

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Агротехнологический факультет  
Кафедра Физическое воспитание и спорт

Регистрационный номер №10-11-2/23

## Физическая культура и спорт

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Закреплена за кафедрой Физическое воспитание и спорт

Учебный план b350310\_23\_1\_ЛА.plx.plx 35.03.10 Ландшафтная архитектура

Квалификация бакалавр

Форма обучения очная

Общая трудоёмкость 2 ЗЕТ

Часов по учебному плану 72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 1, 3

аудиторные занятия 46

самостоятельная работа 26

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		3 (2.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	15 2/6		15 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	30	30	46	46
Итого ауд.	16	16	30	30	46	46
Контактная	16	16	30	30	46	46
Сам. работа	20	20	6	6	26	26
Итого	36	36	36	36	72	72

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «01» августа 2017 г. №736.

Составлена на основании учебного плана: 35.03.10 Ландшафтная архитектура, утвержденного ученым советом вуза от «26» марта 2020 г. протокол №40.

Разработчик (и) РПД: доцент, Бессонова В.П. /



Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры Физическое воспитание и спорт

Зав. кафедрой



подпись

Платонов Д. Н.

фамилия, имя, отчество

Протокол от «22» 05 2023 г.

Зав. профилирующей кафедрой



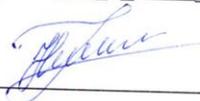
подпись

Старостина А.А.

фамилия, имя, отчество

Протокол заседания кафедры № 29 от «05» июня 2023 г.

Председатель МК факультета



подпись

Петрова Н.И.

фамилия, имя, отчество

Протокол заседания МК факультета № 10 от «09» июня 2023 г.

Декан факультета



подпись

Слепцова М.В.

фамилия, имя, отчество

«9» 06 2023 г.

---

---

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

Председатель МК  
\_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

---

---

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

Председатель МК  
\_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

---

---

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

Председатель МК  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

---

---

**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.

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

Учебная дисциплина (модуль) Б1.О.28 Физическая культура и спорт предназначена для студентов по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура.

Целью дисциплины "Физическая культура и спорт" является формирование у студентов общекультурных компетенций путем овладения специальными

знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

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

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

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

**Формируемые компетенции:**

**УК-7.1: Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков**

**Знать:**

Уровень 1 Не полностью представляет основы физической культуры и здорового образа жизни - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования индивидуальных занятий

Уровень 2 Полностью знает, но допускает пробелы по основам физической культуры и здорового образа жизни - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования индивидуальных занятий

Уровень 3 Систематически знает основы физической культуры и здорового образа жизни - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования индивидуальных занятий

**Уметь:**

Уровень 1 Неполностью умеет использовать основы физической культуры и здорового образа жизни - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования индивидуальных занятий

Уровень 2 Полностью умеет, но допускает пробелы по использованию основ физической культуры и здорового образа жизни - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования индивидуальных занятий

Уровень 3 Систематически умеет основы физической культуры и здорового образа жизни - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования индивидуальных занятий

**Владеть:**

Уровень 1 Неполностью владеет использовать основы физической культуры и здорового образа жизни - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования индивидуальных занятий

Уровень 2 Полностью владеет, но допускает пробелы по использованию основ физической культуры и здорового образа жизни - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования индивидуальных занятий

Уровень 3 Систематически владеет основы физической культуры и здорового образа жизни - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования индивидуальных занятий

занятий

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

**Знать:**

Уровень 1 Не полностью знает умение использовать средства физической культуры - использовать для оптимизации работоспособности - делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль

Уровень 2 Полностью знает умение использовать средства, но допускает отдельные пробелы, физической культуры - использовать для оптимизации работоспособности - делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль

Уровень 3 Систематически знает умение использовать средства физической культуры - использовать для оптимизации работоспособности - делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль

**Уметь:**

Уровень 1 Не полностью умеет использовать средства физической культуры - использовать для оптимизации работоспособности - делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль

