

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Кафедра Физическое воспитание и спорт

Регистрационный номер
05-2/ТПРПСХП(6) 64

Спортивные секции

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | | | |
|-------------------------|---|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | Физическое воспитание и спорт | | |
| Учебный план | b350307_23_1_Tex.plx.plx 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции | | |
| Квалификация | бакалавр | | |
| Форма обучения | очная | | |
| Общая трудоемкость/зет | 0 ЗЕТ | | |
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля в семестрах: | |
| в том числе: | | зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6 | |
| аудиторные занятия | 328 | | |
| самостоятельная работа | 0 | | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|---|---------|--------|---------|--------|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | 14 4/6 | 19 5/6 | 14 5/6 | 16 3/6 | 15 1/6 | 16 | | | | | | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Практические | 60 | 60 | 40 | 40 | 44 | 44 | 64 | 64 | 60 | 60 | 60 | 60 | 328 | 328 |
| Итого ауд. | 60 | 60 | 40 | 40 | 44 | 44 | 64 | 64 | 60 | 60 | 60 | 60 | 328 | 328 |
| Контактная работа | 60 | 60 | 40 | 40 | 44 | 44 | 64 | 64 | 60 | 60 | 60 | 60 | 328 | 328 |
| Итого | 60 | 60 | 40 | 40 | 44 | 44 | 64 | 64 | 60 | 60 | 60 | 60 | 328 | 328 |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (приказ Минобрнауки России от
17.07.2017 г. № 669)

Составлена на основании учебного плана:
35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции
утвержденного учёным советом вуза от 10.04.2023 протокол № 6.

Разработчик (и) РПД:

ассистент, Молукова Светлана Робертовна Молукова

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры
Физическое воспитание и спорт

Протокол от 10.05 2023 г. № 31

Зав. кафедрой разработчика

С. К. Романов

Зав. профилирующей кафедрой

Борис Молукова С. К.

Протокол заседания кафедры от 22.05 2023 г. № 110

Председатель МК факультета

Сидорова Светлана А. В.

Протокол заседания МК факультета от 15.06 2023 г. № 8

Декан

Сидорова Светлана А. В.

15 06 2023 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 2024 г.

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

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 2025 г.

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

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 2026 г.

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

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 2027 г.

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

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель дисциплины Б1.В.ДВ.05.02.«Спортивные секции» - подготовка бакалавров путем формирования у студентов навыков физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

На основе изложенных требований, данная дисциплина преследует следующие цели:

- формирование основных понятий мотивационно – ценностного отношения к физической культуре;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Формируемые компетенции:

УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

- имеет общее представление о физической культуре;
- имеет общее представление об основах физической культуры и здорового образа жизни

Уметь:

- 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);

Владеть:

- 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;
- 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;

УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Знать:

- 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);
- 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);

Уметь:

-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);

- 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);

Владеть:

- 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 2.1 | Знать: |
| 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); |
| 2.2 | Уметь: |
| 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 |
| 2.3 | Владеть: |
| 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.05 |
| 3.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 3.1.1 | Физическая культура и спорт |
| 3.1.2 | Физическая культура и спорт |
| 3.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 3.2.1 | Лечебная физическая культура |
| 3.2.2 | Спортивные секции |
| 3.2.3 | Общая физическая подготовка |
| 3.2.4 | Лечебная физическая культура |
| 3.2.5 | Физическая культура и спорт |
| 3.2.6 | Общая физическая подготовка |
| 3.2.7 | 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 | |
|---|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | Неделя | | 14 4/6 | | 19 5/6 | | 14 5/6 | | 16 3/6 | | 15 1/6 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Практические | 60 | 60 | 40 | 40 | 44 | 44 | 64 | 64 | 60 | 60 | 60 | 60 | 328 | 328 |
| Итого ауд. | 60 | 60 | 40 | 40 | 44 | 44 | 64 | 64 | 60 | 60 | 60 | 60 | 328 | 328 |
| Контактная работа | 60 | 60 | 40 | 40 | 44 | 44 | 64 | 64 | 60 | 60 | 60 | 60 | 328 | 328 |
| Итого | 60 | 60 | 40 | 40 | 44 | 44 | 64 | 64 | 60 | 60 | 60 | 60 | 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 | в том числе часы по практической подготовке (при наличии в учебном плане) |
|-------------|---|----------------|-------|---------------|--------------------|---|
| | Раздел 1.Легкая атлетика | | | | | |
| 1.1 | Понятие о легкой атлетики /Пр/ | 1 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 1.2 | Обучение на технике бега на короткие дистанции /Пр/ | 1 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 1.3 | Обучение бегу на средние дистанции. /Пр/ | 1 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 1.4 | Обучение технике бега на длинные дистанции. /Пр/ | 1 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| | Раздел 2.Общая физическая подготовка | | | | | |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения /Пр/ | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 2.2 | Обучение прыжку в длину с места /Пр/ | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 2.3 | Обучение прыжкам через скакалку /Пр/ | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---------------|--------------------|--|
| 2.4 | Обучение подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине /Пр/ | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
|-----|---|---|---|---------------|--------------------|--|

