

# МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Арктический государственный агротехнологический университет»

Кафедра Физическое воспитание и спорт

Регистрационный номер 06-2/56

## Общая физическая подготовка РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и спорт**

Учебный план b360301\_23\_1\_ВСЭ.plx.plx  
36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость/зет **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП												
Неделя	15 2/6		20 5/6		15 4/6		19 5/6		14 5/6		18 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП										
Практические	44	44	64	64	62	62	60	60	44	44	54	54	328	328
Итого ауд.	44	44	64	64	62	62	60	60	44	44	54	54	328	328
Контактная работа	44	44	64	64	62	62	60	60	44	44	54	54	328	328
Итого	44	44	64	64	62	62	60	60	44	44	54	54	328	328

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями  
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению  
подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 939)

Составлена на основании учебного плана:  
36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза  
утвержденного учёным советом вуза от 10.04.2023 протокол № 6.

Разработчик (и РПД):

Михайлов А.А.

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

Протокол от 18 сентября 2023 г. № 37

Зав. кафедрой разработчика Платонов Д.Н.

Зав. профилирующей кафедрой

Стручков Н.А.

Протокол заседания кафедры от 28 марта 2023 г. № 12

Председатель МК факультета

Попова Н.В.

Протокол заседания МК факультета от 24 апреля 2023 г. № 4

Декан

Корякина Л.П.

25 апреля 2023 г.

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

Цель дисциплины Б1.В.ДВ.01.01.«Общая физическая подготовка» - 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-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни  
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

**Знать:**

Полноценно адекватно знать оценивать временные ресурсы и ограничения и эффективно использовать эти ресурсы

**Уметь:**

Полноценно адекватно уметь оценивать временные ресурсы и ограничения и эффективно использовать эти ресурсы

**Владеть:**

Полноценно владеть адекватно оценивать временные ресурсы и ограничения и эффективно использовать эти ресурсы

**ИД-2: Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе**

**Знать:**

Полноценно знать выстраивать и реализовать персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе

**Уметь:**

Полноценно уметь выстраивать и реализовать персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе

**Владеть:**

Полноценно владеть выстраивать и реализовать персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе

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

**Знать:**

Полностью знает но допускает пробелы должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни

**Уметь:**

Полностью умеет должный уровень но допускает пробелы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни

**Владеть:**

Полностью Владеет должный уровень но допускает пробелы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности соблюдает нормы здорового образа жизни

**ИД-2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности**

**Знать:**

Фрагментарно знает основы использование физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

**Уметь:**

Умеет основы использование физической культуры но допускает пробелы для осознанного выбора

здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
<b>Владеть:</b>
Владеет основами использования физической культуры, но допускает пробелы для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

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

<b>3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.03
<b>3.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
3.1.1	Лечебная физическая культура
3.1.2	Спортивные секции
3.1.3	Физическая культура и спорт
3.1.4	Лечебная физическая культура
3.1.5	Спортивные секции
3.1.6	Физическая культура и спорт
<b>3.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
3.2.1	Лечебная физическая культура
3.2.2	Спортивные секции
3.2.3	Физическая культура и спорт
3.2.4	Лечебная физкультура
3.2.5	Спортивные секции
3.2.6	Физическая культура и спорт

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

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		20 5/6		15 4/6		19 5/6		14 5/6		18 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп										
Практические	44	44	64	64	62	62	60	60	44	44	54	54	328	328
Итого ауд.	44	44	64	64	62	62	60	60	44	44	54	54	328	328
Контактная работа	44	44	64	64	62	62	60	60	44	44	54	54	328	328
Итого	44	44	64	64	62	62	60	60	44	44	54	54	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)
	<b>Раздел 1.Раздел 1.Раздел 1.Легкая атлетика</b>					
1.1	Понятие о легкой атлетике /Пр/ /Пр/	1	6	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
1.2	Обучение технике бега на короткие дистанции. /Пр/ /Пр/	1	6	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
1.3	Обучение бегу на средние дистанции. /Пр/ /Пр/	1	8	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
1.4	Обучение технике бега на длинные дистанции. /Пр/ /Пр/	1	8	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
	<b>Раздел 2.Раздел 2.Общая физическая подготовка</b>					