Уровень 2 Полностью умеет использовать средства, но допускает отдельные пробелы физической культуры - использовать для оптимизации работоспособности - делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль

Уровень 3 Успешно умеет использовать средства физической культуры - использовать для оптимизации работоспособности - делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль

**Владеть:**

Уровень 1 Не полностью владеет умение использовать средства физической культуры - использовать для оптимизации работоспособности - делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль

Уровень 2 Полностью владеет умение использовать средства, но допускает отдельные пробелы физической культуры - использовать для оптимизации работоспособности - делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль

Уровень 3 Успешно владеет использовать средства физической культуры - использовать для оптимизации работоспособности - делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять

**УК-7.3:**

**Знать:**

Уровень 1 Не полностью владеет знание навыками - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уровень 2 Полностью владеет знание навыками. но допускает отдельные пробелы,- методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уровень 3 Полностью владеет знание навыками - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Уметь:**

Уровень 1 Не полностью владеет умение навыками - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уровень 2 Полностью владеет умение навыками. но допускает отдельные пробелы,- методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уровень 3 Успешно владеет умение навыками - методами физического воспитания и укрепления здоровья для

<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Не полностью владеет навыками - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Полностью владеет навыками. но допускает отдельные пробелы,- методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Успешно владеет навыками - методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>2.1</b>	<b>Знать:</b>
2.1.1	3.1.1.- значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое
2.1.2	наследие в области физической культуры; непреходящие ценности физической культуры и спорта;

2.1.3	3.1.2.- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
2.1.4	3.1.3.- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда
2.1.5	специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного
2.1.6	на повышение производительности труда;
2.1.7	3.1.4.- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2.1.8	3.1.5.- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
2.1.9	3.1.6.- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
2.1.10	3.1.7.-особенности психофизического воздействия на состояние организма неблагоприятных
2.1.11	факторов внешней среды, характера различных видов профессионального труда по избранной специальности, динамики профессионального утомления для направленного использования средств физической культуры и спорта в целях профилактики и
2.1.12	восстановления работоспособности.
<b>2.2</b>	<b>Уметь:</b>
2.2.1	3.2.1.- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной
2.2.2	(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы
2.2.3	упражнения атлетической гимнастики;
2.2.4	3.2.2.- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
2.2.5	3.2.3.- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных
2.2.6	способов передвижения;
2.2.7	3.2.4.- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
2.2.8	3.2.5.- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
2.2.9	3.2.6.- придерживаться здорового образа жизни;
2.2.10	3.2.7.- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе
2.2.11	занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных
2.2.12	физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и
2.2.13	специфическим воздействиям внешней среды;
2.2.14	3.2.7.- методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для
2.2.15	обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных
2.2.16	заболеваний и травматизма, профессионального (творческого) долголетия.
<b>2.3</b>	<b>Владеть:</b>
2.3.1	3.3.1. - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
2.3.2	3.3.2.- различными современными понятиями в области физической культуры;
2.3.3	3.3.3.- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для коррекции своего здоровья различными формами двигательной деятельности,удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; умением рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств

2.3.4	самоконтроля за своим функциональным состоянием;
2.3.5	3.3.4.- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для
2.3.6	укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств,необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
2.3.7	3.3.5.- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;
2.3.8	3.3.6.- личным опытом, умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных
2.3.9	способностей;
2.3.10	3.3.7.- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения
2.3.11	сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения
2.3.12	полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного
2.3.13	заведения;
2.3.14	3.3.8.- широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта,

2.3.15	оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании.
--------	--

<b>3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
<b>3.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
3.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку в объеме программы средней школы по физической культуре. Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
<b>3.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
3.2.1	Изучение дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла и практик, формирующих компетенции
3.2.2	Формирование знаний, умений и навыков Физической культуры личности для сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка; Гимнастика; Лыжная подготовка; Легкая атлетика; Спортивные игры; Плавание.
3.2.3	
3.2.4	Общая физическая культура
3.2.5	Общая физическая культура

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		3 (2.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	15	2/6	15	2/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	30	30	46	46
Итого ауд.	16	16	30	30	46	46
Контактная работа	16	16	30	30	46	46
Сам. работа	20	20	6	6	26	26
Итого	36	36	36	36	72	72

Общая трудоемкость дисциплины (з.е.)