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|----|---------------|--------------------|--|
| 2.5 | Кардио /Пр/ | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 2.6 | Обучение подтягивания /Пр/ | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| Раздел 3.Гимнастика | | | | | | |
| 3.1 | Кувырок вперед /Пр/ | 3 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 3.2 | Кувырок назад /Пр/ | 3 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 3.3 | Группировка.перекаты в группировке /Пр/ | 3 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 3.4 | Стойка на лопатках /Пр/ | 3 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 3.5 | Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения /Пр/ | 3 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 3.6 | Комплекс упражнений /Пр/ | 3 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 3.7 | комплекс упражнений на развитие гибкости.Шпагат /Пр/ | 3 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| Раздел 4.Спортивные игры | | | | | | |
| 4.1 | Понятие о спортивных играх /Пр/ | 4 | 14 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 4.2 | Волейбол /Пр/ | 4 | 14 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 4.3 | Баскетбол /Пр/ | 4 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 4.4 | Футбол /Пр/ | 4 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| Раздел 5.Лыжная подготовка | | | | | | |
| 5.1 | Обучение попеременному двухшажному ходу /Пр/ | 5 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 5.2 | Спуск и подъем /Пр/ | 5 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|----|---------------|--------------------|--|
| 5.3 | классический стиль.коньковый стиль /Пр/ | 5 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 5.4 | Совершенствование попеременного двухшажного хода; одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода /Пр/ | 5 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 5.5 | Обучение одновременному одношажному ходу, одновременному бесшажному ходу /Пр/ | 5 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|----|---------------|--------------------|--|
| | Раздел 6.Национальные прыжки | | | | | |
| 6.1 | Прыжок "Куобах" /Пр/ | 6 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 6.2 | Прыжок "Ыстанга" /Пр/ | 6 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 6.3 | Прыжок "Кылыы" /Пр/ | 6 | 14 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |
| 6.4 | Тройной прыжок /Пр/ | 6 | 14 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | |

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации прилагается к рабочей программе дисциплины в приложении №1.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

7.1.1. Основная литература

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|------------------------------------|---|--|
| Л1.1 | Письменский И. А., Алянов Ю. Н. | Физическая культура: учебник для вузов | Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511117 , 2023 |
| Л1.2 | Немеровский В. М. | Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура": учебно-методическое пособие для бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «физическая | Великие Луки: ВЛГАФК; Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/151117 , 2019 |

7.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|---|---|
| Л2.1 | Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. | Физическая культура: учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/510794 , 2023 |
| Л2.2 | Ильинич В. И. | Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической | Москва: Гардарики, 2007 |