2.1	Общеразвивающие упражнения /Пр/ /Пр/	1	8	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
2.2	Обучение прыжку в длину с места /Пр/ /Пр/	1	8	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
2.3	Обучение прыжкам через скакалку /Пр/ /Пр/	2	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
2.4	Обучение подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине /Пр/ /Пр/	2	12	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
2.5	Кардио /Пр/ /Пр/	2	12	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
2.6	Обучение подтягивания /Пр/ /Пр/	2	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
	<b>Раздел 3.Раздел 3.Гимнастика</b>					
3.1	Кувырок вперед /Пр/ /Пр/	2	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
3.2	Кувырок назад /Пр/ /Пр/	2	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
3.3	Группировка.перекаты в группировке /Пр/ /Пр/	3	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
3.4	Стойка на лопатках /Пр/ /Пр/	3	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		

3.5	Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения /Пр/ /Пр/	3	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
3.6	Комплекс упражнений /Пр/ /Пр/	3	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
3.7	комплекс упражнений на развитие гибкости.Шпагат /Пр/ /Пр/	3	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
<b>Раздел 4.Раздел 4.Спортивные игры</b>						
4.1	Понятие о спортивных играх /Пр/ /Пр/	3	12	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
4.2	Волейбол /Пр/ /Пр/	4	8	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
4.3	Баскетбол /Пр/ /Пр/	4	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
4.4	Футбол /Пр/ /Пр/	4	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
<b>Раздел 5.Раздел 5.Лыжная подготовка</b>						
5.1	Обучение попеременному двухшажному ходу /Пр/ /Пр/	4	8	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
5.2	Спуск и подъем /Пр/ /Пр/	4	8	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
5.3	классический стиль.коньковый стиль /Пр/ /Пр/	4	8	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		

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

7.4	Метание гранаты /Пр/ /Пр/	6	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
-----	---------------------------	---	----	--	--	--

7.5	Многоборье /Пр/ /Пр/	6	12	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
7.6	Спортивная ходьба /Пр/ /Пр/	6	12	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		
7.7	кросс /Пр/ /Пр/	6	10	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-1УК-6 ИД-2УК-6		

#### **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)**

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

7.3.1 AvtoCad

7.3.2 Adobe Reader

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

7.4.1 Портал «Нормативные правовые акты в Российской Федерации» Министерства

7.4.2 юстиции РФ

7.4.3 Федеральный портал "Российское образование"

7.4.4 Информационно-правовой портал «Гарант» компании

7.4.5 Справочно-правовая система Консультант Плюс, версия Проф

#### **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

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

Зал игровой (18м\*36м), зал борцовский (12м\*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м\*12м), беговая дорожка (5м\*80м) (160 м по кругу), форма баскетбольная (2 шт), ворота футбольные (2 шт), мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт), штанга (3 шт), гантели (2,5 кг – 15кг )(10 шт), гири (16 кг – 24 кг)(3 шт), мячи медицинские (10 шт), обруч гимнастический (10 шт), скакалка (10 шт), стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт), компьютер PCIRUCOPP 320\*4 5500/4 GB, монитор Philips 200 V4L, принтер лазерный ML-1615, шкаф для документов (2 шт), шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт), стол для настольного тенниса (2 шт), конь гимнастический (1 шт), перекладина гимнастическая передвижная (1 шт), станок тренажерный для жима лежа (3 шт) (См.: <https://sdo.agatu.ru>)

#### **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

(См.: <https://sdo.agatu.ru>) Методические указания к выполнению практических работ определяют общие требования, правила и организацию проведения практических работ с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствии с действующими

#### **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).

# **МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Арктический государственный агротехнологический университет»

Кафедра Физическое воспитание и спорт

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.03.01.«Общая физическая подготовка»