**2 ЗЕТ**

<b>5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>						
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>в том числе часы по практической подготовке (при наличии в учебном плане)</b>
	<b>Раздел 1.Раздел 1.Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке</b>					
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. /Лек/	1	2	УК-7.1	Л1.1Л2.1	

1.2	Валеология – наука о здоровье /Ср/	1	4	УК-7.2		
1.3	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» /Лек/	1	1	УК-7.1		
1.4	Возникновение олимпийских игр. Универсиады. ГТО /Ср/	1	1	УК-7.1		
1.5	Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. /Лек/	1	1			
	<b>Раздел 2.Раздел 2.Социально-биологические основы физической культуры</b>					
2.1	1. Организм человека как биологическая система. 2.Гомеостаз /Лек/	1	1			
2.2	Системы организма. /Ср/	1	4			
2.3	3. Гиподинамия и гипоксия. 4.Резистентность. /Лек/ /Ср/	1	2			
2.4	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях /Ср/	1	2			

	<b>Раздел 3. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>					
3.1	/Лек/	1	0			
3.2	1. Психофизическая характеристика труда. 2. Работоспособность, утомление, переутомление. /Лек/ /Ср/	1	1	УК-7.1		
3.3	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Идеальный вес, идеальная фигура /Лек/	1	2	УК-7.2		
3.4	3. Рекреация, релаксация, самочувствие. Восстановление. /Ср/	1	1	УК-7.2		
3.5	Современные дыхательные 4 2 2 2 9 оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни. /Ср/	1	1			
	<b>Раздел 4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</b>					

4.1	1. Методы и средства общефизической, специальной и спортивной подготовки. 2. Формы, содержания, планирование учебно-тренировочных занятий. /Лек/	1	1			
	<b>Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>					
5.1	1. Формы самостоятельных занятий. 2. Содержание самостоятельных занятий. /Ср/	3	1			
5.2	3. Мотивация выбора. 4. Особенности занятий для отдельных групп. /Лек/	3	4	УК-7.1		
5.3	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при беременности. Массаж и гимнастика детей первого года жизни /Лек/	3	2	УК-7.2		
	<b>Раздел 6. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.</b>					
6.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений. 3. Система физических упражнений. 4. Международные спортивные связи. /Лек/	1	1			
6.2	Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. /Лек/	3	2			
	<b>Раздел 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>					
7.1	Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. 2. Мотивация и целенаправленность /Лек/	1	1			
7.2	3. Дневник самоконтроля. 4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля. /Лек/	3	2			
	<b>Раздел 8. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.</b>					
8.1	1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2. Средства лечебной физической культуры /Лек/	1	6			

8.2	3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ /Лек/	3	4			
-----	--	---	---	--	--	--

8.3	Основы рационального питания. Функциональная музыка – помощник в учёбе. Применение лекарственных растений в профилактике заболеваний. Влияние цветовой гаммы на физическую работоспособность. Значимые основные элементы структуры БАДов. Их применение в профилактике различных заболеваний /Ср/	1	4			
	<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b>					
9.1	1. Понятия ППФП, ее цели и задачи. 2. Методика подбора средств ППФП. /Лек/	3	4			
9.2	3. Организация и формы ППФП. 4. Система контроля ППФП /Ср/	3	3			
	<b>Раздел 10. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.</b>					
10.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений /Лек/	3	2			
10.2	3. Виды спорта. Система физических упражнений. /Лек/	3	6			
	<b>Раздел 11. Национальные виды спорта РС(Я)</b>					
11.1	1. Общая характеристика национальных видов спорта РС(Я) 2. Работа федераций по национальным видам спорта РС(Я) /Лек/	3	4			
11.2	Деятельность ГБУ РС(Я) Республиканского центра национальных видов спорта РС(Я) 4. Систематизация национальных видов спорта РС(Я) /Ср/	3	2			