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

| | |
|--|--|
| 7.3.1 | Adobe Reader |
| 7.3.2 | MathCad (бесплатная версия) |
| 7.3.3 | AvtoCad |
| 7.3.4 | AndroidStudio |
| 7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | |
| 7.4.1 | Справочно-правовая система Консультант Плюс, версия Проф |
| 7.4.2 | Информационно-правовой портал «Гарант» компании |
| 7.4.3 | Федеральный портал "Российское образование" |
| 7.4.4 | Портал «Нормативные правовые акты в Российской Федерации» Министерства |
| 7.4.5 | юстиции РФ |
| 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ | |
| (перечень учебных помещений, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения) | |
| Спортивный зал | |

| |
|--|
| <p>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 (1шт), перекладина гимнастическая передвижная (1 шт), станок тренажерный для жима лежа (3 шт).</p> <p>Ауд.№ 2.114 Мультимедийный зал научной библиотеки для самостоятельной работы с выходом сеть интернет. Системный блок Corequad q6600, 4gb ram, 160gb - 1шт.; Монитор benq g900wa -1 шт. Системный блок Deponeon core2duo e8300, 2gb ram, hdd 160gb - 8 шт.; Монитор lg w1934s - 8 шт.; Тонкий клиент Eltex TC-50 – 4 шт.</p> <p>Учебная мебель: рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся.</p> |
| 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ |

Методические рекомендации преподавателю: Преподавание учебной дисциплины «Спортивные секции» должно вестись в соответствии с ФГОС. Преподаватель обязан знать все теоретические разделы курса, уметь доходчиво объяснять студентам основные принципы, средства и методы лечебных физических упражнений, а также их физиологического действия на организм, системы и органы. В педагогической деятельности преподаватель должен опираться на современные знания, для чего необходимо использовать при подготовке к аудиторным занятиям не только классические учебники, но и современные подходы к Спортивным секциям, стремиться не к тривиальной передаче знаний студентам, а к управлению их учением.

При реализации рабочей программы следует соблюдать логические связи между отдельными темами и разделами данной дисциплины, четко структурировать материал, опираться на дидактические единицы и использовать специфическую терминологию.

Методология подготовки преподавателя к аудиторным занятиям должна осуществляться в три этапа: диагностика – наблюдая, оценивать уровень мотивации студентов, степень их познавательного интереса, способности и возможности; прогнозирование – определение возможного развития событий во время занятия (например, вопросы, требующие

дополнительных разъяснений или показа и пр.); проектирование – составление сценария учебного занятия (замысел, цель, содержание, средства, этапы: вступление, основная часть, заключение). Все это в определенной мере относится к организации проведения лекций и практикумов. До начала занятий преподаватель обязан разработать методические указания, апробировать их, обеспечить место занятий. Студентам под началом преподавателя предлагается выполнить само - стоятельно весь перечень практикумов.

Самостоятельная работа студентов (СРС) в тесной связи с аудиторными занятиями представляется одним из важнейших средств организации учебно-воспитательного процесса и управления им. Для организации СРС необходимо создавать комплексные системы средств, форм и методов обучения, включающие все виды учебного процесса, внеучебные мероприятия и виды работ (контрольные, рефераты, курсовые, дипломные проекты и пр.).

Все задания предметной подготовки (аудиторные занятия и СРС) должны иметь однотипную структуру (тема, цель, задачи, содержание, нормирование, форма отчета и список необходимой литературы), а также преследовать получение студентом профессионально необходимых знаний, умений и навыков. Преподаватель лишь организует познавательную деятельность студентов, само же познание осуществляет сам студент. Эта работа четко планируется преподавателем в соответствии с задачами: определить полный объем информации по дисциплине, выносимой на самостоятельную работу; установить оптимальный объем информации, подлежащей оперативному и текущему контролю (задание, тема, раздел, количество глав учебника, конспекты и др.); определить периодичность текущего и промежуточного (этапного) контроля знаний, средства и методы контроля.

Определяющим фактором успешности управления СРС является информация, предполагающая прямую и обратную связь между преподавателем и студентом.

Прямая связь осуществляется по схеме: программа СРС – нормирование – планирование – организационно-методическое обеспечение – состояние обучаемого –результативность самостоятельной работы. Обратная связь – информация, идущая от студента (как объекта управления) к преподавателю (как управляющего элемента системы СРС).