Направление подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

Направленность (профиль) образовательной программы

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения очное

Общая трудоемкость / ЗЕТ 328

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИНДИКАТОРОВ ДОСТИЖЕНИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2	3
	<i>УК -6 Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовать свое траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</i> <i>УК -7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</i>	<i>ИД-1 УК-6 Адекватно оценивать временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы</i>
		<i>ИД-2 УК- 6 Выстраивать и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе</i>
		<i>ИД-1 УК-7Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>
		<i>ИД-2 УК-7Выбирает и использует здоровье сберегающие приемы физической культуры для укрепления организма целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</i>

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) И ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Процедура оценивания компетенций (формы контроля)
2	3		
<i>УК-6</i>  <i>УК-7</i>	<i>ИД-1 УК-6</i>	<b>Знать:</b> Полноценно адекватно знать оценивать временные ресурсы и ограничения и эффективно использовать эти ресурсы <b>Уметь:</b> Полноценно адекватно уметь оценивать временные ресурсы и ограничения и эффективно использовать эти ресурсы <b>Владеть:</b> Полноценно владеть адекватно оценивать временные ресурсы и ограничения и эффективно использовать эти ресурсы	<b>Текущий контроль:</b> <i>Тестирование, Решение задач, Контрольная работа (опрос, задачи...)</i> <i>Защита проекта,</i> ... <b>Промежуточная аттестация:</b> <i>Зачет</i>
	<i>ИД-2 УК-6</i>	<b>Знать:</b> Полноценно знать выстраивать и реализовать персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе <b>Уметь:</b> Полноценно уметь выстраивать и реализовать персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	

		<p><b>Владеть:</b> Полноценно владеть выстраивать и реализовать персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе</p>	
	<i>ИД-1 УК-7</i>	<p><b>Знать:</b> Полностью знает но допускает пробелы должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Уметь:</b> Полностью умеет должный уровень но допускает пробелы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> Полностью Владеет должный уровень но допускает пробелы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
	<i>ИД-2 УК-7</i>	<p><b>Знать:</b> Фрагментарно знает основы использования физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p><b>Уметь:</b> Умеет основы использования физической культуры но допускает пробелы для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> Владеет основами использования физической культуры но допускает пробелы для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	

### 3. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Уровни освоения	Критерии оценивания	Шкала оценивания результатов (баллы, оценки)
Не освоены	Студент имеет разрозненные и несистематизированные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении основных понятий, искажает их смысл, не может самостоятельно излагать материал.	0 – 60 балл. 2 (неудовлетворительно) Не зачтено

	Студент демонстрирует выполнение практических навыков и умений с грубыми ошибками.	
Пороговый	Студент освоил основные положения темы учебного занятия, однако при изложении учебного материала допускает неточности, излагает его неполно и непоследовательно, для изложения нуждается в наводящих вопросах со стороны преподавателя, испытывает сложности с обоснованием высказанных суждений. Студент владеет лишь некоторыми практическими навыками умениями.	61 – 75 балл. 3 (удовлетворительно) Зачтено
Базовый	Студент освоил учебный материал в полном объеме, хорошо ориентируется в учебном материале, излагает материал в логической последовательности, однако при ответе допускает неточности. Студент освоил полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины, однако допускает некоторые неточности.	76 – 85 балл. 4 (хорошо) Зачтено
Высокий	Студент показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допускает неточностей и искажения фактов, излагает материал в логической последовательности, хорошо ориентируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказываемым суждениям. Студент освоил полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины.	86 – 100 балл. 5 (отлично) Зачтено

**Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения**  
**а. изучения дисциплины, описание шкал оценивания**

Перечень компетенций, уровень освоения, показатель оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания	Сумма баллов
ОК-8, ОК-9 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		Зачтено/ не зачтено	100
Не освоены	Допускает грубые ошибки по основам физической культуры и здорового образа жизни, использованию средств физической культуры, методов физического воспитания.	не зачтено	0 - 60
<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	91 – 100

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**

***Тесты  
ОК-8, ОК-9***

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:**

**К** =  $\frac{K}{P}$  – коэффициент усвоения, **A** – число правильных ответов, **P** – общее число вопросов в тесте.

5 = 0,91-1,00

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 ОК-8, ОК-9**

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 ОК-8, ОК-9***

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**

#### **ОК-8, ОК-9**

1. Освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта
2. Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
3. Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
4. часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;

5. часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
6. наука о природе двигательной деятельности человека
7. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
8. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре

**Критерии оценивания:**

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

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



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

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

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

№п/п	Процедуры оценивания	Краткая характеристика	Необходимое наличие материалов по оценочному средству в фонде	Критерии оценивания (примеры описания <sup>1</sup> )	Возможность формирования компетенции на каждом этапе		
					Знания	Навыки	Умения
1.	Тест (Т)	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий	$K = \frac{A}{P}$ – коэффициент усвоения, А – число правильных ответов, Р – общее число вопросов в тесте. 5 = 0,85-1 4 = 0,7-0,84 3 = 0,6-0,69 2 = 0,59	+		
2.	Реферат	Самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть	Темы рефератов	Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: <u>новизна</u> текста; <u>обоснованность</u> выбора источника; <u>степень раскрытия</u> сущности вопроса; <u>соблюдения требований</u> к оформлению. <u>Новизна текста:</u> а) <u>актуальность</u> темы исследования; б) <u>новизна</u> и		+	+

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

			<p>терминологией; <u>в) соблюдение требований к объёму реферата.</u></p> <p><b>Рецензент должен чётко сформулировать</b> замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.</p> <p><b>Рецензент может также указать:</b> <u>обращался ли</u> учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; <u>как выпускник вёл работу</u> (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).</p> <p>В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.</p> <p><b>Учащийся</b> представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до экзамена. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя. Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную работу и выставляет оценку после защиты реферата.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

				<p>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,</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				обнаруживается существенное непонимание проблемы. <b>Оценка 1</b> – реферат выпускником не представлен.			
3.	зачет (ДЗ)	Курсовые зачеты по всей дисциплине или ее части преследуют цель оценить работу студента за курс (семестр), полученные теоретические знания, прочность их, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.	Вопросы для подготовки. Комплект зачетных билетов.	<p>Оценки "отлично" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.</p> <p>Оценки "хорошо" заслуживает студент обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</p>	+	+	+

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

## Контрольные тесты и требования по ЛФК на 2022-2023 учебный год

Специальная медицинская группа (девушки)

Осенний семестр			I курс ( 1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)					
№	Контрольные упражнения	Компетенция	Всего баллов	Не освоены 0-5	Пороговый 6-6,9	Базовый 7-8,5	Высокий 8,6-10	Всего баллов	Не освоены 0-5	Пороговый 6-6,9	Базовый 7-8,5	Высокий 8,6-10	Всего баллов	Не освоены 0-5	Пороговый 6-6,9	Базовый 7-8,5	Высокий 8,6-10	
1	Выполнение теоретической самостоятельной работы	УК 6,7	Написание реферата по своему заболеванию и защита реферата															
2	Вис на перекладине (сек)	УК 6,7	10	0-5	10-20	25	30	10	0-5	15-25	30	35	10	0-5	30	35	40	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	УК 6,7	10	0-5	-5+5	+10	+15	10	0-5	-5+5	+10	+15	10	0	+5	+10	+15	
4	Прыжок в длину с места (см)	УК 6,7	10	125	135	150	165	10	0-5	140-	155	160	10	150	155	160	165	
5	Сгибание и разгибание рук с упора стоя на коленях (количество раз)	УК 6,7	10	0-5	6	12	15	10	0-5	8-12	15	18	10	12	15	18	21	
6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	УК 6,7	10	50%	60%	80%	90%	10	50%	60%	80%	90%	10	50%	60%	80%	90%	
7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	УК 6,7	10	1 5	2 10	3 15	4 20	10	1 5	2 10	3 15	4 20	10	1 5	2 10	3 15	4 20	
Всего баллов			УК 6,7	10 0	0-5	30	50	80	10	35	60	80	100	25	43	60	80	100