#### 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

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

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

##### 7.1.1. Основная литература

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

Л1.1	Ильинич В. И.	Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений	Москва: Гардарики, 2005
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Кочнев В. П., Федоров Д. С.	Физическая культура и спорт в Якутии в годы Великой Отечественной войны: (К 55-летию Великой Победы): монография	Якутск: [Изд-во ЯГУ ], 2000
<b>7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)</b>			
Э 1	- Доступ к Электронно-библиотечной системе издательства «Лань» в рамках соглашения о создании «Информационного консорциума библиотек Республики Саха (Якутия)»		

Э 2	- Доступ к электронному ресурсу издательства «ЮРАЙТ» в рамках договора на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС;		
Э 3	- Доступ к ресурсу «Научно-издательский центр ИНФРА-М» в рамках договора на оказание услуг по предоставлению доступа		
Э 4	- Доступ к 53 наименованиям журналов на платформе Научной электронной библиотеки Elibrary.ru;		
Э 5	- Доступ к электронному каталогу Научной библиотеки АГАТУ на АИБС «Ирбис64»;		
Э 6	- Доступ к Справочно- правовой системе Консультант Плюс, версия Проф;		
<b>7.3. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства</b>			

7.3.1	Геоинформационный сервис для сельского хозяйства
7.3.2	Windows 7
7.3.3	MicrosoftOffice 2016
7.3.4	Kaspersky Endpoint Security for Business

<b>7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>	
7.4.1	Федеральный портал "Российское образование"
7.4.2	Информационно-правовой портал «Гарант» компании
7.4.3	Справочно-правовая система Консультант Плюс, версия Проф

<b>8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ</b> (перечень учебных помещений, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения)	
Спортивный зал занятия физической культуры. Зал игровой (18м*36м), зал борцовский (12м*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м*12м), беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу), форма баскетбольная (2 шт), ворота футбольные (2 шт), мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт), штанга (3 шт), гантели (2,5 кг – 15кг) (10 шт), гири (16 кг – 24 кг) (3 шт), мячи медицинские (10 шт), обруч гимнастический (10 шт), скакалка (10 шт), стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт), компьютер PCIRUCOPP 320*4 5500/4 GB, монитор Philips 200 V4L, принтер лазерный ML-1615, шкаф для документов (2 шт), шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт), стол для настольного тенниса (2 шт), конь гимнастический (1 шт), перекладина гимнастическая передвижная (1 шт), станок тренажерный для жима лежа (3 шт)	
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	

Тематика лекционного курса дисциплины "Физическая культура"

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.
6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.
9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
10. Спортивные и подвижные игры.
11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.
12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.
13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.
17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

#### 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

здоровья (по необходимости).

- 10.7. Учебник, учебное пособие, курс лекций, конспект лекций (по усмотрению преподавателя).
- 10.8. Учебная программа дисциплины (по усмотрению преподавателя).
- 10.9. Другие методические материалы (по усмотрению кафедры).

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)  
Агротехнологический факультет  
Кафедра Физическое воспитание и спорт

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся**

Дисциплина (модуль): Б1.О.23 Физическое воспитание и спорт

Направление подготовки: 35.03.10 «Ландшафтная архитектура»

Направленность (профиль): Садово-парковое и ландшафтное строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Общая трудоемкость / ЗЕТ: 72 / 2 з.е.

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки/специальности «Ландшафтная архитектура», утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «22» августа 2017 г. № 47903.

Разработчик(и): доцент, Бессонова В.П.

(степень, звание, фамилия, имя, отчество)

Зав. кафедрой разработчика программы



подпись

Платонов Д.Н.

фамилия, имя, отчество

Протокол заседания кафедры № 83 от «22» 05 2023 г.

Зав. профилирующей кафедрой



подпись

Старостина А.А.

фамилия, имя, отчество

Протокол заседания кафедры № 29 от «05» июня 2023 г.

Председатель МК факультета



подпись

Петрова Н.И.