Контроль за СРС осуществляется по двум направлениям:

- первое – заключается в получении объективной информации о состоянии системы планирования, организационно- методического обеспечения и руководства СРС;
- второе – в объективной оценке качества и прочности усвоения материала студентом по учебной дисциплине. Этот контроль должен быть систематическим при использовании разных форм

Методические рекомендации студентам: Начальный этап изучения курса «Лечебная физическая культура » предполагает обязательное повторение студентом материалов курсов анатомии и физиологии человека: о строении и функции висцеральных систем, нервно-мышечного аппарата, кровообращения и лимфообращения, ЦНС и периферической нервной системы, учение о висцеро-моторных и моторно-висцеральных рефлексах. Необходимо также повторить разделы спортивной медицины: травмы в спорте, нозологию заболеваний, медицинский контроль в спорте.

При освоении теоретического материала по ЛФК студент должен осознавать практическую значимость дисциплины, опираясь на базисные принципы функциональных систем.

Программа данной дисциплины предусматривает прохождение теоретического

и практического разделов по лечебной физкультуре. На лекциях рассматриваются основные принципы, средства и методы лечебной физической культуры и массажа. Студент не должен являться пассивным слушателем, а быть активным объектом восприятия информации, экстраполируя ее на практическую деятельность.

Для этого необходима систематическая самостоятельная работа студента (СРС) с основной и дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем.

На практических занятиях студент должен получить навыки составления конспектов по лечебной гимнастике для лиц с разными заболеваниями, травмами, особенностями отклонений состояния опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения от нормы, в том числе в зависимости от возраста и пола. Кроме этого необходимо получить практические навыки проведения лечебной гимнастики.

Каждый из видов практического занятия должен заканчиваться зачетным выполнением задач Спортивные секции.

Студент должен проникнуться пониманием того, СРС завершает задачи всех других видов аудиторной деятельности. В узком смысле СРС – это чтение и конспектирование первоисточников, учебников, дополнительной литературы, собственных конспектов при подготовке к лекциям и практическим занятиям, собеседованиям, зачетам и экзаменам, а также выполнение контрольных, реферативных и курсовых работ, вплоть до подготовки выпускной квалификационной работы. В широком смысле в СРС входит осмысление вопросов учебной программы, формирование и закрепление убеждений и в конечном результате – целостное формирование

10. ПРИЛОЖЕНИЕ

10.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

10.2. Методические рекомендации (указания) по выполнению лабораторных (практических) работ.

10.3. Методические рекомендации (указания) по выполнению контрольных работ.

10.4. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов.

10.5. Методические указания по выполнению курсовой работы (проекта)

10.6. Материалы по реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (по необходимости).

10.7. Учебник, учебное пособие, курс лекций, конспект лекций (по усмотрению преподавателя).

10.8. Учебная программа дисциплины (по усмотрению преподавателя).

10.9. Другие методические материалы (по усмотрению кафедры).

Приложение 1 к РПД

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Арктический государственный агротехнологический университет»
Агротехнологический факультет
Кафедра «Физической культуры и спорта»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.05.02.«Спортивные секции»

Образовательная программа 35.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции

Направленность (профиль) Технология производства и переработки продукции
животноводства

Квалификация Бакалавр

Форма обучения очная

Общая трудоемкость 72 ч., ЗЕТ - 2

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 |
|--|--|---------------------|--------------|
| <i>УК-7 – способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | | 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 |
| 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 | зачтено | |
| 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. | | 75 – 61 |
| Владеть: | Частично владеет основными -методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | |
| Знать | Знает -основы физической культуры и здорового образа жизни; -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; | зачтено | 90 – 76 |

| | | | |
|---------|--|---------|-------------|
| | -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. | | |
| 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. | зачтено | 100 – 91 |
| 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. | | |

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-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 относится:

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-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, внутриспредметных, 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-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-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 | $K = \frac{A}{P}$ <p>K – коэффициент усвоения, A – число правильных ответов, P – общее число вопросов в тесте. $5 = 0,85-1$ $4 = 0,7-0,84$ $3 = 0,6-0,69$ $2 = 0,59$</p> | + | | |
| 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><u>Степень раскрытия сущности вопроса:</u><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>, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</p> <p><u>Обоснованность выбора источников:</u><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><u>Соблюдение требований к оформлению:</u><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>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 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>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 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,</p> | + | + | + |
|----|------------|--|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | <p>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

**Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20 - 20 учебный год**

Специальная медицинская группа (девушки)

| Дисциплина | Осенний семестр | | I курс (1 семестр) | | | | | II курс (3 семестр) | | | | | III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр) | | | | |
|-----------------------------|-----------------|--|--|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---|-----------|-----------|-----------|------------|
| | № | Контрольные упражнения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Физическая культура и спорт | 1 | Выполнение теоретической самостоятельной работы | Написание реферата по своему заболеванию | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Вис на перекладине (сек) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| | 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | -5 | 0 | +5 | +10 | +15 | -5 | 0 | +5 | +10 | +15 | -5 | 0 | +5 | +10 | +15 |
| | 4 | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 140 | 145 | 150 | 165 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| | 5 | Сгибание и разгибание рук с упора стоя на коленях (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 | 10 | 12 | 15 | 18 | 21 |
| | 6 | Двигательная активность (посещение занятий, баллы) | 60% 20 | 70% 30 | 80% 40 | 90% 50 | 100% 60 | 60% 20 | 70% 30 | 80% 40 | 90% 50 | 100% 60 | 60% 20 | 70% 30 | 80% 40 | 90% 50 | 100% 60 |
| | 7 | Премиальные баллы (участие в соревнованиях) | 0 0 | 1 3 | 2 5 | 3 10 | 4 15 | 0 0 | 1 3 | 2 5 | 3 10 | 4 15 | 0 0 | 1 3 | 2 5 | 3 10 | 4 15 |
| | ИТОГО | | 25 | 43 | 60 | 80 | 100 | 25 | 43 | 60 | 80 | 100 | 25 | 43 | 60 | 80 | 100 |

**Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20 - 20 учебный год**

Специальная медицинская группа (юноши)

| Дисциплина | | Осенний семестр | I курс (1 семестр) | | | | | II курс (3 семестр) | | | | | III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр) | | | | |
|-----------------------------------|-------|--|--|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---|-----------|-----------|-----------|------------|
| № | | Контрольные упражнения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Физическая культура и спорт | 1 | Выполнение теоретической самостоятельной работы | Написание реферата по своему заболеванию | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Вис на перекладине (сек) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| | 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | -10 | -5 | 0 | +5 | +10 | -10 | -5 | 0 | +5 | +10 | -10 | -5 | 0 | +5 | +10 |
| | 4 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 155 | 165 | 175 | 185 | 195 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| | 5 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 6 | Сгибание и разгибание рук с упора стоя на коленях (количество раз) | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 |
| | 7 | Двигательная активность (посещение занятий, баллы) | 60% 20 | 70% 30 | 80% 40 | 90% 50 | 100% 60 | 60% 20 | 70% 30 | 80% 40 | 90% 50 | 100% 60 | 60% 20 | 70% 30 | 80% 40 | 90% 50 | 100% 60 |
| | 8 | Премиальные баллы (участие в соревнованиях) | 0 0 | 1 3 | 2 5 | 3 10 | 4 15 | 0 0 | 1 3 | 2 5 | 3 10 | 4 15 | 0 0 | 1 3 | 2 5 | 3 10 | 4 15 |
| | ИТОГО | | 25 | 43 | 60 | 80 | 100 | 25 | 43 | 60 | 80 | 100 | 25 | 43 | 60 | 80 | 100 |

**Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20 - 20 учебный год**

Основная медицинская группа (девушки)

