образа жизни;	75 – 61 Удовлетворительно (зачтено)
<b>Уметь:</b>	несистематическое использование опыта физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; - в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы в использовании средств физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека; - не обладает достаточным умением применять методы первой помощи;	
<b>Владеть:</b>	- фрагментарное владение средствами совершенствования и оздоровления организма; - имеет навыки использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, но недостаточно для развития и совершенствования физических качеств, силы, быстроты, гибкости; - не ведет дневника самоконтроля	
<b>Уровень 2 (продвинутый)</b>		
<b>Знать:</b> <i>1</i>	- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста - сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и	90 – 76 Хорошо (зачтено)

	совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно – технической подготовке);	
<b>Уметь:</b>	использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека; - применять некоторые методы первой помощи; - определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания	
<b>Владеть:</b>	- владеет средствами совершенствования и оздоровления организма; - в целом успешное, но не систематическое использование физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств, силы, быстроты, гибкости; - не на должном уровне владеет навыками ведения дневника самоконтроля	
<b>Уровень 3 (высокий)</b>		
<b>Знать:</b>	- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно – технической подготовке);	
<b>Уметь:</b>	использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека; - применять методы первой помощи; - определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания	100 – 91 Отлично (зачтено)
<b>Владеть:</b>	- средствами совершенствования и оздоровления организма; - навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств, силы, быстроты, гибкости;	

**Кафедра физического воспитания**  
**Комплект контрольных вопросов**  
по дисциплине Общая физическая подготовка

**Типовые контрольные вопросы**

1. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
2. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
3. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
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. .Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
10. Сила и методика ее развития.
11. Быстрота и методика ее развития.
12. Выносливость и методика ее развития.
13. Ловкость и методика ее развития.
14. Гибкость и методика ее развития.
15. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
16. Коррекция массы тела.
17. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
18. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
19. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
21. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
22. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
23. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
24. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

**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**

**Кафедра физического воспитания**  
**Комплект тестовых вопросов**  
по дисциплине **Общая физическая подготовка**

Оцениваемые компетенции: **УК-7**

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.

6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке:

- 1) 7; 2)\* 6; 3) 5.

7. Переутомление это:

1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3) \* патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:

- 1) баскетболом; 2)\* греблей; 3) футболом.

9. Циклический вид спорта:

- 1) \* спринтерский бег; 2) прыжки в воду; 3) синхронное плавание.

10. При ортостатической пробе:

1) измеряют максимально возможный выдох;

2) \* изменяют положение тела в пространстве;

3) применяют статическое натуживание.

11. Физическое воспитание это:

1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;

2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;

3) \* часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств

личности.

12. Меры профилактики переутомления:

- 1) посидеть 3-4 минуты;
- 2) сменить вид деятельности;
- 3) \* прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.

13. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:

- 1) \* да; 2) нет.

14. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела:

- 1) расходы; 2)\* учебный; 3) участники.

15. К активному отдыху относится:

- 1) \* физкультурно-спортивное занятие; 2) сон; 3) отдых сидя.

16. Гибкость это:

- 1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
- 2) \* способность совершать максимальные по амплитуде движения;
- 3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».

17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:

- 1) через 2 года; 2) через 1 год; 3)\* через 4 года.

18. Утомление это:

- 1) \* состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.

19. Девиз Олимпийских игр:

- 1) сильные, смелые, ловкие;
- 2) \* быстрее, выше, сильнее;
- 3) быстрота, ловкость, сила.

20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях:

- 1) фехтованием; 2)\* велоспортом; 3) стрельбой.

21. Гипокинезия это:

- 1) увеличение двигательной активности человека;
- 2) \* снижение двигательной активности человека;
- 3) достаточная двигательная активность человека.

22. Через сколько минут после оптимальной физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?

- 1) 1 мин.; 2)\* 4 мин.; 3) 10 мин.

23. Оптимальная двигательная активность студента, количество движений в день:

- 1) 50 тыс.; 2) 40 тыс.; 3)\* 15 тыс.

24. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы:

- 1) 120 уд/мин.; 2)\* 160 уд/мин.; 3) 200 уд/мин.