фамилия, имя, отчество

Протокол заседания МК факультета №10 от «09» июня 2023 г.

Декан факультета



подпись

Слепцова М.В.

фамилия, имя, отчество

«9» 06 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

### Введение

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проведения промежуточной аттестации обучающихся и является приложением к рабочей программе дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения. Материалы ФОС для проведения промежуточной аттестации успеваемости студентов размещены в ИС VisualTestingStudio и Moodle (moodle.yasa.ru).

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

Перечень компетенций	Содержание компетенций
<i>УК-7 Способен поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</i>	
<b>Знать:</b>	- основы физической культуры и здорового образа жизни - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования индивидуальных занятий
Уровень 1 (пороговый)	Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
Уровень 2 (продвинутый)	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уровень 3 (высокий)	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; способах контроля и способы оценки физического развития и физической подготовленности;
<b>Уметь:</b>	- использовать средства физической культуры-использовать для оптимизации работоспособности; - делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; -применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма

Уровень 1 (пороговый)	Несистематическое использование индивидуальных видов спорта или систем физических упражнений.
Уровень 2 (продвинутый)	В целом успешное, но содержащие отдельные пробелы использование отдельных методик самостоятельных занятий и умение вести самоконтроль за состоянием своего организма.
Уровень 3 (высокий)	Сформированное умение осуществлять, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма
<b>Владеть:</b>	-методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уровень 1 (пороговый)	Фрагментарное владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2 (продвинутый)	В целом успешное, но не систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3 (высокий)	Успешное и систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

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

Перечень компетенций, уровень освоения, показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания	Сумма баллов
УК-7 Способен поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной		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
<b>Уровень 1 (пороговый)</b>		зачтено	75 – 61
Знать:	Частично знает - основы физической		

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

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

**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** =  $K - \text{коэффициент усвоения}$ , **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, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

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

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

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры

изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

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

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

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

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

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

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

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

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

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

### **Перечень вопросов для зачета УК-7**

#### **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**

Примерный перечень вопросов для подготовки к семинарам и зачету по дисциплине "Физическая культура".

### **Тема 1.**

1. Дайте определение понятию "физическая культура" и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины "Физическая культура".
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины "Физическая культура".
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение "зачета") по дисциплине "Физическая культура".

### **Тема 2.**

1. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
2. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
3. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
4. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
5. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
6. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
7. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
8. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
9. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
10. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.

### **Тема 3.**

1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
2. Регуляция функций в организме.
3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
4. Особенности физически тренированного организма.
5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.

### **Тема 4.**

1. Что такое здоровье?
2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?

4. Какова норма ночного сна?
5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
7. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
8. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
9. Укажите важный принцип закаливания организма.

#### **Тема 5.**

1. Дайте определение понятию "лечебная физическая культура". Кратко опишите ее цель и задачи.
2. Как действуют физические упражнения на организм человека?
3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
  4. Какие средства используются лечебной физической культурой?
5. Классификация и характеристика физических упражнений.
6. Формы лечебной физической культуры.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой

#### **Тема 6.**

1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
5. "Физические упражнения как средство активного отдыха",- раскройте это положение.

#### **Тема 7.**

1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
5. Что такое ОФП? Его задачи.
6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
7. Что представляет собой спортивная подготовка?
8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
10. Что такое "мышечная релаксация"?

#### **Тема 8.**

1. Опишите структуру физической культуры личности.
2. Операциональный компонент физической культуры личности.
3. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
4. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
5. Дайте определение понятию "мотивация".
6. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
7. Система мотивов в области физической культуры личности.

8. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?

#### **Тема 9.**

1. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
2. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
3. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
4. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
5. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
6. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
7. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?

#### **Тема 10.**

1. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
2. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
3. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
4. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры - кратко их охарактеризуйте.
5. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.

#### **Тема 11.**

1. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
2. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
3. Опишите методику разработки маршрута похода.
4. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
5. Опишите методику раскладки снаряжения.
6. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
7. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
8. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
9. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
10. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
11. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
12. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
13. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
14. Перечислите обязанности каждого участника похода.