| Дисциплина | Осенний семестр | | I курс (1 семестр) | | | | | II курс (3 семестр) | | | | | III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр) | | | | |
|-----------------------------|-----------------|---|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---|-----------|-----------|-----------|------------|
| | № | Контрольные упражнения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Физическая культура и спорт | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 135 | 145 | 155 | 165 | 175 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |
| | 2 | Бег 20 метров (сек) | 4.6 | 4.4 | 4.2 | 4.0 | 3.8 | 4.5 | 4.3 | 4.1 | 3.9 | 3.8 | 4.4 | 4.2 | 4.0 | 3.8 | 3.7 |
| | 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | 0 | 4 | 8 | 12 | 16 | 1 | 5 | 9 | 13 | 17 | 2 | 6 | 10 | 14 | 18 |
| | 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 6 | 7 | 8 | 10 | 5 | 7 | 8 | 10 | 12 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| | 5 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа 90 см (количество раз) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| | 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.) | 22 | 28 | 33 | 38 | 42 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 33 | 35 | 38 | 43 | 48 |
| | 7 | Двигательная активность (посещение занятий, баллы) | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 |
| | 8 | Премиальные баллы (участие в соревнованиях) | 0 0 | 1 5 | 2 10 | 3 15 | 4 20 | 0 0 | 1 5 | 2 10 | 3 15 | 4 20 | 0 0 | 1 5 | 2 10 | 3 15 | 4 20 |
| | | ИТОГО | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 |

**Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20__ - 20__ учебный год**

Основная медицинская группа (юноши)

| Дисциплина | Осенний семестр | | I курс (1 семестр) | | | | | II курс (3 семестр) | | | | | III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр) | | | | |
|-----------------------------|-----------------|---|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---|-----------|-----------|-----------|------------|
| | № | Контрольные упражнения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Физическая культура и спорт | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 205 | 215 | 225 | 235 | 205 | 210 | 220 | 230 | 240 | 210 | 215 | 225 | 235 | 245 |
| | 2 | Бег 20 метров (сек) | 3.9 | 3.7 | 3.5 | 3.3 | 3.1 | 3.9 | 3.7 | 3.5 | 3.3 | 3.1 | 3.9 | 3.7 | 3.5 | 3.3 | 3.1 |
| | 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | 0 | 2 | 5 | 9 | 13 | 0 | 2 | 5 | 9 | 13 | 0 | 2 | 5 | 9 | 13 |
| | 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| | 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.) | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 39 | 43 | 47 | 51 | 55 | 44 | 48 | 52 | 56 | 60 |
| | 6 | Двигательная активность (посещение занятий, баллы) | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 |
| | 7 | Премиальные баллы (участие в соревнованиях) | 0 0 | 5 1 | 10 2 | 15 3 | 20 4 | 0 0 | 1 5 | 2 10 | 3 15 | 4 20 | 0 0 | 1 5 | 2 10 | 3 15 | 4 20 |
| | ИТОГО | | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 |

**Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20__ - 20__ учебный год**

Специальная медицинская группа (девушки)

| Дисциплина | Весенний семестр | | I курс (2 семестр) | | | | | II курс (4 семестр) | | | | | III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр) | | | | |
|-----------------------------|------------------|---|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---|-----------|-----------|-----------|------------|
| | № | Контрольные упражнения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Физическая культура и спорт | 1 | Написание реферата | 1 | 2 | 4 | 7 | 10 | 1 | 2 | 4 | 7 | 10 | 1 | 2 | 4 | 7 | 10 |
| | 2 | Вис на перекладине (сек) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| | 3 | Броски и ловля теннисного мяча с 1 м от стены (кол.раз) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 | 19 | 23 | 27 | 31 | 35 |
| | 4 | Прыжки через скакалку 60 сек. (кол.раз) | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| | 5 | Приседание на двух ногах (кол.раз) | 9 | 13 | 17 | 21 | 25 | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 | 19 | 23 | 27 | 31 | 35 |
| | 6 | Двигательная активность (посещение занятий, баллы) | 60% 20 | 70% 30 | 80% 40 | 90% 50 | 100% 60 | 60% 20 | 70% 30 | 80% 40 | 90% 50 | 100% 60 | 60% 20 | 70% 30 | 80% 40 | 90% 50 | 100% 60 |
| | 7 | Ведение дневника | 1 | 2 | 4 | 7 | 10 | 1 | 2 | 4 | 7 | 10 | 1 | 2 | 4 | 7 | 10 |
| | | ИТОГО | 26 | 42 | 60 | 80 | 100 | 26 | 42 | 60 | 80 | 100 | 26 | 42 | 60 | 80 | 100 |