**Контрольные тесты и требования  
по ЛФК на 2021-2022 учебный год**

Специальная медицинская группа (девушки)																	
Весенний семестр			I курс ( 2 семестр)					II курс (4 семестр)					III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр)				
№	Контрольные упражнения	Компетенции	Всего баллов	Неосвоенные	Пороговый	Базовый	Высокий	Всего баллов	Неосвоенные	Пороговый	Базовый	Высокий	Всего баллов	Неосвоенные	Пороговый	Базовый	Высокий
1	Написание реферата	УК-6,7	10	0-5	6	8	9		0-5	6	8	19	10	0-5	6	8	9
2	Вис на перекладине (сек)	УК-6,7	10	15	20	25	30	10	20	25	30	35	10	25	30	35	40
3	Броски и ловля теннисного мяча с 1 м от стены (кол.раз)	УК-6,7	10	10	15	20	25	10	18	22	26	30	10	23	27	31	35
4	Прыжки через скакалку 60 сек. (кол.раз)	УК-6,7	10	65	70	75	80	60	70	75	80	85	10	75	80	85	90
5	Приседание на двух ногах (кол.раз)	УК-6,7	10	13	17	21	25	10	18	22	26	30	10	23	27	31	35
6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	УК-6,7	10	50%	60%	80%	90%	10	50%	60%	80%	90%	10	50%	60%	80%	90%
7	Ведение дневника	УК-6,7	10	2	4	7	10	10	2	4	7	10	10	2	4	7	10
ИТОГО		УК-6,7	10	42	60	80	100	10	42	60	80	100	10	42	60	80	100

**Контрольные тесты и требования  
По ЛФК на 2021-2022 учебный год**

Специальная медицинская группа (юноши)																	
Осенний семестр			I курс ( 1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
№	Контрольные упражнения	Ко мпен ден ции	Всего балло в	Неос воен ы	Поро говы й	Базо вЫЙ	Высо кий	Всего балло в	Неос воен ы	Поро говы й	Базов ый	Высо кий	Всего балло в	Неос воен ы	Поро говы й	Базо вЫЙ	Высо кий
1	Выполнение теоретической самостоятельной работы	УК 6,7	Написание реферата по своему заболеванию														
2	Вис на перекладине (сек)	УК 6,7	10	20	25	30	35	10	25	30	35	40	25	30	35	40	45
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	УК 6,7	10	-5	0	+5	+10	10	-5	0	+5	+10	-10	-5	0	+5	+10
4	Прыжок в длину с места (см)	УК 6,7	10	150	160	180	190	10	155	165	185	195	160	165	170	190	200
5	Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз) или	УК 6,7	10	2	3	4	5	10	3	4	5	6	3	4	5	6	7
6	Сгибание и разгибание рук с упора стоя на коленях (количество раз)	УК 6,7	10	8	14	17	20	10	12	16	22	25	18	14	18	27	30
7	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	УК 6,7	10	50%	60%	80%	90%	10	50%	60%	80%	90%	10	50%	60%	80%	90%
8	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	УК 6,7	10	1 5	2 10	3 15	4 20	10	1 5	2 10	3 15	4 20	10	1 5	2 10	3 15	4 20
ИТОГО		УК 6,7	25	43	60	80	100	25	43	60	80	100	25	43	60	80	100

**Контрольные тесты и требования**

**по ЛФК на 2021-2022 учебный год**

Специальная медицинская группа (юноши)

Весенний семестр		Компегенции	I курс ( 2 семестр)					II курс (4 семестр)					III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр)				
№	Контрольные упражнения		УК-6,7	Всего баллов	Не освоены	Пороговой	Базовый	Высокий	Всего баллов	Не освоены	Пороговой	Базовый	Высокий	Всего баллов	Не освоены	Пороговой	Базовый
1	Написание реферата	УК-6,7	10	2	4	7	10	10	2	4	7	10	1	2	4	7	10
2	Вис на перекладине (сек)	УК-6,7	10	15	20	30	35	10	25	30	35	40	25	30	35	40	45
3	Приседание на двух ногах до угла 90* (кол.раз)	УК-6,7	10	18	22	26	30	10	23	27	31	35	24	28	32	36	40
4	Прыжки через скакалкуна 60 сек(кол.раз)	УК-6,7	10	35	40	45	50	10	45	50	55	60	50	55	60	65	70
5	Броски и ловля теннисного мяча с 1 м от стены (кол.раз)	УК-6,7	10	10	15	20	25	10	10	15	20	25	10	10	15	20	25
6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	УК-6,7	10	50%	60%	80%	90%	50%	70%	80%	90%	100%	50%	50%	60%	80%	90%
7	Ведения дневника	УК-6,7	10	5	6	8	9	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10
	ИТОГО	УК-6,7	10	42	60	80	100	26	42	60	80	100	26	42	60	80	100