#### **Тема 12.**

1. Что представляют собой "необычные виды спорта"?
2. Какая существует классификация "необычных видов спорта"?
3. Какие необычные соревнования проводятся в России?
4. Какие необычные соревнования, проводимые за рубежом, вам видятся наиболее интересными?
5. Зачем проводятся такие необычные соревнования?
6. Какой вид проведения необычных соревнований могли бы предложить вы?

#### **Тема 13.**

1. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
2. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие "традиционные".

3. Какие современные оздоровительные системы физических вы знаете?
4. Что включают в себя понятия "велнес" и "фитнес"?
5. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.

#### **Тема 14.**

1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
  4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
5. Мотивация выбора видов двигательной активности
6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
7. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
8. Самостоятельные занятия спортивными играми.
9. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
10. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).

#### **Тема 15.**

1. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
2. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
3. Какие существуют виды диагностики?
4. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
5. Каково содержание педагогического контроля?
6. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
7. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
8. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.

#### **Тема 16.**

1. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
2. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
3. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
4. Что включает в себя понятие "рациональное питание"?
5. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
6. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.

#### **Тема 17.**

1. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
2. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
3. Какое различие в терминах: "спортивное соревнование" и "спортивное событие"?
4. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
5. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
6. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
7. Дайте определение понятию толерантности.
8. Перечислите необходимые знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам, которые обеспечивают должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

#### **Тема 18.**

1. Историческая справка и современное представление о ППФП.
2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
3. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
5. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
7. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
8. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
9. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
10. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
11. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
13. Дополнительные средства повышения работоспособности.
14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **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	Необходимые материалы 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	$K = \frac{K}{A} \cdot P$ – 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 = <input type="checkbox"/> 0,59	+		
2.	Реферат	Самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы; представляет собой краткое изложение содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы важного социально-культурного, народнохозяйственного или политического значения. Реферат отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора.	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 и самостоятельность</u> в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) <u>умение работать с исследованиями</u> , критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) <u>явленность авторской позиции</u> , самостоятельность оценок и суждений; д) <u>стилевое единство</u> текста, единство жанровых черт. <u>Степень раскрытия сущности вопроса:</u> а) <u>соответствие</u> плана теме реферата; б) <u>соответствие</u> содержания теме и плану		+	+

				<p>реферата; <b>в)</b> <u>полнота и глубина знаний по теме;</u> <b>г)</b> <u>обоснованность</u> способов и методов работы с материалом; <b>е)</b> <u>умение обобщать, делать выводы, сопоставлять</u> различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</p> <p><b>Обоснованность выбора источников:</b> <b>а)</b> <u>оценка использованной литературы:</u> привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).</p> <p><b>Соблюдение требований к оформлению:</b> <b>а)</b> <u>насколько верно</u> оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; <b>б)</b> <u>оценка грамотности и культуры изложения</u> (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; <b>в)</b> <u>соблюдение требований</u> к объёму реферата.</p> <p><b>Рецензент должен чётко сформулировать</b> замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.</p> <p><b>Рецензент может также указать:</b> <u>обращался ли</u> учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; <u>как выпускник вёл работу</u> (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).</p> <p>В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.</p> <p><b>Учащийся</b> представляет реферат на рецензию не</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>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.</p> <p>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).</p> <p><b>Оценка 5 ставится</b>, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p><b>Оценка 4</b> – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.</p> <p><b>Оценка 3</b> – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p><b>Оценка 2</b> – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p> <p><b>Оценка 1</b> – реферат выпускником не представлен.</p>			
3.	зачет (ДЗ)	<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 в.</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, справляющийся с выполнением заданий,</p>	+	+	+

			<p>предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.</p> <p>Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

## 5.2. Критерии сформированности компетенций по разделам

Код занятия	Наименование разделов и тем/вид занятия/	Компетенции	Процедура оценивания	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

### 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 ОК-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 ОК-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. ОК-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.