**Контрольные тесты и требования
по ЛФК 20__ - 20__ учебный год**

Основная медицинская группа (юноши)

| Дисциплина | Весенний семестр | | I курс (2 семестр) | | | | | II курс (4 семестр) | | | | | III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр) | | | | |
|-----------------------------|------------------|--|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---|-----------|-----------|-----------|------------|
| | № | Контрольные упражнения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Физическая культура и спорт | 1 | Приседание на одной ноге (лев.прав) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| | 2 | Бег на лыжах 5 км (мин.сек.) | 34,3 0 | 32,3 0 | 30,3 0 | 28,3 0 | 26,3 0 | 34,3 0 | 32,3 0 | 30,3 0 | 28,3 0 | 26,3 0 | 34,3 0 | 32,3 0 | 30,3 0 | 28,3 0 | 26,3 0 |
| | 3 | Бег на 100м (сек.) | 14,9 | 14,7 | 14,5 | 14,3 | 14,1 | 14,8 | 14,6 | 14,4 | 14,2 | 14 | 14,7 | 14,5 | 14,3 | 14,1 | 13,9 |
| | 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| | 5 | Бег на 3 км (мин.сек.) | 13,1 5 | 13,1 | 13,0 5 | 13,0 0 | 12,5 5 | 13,1 0 | 13,0 5 | 13,0 0 | 12,5 5 | 12,5 0 | 13,0 5 | 13,0 0 | 12,5 5 | 12,5 0 | 12,4 5 |
| | 6 | Двигательная активность (посещение занятий, баллы) | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 | 60% 15 | 70% 25 | 80% 35 | 90% 45 | 100% 55 |
| | 7 | Премиальные баллы (участие в соревнованиях) | 0 0 | 5 1 | 10 2 | 15 3 | 20 4 | 0 0 | 1 5 | 2 10 | 3 15 | 4 20 | 0 0 | 1 5 | 2 10 | 3 15 | 4 20 |
| | ИТОГО | | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 |

Семестр осенний

Факультет _____

Курс, группа _____ (основная, девушки)

ФИО преподавателя, тренера _____

Дисциплина _____ Дата проведения зачета _____

| № | ФИО | Группы | Прыжок в длину с места (см) | | | | Бег 20 метров (сек) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) или → | | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа 90 см (кол-во раз) | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз на 1 мин.) | | Посещаемость занятий % | | Премияльная кол-во раз (участие соревнований) | | Общая сумма баллов | Зачет | Подпись преподавателя | | |
|---|-----|--------|-----------------------------|---|---|------|---------------------|------|---|------|---|------|--|------|---|------|------------------------|------|---|------|--------------------|-------|-----------------------|--|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | балл | рез-т | балл | рез-т | балл | рез-т | балл | рез-т | балл | рез-т | балл | рез-т | балл | рез-т | балл | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ведомость зачетных тестов на 20__-20__ учебный год

Ведомость зачетных тестов на 20__-20__ учебный год

Семестр весенний

Факультет _____

Курс, группа _____ (смг, юноши)

ФИО преподавателя, тренера _____

Дисциплина _____ Дата проведения зачета _____

| № | ФИО | Группы | Выполнение теоретической самостоятельной работы | | Вис на перекладине (сек) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | | Прыжок в длину с места (см) | | | | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или → | | Сгибание разгибание рук упора стоя на коленях (кол-во раз) | | Посещаемость занятий % | | Премияльная кол-во раз (участие соревнований) | | Общая сумма баллов | Зачет | Подпись преподавателя | | |
|---|-----|--------|---|------|--------------------------|------|---|------|-----------------------------|---|---|------|---|------|--|------|------------------------|------|---|------|--------------------|-------|-----------------------|--|--|
| | | | рез-г | балл | рез-г | балл | рез-г | балл | 1 | 2 | 3 | балл | рез-г | балл | рез-г | балл | рез-г | балл | рез-г | балл | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

* - указать У- устный ответ, Р- реферат, К- контрольная работа, Т- тестовое задание, З- зачет и т.п.

ЭКСПЕРТНОЕ

Комплект заданий для контрольной работы

кафедры физического воспитания

по дисциплине Физическая культура и спорт

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов. 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-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. УК-7

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-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-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-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-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-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-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-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.