**Контрольные тесты и требования  
по ОФП на 2021-2022 учебный год**

Основная медицинская группа (девушки)

Осенний семестр		Компетенции	I курс ( 1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр)					IV курс (7 семестр)				
			Всего баллов	Не освоены 0-5	Пороговый 6-6,9	Базовый 7-8,5	Высокий 8,6-10	Всего баллов	Не освоены 0-5	Пороговый 6-6,9	Базовый 7-8,5	Высокий 8,6-10	Всего баллов	Не освоены 6-6,9	Пороговый 6-6,9	Базовый 7-8,5	Высокий 8,6-10					
№	Контрольные упражнения	УК-6,7																				
1	Прыжок в длину с места (см)	УК-6,7	10	140	150	160	170	10	145	155	165	175	10	150	160	170	180					
2	Бег 20 метров (сек)	УК-6,7	10	4.4	4.2	4.0	3.8	10	4.3	4.1	3.9	3.8	10	4.2	4.0	3.8	3.7					
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	УК-6,7	10	4	8	12	16	10	5	9	13	17	10	6	10	14	18					
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	УК-6,7	10	6	7	8	10	10	7	8	10	12	10	8	10	12	14					
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа 90 см (количество раз)	УК-6,7	10	4	6	8	10	10	5	7	9	11	10	6	8	10	12					
6	Поднимание туловища из положения лежа	УК-6,7	10	20	30	38	42	10	30	35	40	45	10	35	38	43	48					

	на спине (количество раз на 1 мин.)																
7	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	УК-6,7	10	50%	60%	80%	90%	10	50%	60%	80%	90%	10	50%	60%	80%	90%
8	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	УК-6,7	10	1 5	2 10	3 15	4 20	10 0	1 5	2 10	3 15	4 20	10	1 5	2 10	3 15	4 20
ИТОГО		УК-6,7	10	40	60	80	100	10	40	60	80	100	20	40	60	80	100

**Контрольные тесты и требования  
по ОФП на 2021-2022 учебный год**

Основная медицинская группа (девушки)																		
Весенний семестр			I курс ( 2 семестр)					II курс (4 семестр)					III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр)					
№	Контрольные упражнения	Компет	Всего	Не освое	Пороговы	Базовый	Высокий	Всего	Не освое	Пороговы	Базовый	Высокий	Всего	Не освое	Пороговы	Базовый	Высокий	

		енци	баллов	ны 0-5	й 6-6,9	7-8,5	8,6-10	баллов	ны 0-5	й 6-6,9	7-8,5	8,6-10	баллов	ны 0-5	й 6-6,9	7-8,5	8,6-10
1	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол.раз)	УК 6,7	10	30	45	60	70	20	40	60	70	80	30	45	60	75	90
2	Бег на лыжах 3 км (мин.сек.)	УК 6,7	10	28,20	26,20	24,20	22,20	28,20	26,20	24,20	22,20	20,20	26,20	24,20	22,20	20,20	18,20
3	Бег на 100 м (сек)	УК 6,7	10	18,4	18,2	17,8	17,4	18,4	18,2	17,8	17,4	17,0	18,2	17,8	17,4	17,0	16,6
4	Сгибание и разгибание рук от скамейки 50 см (количество раз)	УК 6,7	10	3	4	6	8	3	4	6	8	10	4	5	7	10	12
5	Бег на 2 км (сек.)	УК 6,7	10	12,20	12,10	12,00	11,50	12,20	12,10	12,00	11,50	11,40	12,10	12,00	11,50	11,40	11,30
6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	УК 6,7	10	50%	60%	80%	10%	10	50%	60%	80%	90%	10	50%	60%	80%	90%
7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	УК 6,7	10	1	2	3	4	10	1	2	3	4	10	1	2	3	4
	ИТОГО	УК 6,7	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100