25. Закаливание детей необходимо начинать:

- 1) с парной бани;
- 2) с обливания холодной водой;
- 3) \* с воздушных процедур.

26. Ловкость это:

- 1) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;

- 2) способность быстро освоить новое двигательное действие;
- 3) \* сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.
27. Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
  - 1)\* больше; 2) меньше.
28. К циклическим видам спорта не относится:
  - 1)\* волейбол; 2) стайерский бег; 3) плавание.
29. Гибкость в большей степени развивается при занятиях:
  - 1) прыжками в длину; 2)\* художественной гимнастикой; 3) плаванием.
30. Преимущественно сила необходима в виде спорта:
  - 1)\* борьба классическая; 2) стайерский бег; 3) плавание.
31. Средствами физической культуры являются:
  - 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
  - 2) \* физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
  - 3) физические упражнения.
32. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:
  - 1) \* состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
  - 2) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
  - 3) естественное состояние организма без болезней или недомогания.
33. К физическим качествам не относится:
  - 1) ловкость; 2)\* прыгучесть; 3) быстрота.
34. Дневник самоконтроля нужен для:
  - 1) контроля родителей;
  - 2) \* коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
  - 3) лично спортсмену.
35. Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке:
  - 1)\* 5; 2) 6; 3) 7.
36. Выносливость это:
  - 1) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;
  - 2) \* способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;
  - 3) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.
37. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
  - 1) больше; 2)\* меньше.
38. Спортивные игры отличаются от подвижных:
  - 1) ведением счёта; 2)\* строгими правилами; 3) спортивной формой.
39. Ациклический вид спорта:
  - 1) академическая гребля; 2) плавание; 3)\* водное поло.
40. Контрольное испытание по пробеганию испытуемым максимальной дистанции за 12 минут называется:
  - 1)\* тест Купера; 2) проба Летунова; 3) тест Мюллера.
41. Структура урока физической культуры состоит из частей:
  - 1) \* подготовительной, основной и заключительной;
  - 2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
  - 3) первой, второй и третьей.
42. Спорт. Определение:

- 1) спорт - сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;
- 2) спорт - соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;
- 3) \* спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.
43. Первые Олимпийские игры прошли:
- 1)\* в 776г. до нашей эры; 2) в 776г.; 3) в 1876г.
44. Быстрота это:
- 1) \* комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
- 2) способность быстро развивать скорость движений;
- 3) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.
45. Частота сердечных сокращений во время выполнения одинаковой мышечной тренировки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
- 1)\* меньше; 2) больше.
46. В настольном теннисе партия продолжается до:
- 1)\* 11 очков; 2) 15 очков; 3) 21 очка.
47. К циклическим видам спорта не относится:
- 1)\* баскетбол; 2) спортивная ходьба; 3) плавание.
48. Ловкость развивает занятия:
- 1)\* волейболом; 2) тяжёлой атлетикой; 3) бегом.
49. Гарвардский Степ-тест необходим для выявления функционального состояния дыхательной системы:
- 1) да; 2)\* нет.
50. На здоровье влияет в процентах:

	наследственность	экология	образ жизни	медицина
1	20*	20	50	10
2	40	10	10	40
3	30	20	20	30

### **Критерии оценивания:**

$K = \frac{A}{P}K$  – 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

### **Критерии оценивания**

$K = \frac{A}{P}K$  – 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

### Темы рефератов

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.
19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических на-грузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
24. Оздоровительный бег - эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

25. Атлетическая гимнастика.
26. Коррекция массы тела.
27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
31. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
35. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
36. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
37. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
38. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
39. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
40. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
41. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.

#### Требования к реферату

1. Написание реферата по дисциплине «Физическая культура» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.
4. Реферат должен иметь:
  - титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
  - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
  - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
  - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
  - список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Критерии	Показатели
----------	------------

<p>1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов</p>	<p>- актуальность проблемы и темы; новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.</p>
<p>2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов</p>	<p>- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.</p>
<p>3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов</p>	<p>- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).</p>
<p>4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов</p>	<p>- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.</p>
<p>5. Грамотность Макс. - 15 баллов</p>	<p>- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.</p>

#### Критерии оценки реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 91 - 100 баллов - «отлично»;
- 76 - 90 баллов - «хорошо»;
- 61 - 76 баллов - «удовлетворительно».