**Контрольные тесты и требования  
по ОФП на 2021-2022 учебный год**

Основная медицинская группа (юноши)

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

**Контрольные тесты и требования  
по ФКиС на 2022-2022 учебный год**

Основная медицинская группа (юноши)

Весенний семестр			I курс ( 2 семестр)					II курс (4 семестр)					III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр)					
№	Контрольные упражнения	Компетенция	Всего баллов	Не освоены 0-5,9	Пороговые 6-6,9	Базовый 7-8,5	Высокий 8,6-10	Всего баллов 0-5,9	Не освоены 0-5,9	Пороговые 6-6,9	Базовый 7-8,6	Высокий 8,6-10	Всего баллов	Не освоены 0-5,9	Пороговые 6-6,9	Базовый 7-7,9	Высокий 8,6-10	
1	Приседание на одной ноге (лев.прав)	УК-6,7	10	3	4	8	10	10	4	5	9	11	10	4	6	10	12	
2	Бег на лыжах 5 км (мин.сек.)	УК-6,7	10	34,30	32,30	30,30	28,30	10	34,30	32,00	30,00	28,00	10	31,30	29,30	28,30	27,30	
3	Бег на 100м (сек.)	УК-6,7	10	14,9	14,7	14,3	14,1	10	14,6	14,4	14,2	14	10	14,5	14,3	14,1	13,9	
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	УК-6,7	10	4	6	8	10	10	5	7	9	11	10	6	8	10	12	
5	Бег на 3 км (мин.сек.)	УК-6,7	10	13,15	13,05	13,00	12,55	10	13,05	13,00	12,55	12,50	10	13,00	12,55	12,50	12,45	
6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	УК-6,7	10	50%	60%	80%	90%	10	50%	60%	80%	90%	10	50%	60%	80%	90%	
7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	УК-6,7	10	51	102	153	204	10	15	210	315	420	10	15	210	315	420	
ИТОГО			УК-6,7	10	40	60	80	90	20	40	60	80	90	10	40	60	80	90


## 5.2. Критерии сформированности компетенций по разделам

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

		9						
				100	0-30	51-70	71-90	91-100

## **Комплект заданий для контрольной работы**

### **кафедра физического воспитания**

по дисциплине Физическая культура и спорт

#### **Раздел 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов. ОК-8, ОК-9**

##### **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-8, ОК-9**

##### **Вариант 1 Организм как биологическая система**

Задание 1 Саморегуляция и самосовершенствование организма

Задание 2 Гомеостаз

Задание 3 Сердечно-сосудистая система система

##### **1. Вариант 2 Понятие о социально- биологических основах физической культуры**

Задание 1 Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой

Задание 2 Естественно-научные основы физической культуры и спорта.

Задание 3 Понятие об органе и системе органов.

#### **Раздел 3. Основы здорового образа жизни. ОК-8, ОК-9**

##### **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.**  
ОК-8, ОК-9

**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.** ОК-8, ОК-9

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-8, ОК-9

**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.**

ОК-8, ОК-9

**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-8, ОК-9**

**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.ОК-8, ОК-9**

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. ОК-8, ОК-9**

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

### **Вариант 1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.**

Задание 1 Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки

Задание 2 ППФП в системе физического воспитания студентов

Задание 3 Средства ППФП студентов.

### **Вариант 2 Специфические требования к ППФП специалистов сельского хозяйства**

Задание 1 Характеристика санитарно-гигиенических условий труда специалистов сельского хозяйства

Задание 2 Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускников сельскохозяйственных вузов

Задание 3 Особенности ППФП студентов будущих специалистов сельского хозяйства по избранным специальностям.

### **Критерии оценки:**

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

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

Составитель \_\_\_\_\_ Иванов А.И.  
(подпись)