Менее 61 баллов – «неудовлетворительно»

#### **«Определение и оценка физического развития студента».**

1. Дайте общую оценку физического развития по большинству оценок антропометрических показателей.
2. Раскройте тип телосложения и оценку осанки.
3. Укажите конкретные недостатки, выявленные методами соматоскопии, антропометрии.
4. Сформулируйте рекомендации:

- а) по устранению выявленных недостатков средствами и методами основного вида спорта и дополнительными упражнениями;
- б) по выбору средств и способов повышения физического развития применительно к избранному виду спорта.

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.

19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.

20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.

23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.

24. Оздоровительный бег - эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

25. Атлетическая гимнастика.

26. Коррекция массы тела.

27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
31. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
35. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
36. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
37. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
38. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
39. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
40. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
41. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.

### **Критерии оценивания:**

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

Оценки "хорошо" заслуживает студент обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки "удовлетворительно" заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях

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

### ***Примерные темы самостоятельных работ***

#### **Темы самостоятельных работ и методические рекомендации по их выполнению для студентов очного обучения**

##### **Самостоятельная работа № 1**

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

##### **Самостоятельная работа № 2**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

##### **Самостоятельная работа № 3**

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Сила и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

##### **Самостоятельная работа № 4**

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной).
2. Быстрота и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

##### **Самостоятельная работа № 5**

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
1. Выносливость и методика ее развития.
2. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

##### **Самостоятельная работа № 6**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Общая характеристика физических качеств, методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

##### **Самостоятельная работа № 7**

1. 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.).
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

##### **Самостоятельная работа № 8**

1. Принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, доступности)

##### **Самостоятельная работа № 9**

1. Средства физического воспитания.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

##### **Самостоятельная работа № 10**

1. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.



#### Самостоятельная работа № 20

1. Правила соревнований по избранному виду спорта.
2. Коррекция массы тела.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Самостоятельная работа № 21

1. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
2. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Самостоятельная работа № 22

1. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Самостоятельная работа № 23

1. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
2. Коррекция массы тела.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Самостоятельная работа № 24

1. Формы занятий физическими упражнениями в вузе (учебные, внеучебные).
2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Самостоятельная работа № 25

1. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Самостоятельная работа № 26

1. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

**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	$K = \frac{A}{P}$ – коэффициент усвоения, А – число правильных ответов, Р – общее число вопросов в тесте. 5 = 0,85-1 4 = 0,7-0,84 3 = 0,6-0,69 2 = 0,59	+		
2.	Реферат	Самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы;	Темы рефератов	Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: <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 <u>самостоятельность</u> в постановке проблемы,		+	+

		<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><u>а) соответствие</u> плана теме реферата; <u>б) соответствие</u> содержания теме и плану реферата; <u>в) полнота и глубина</u> знаний по теме; <u>г) обоснованность</u> способов и методов работы с материалом; <u>е) умение обобщать</u>, <u>делать выводы</u>, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</p> <p><b><u>Обоснованность выбора источников:</u></b><u>а) оценка</u> 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.).</p> <p><b><u>Соблюдение требований к оформлению:</u></b><u>а) насколько верно</u> оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; <u>б) оценка грамотности и культуры</u> изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; <u>в) 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</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				представлен.			
3.	зачет (ДЗ)	Курсовые зачеты по всей дисциплине или ее части преследуют цель оценить работу студента за курс (семестр), полученные теоретические знания, прочность их, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.	Вопросы для подготовки. Комплект зачетных билетов.	<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 дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</p> <p>Оценки "удовлетворительно" заслуживает студент, обнаруживший знания основного</p>	+	+	+

				<p>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-7	у	10	0-5 3	6-7	8-9	10
2.	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7		10	3	6,5	8,5	10
3	Основы здорового образа жизни студента	УК-7		10	3	6,5	8,5	10
4	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7		10	3	6,5	8,5	10
5	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7		10	3	6,5	8,5	10
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7		10	3	6,5	8,5	10
7	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.	УК-7		10	3	6,5	8,5	10
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7		10	3	6,5	8,5	10
9	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	УК-7		10	3	6,5	8,5	10
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	УК-7		10	3	6,5	8,5	10
				100	0-30	51-70	71-90	91-100