Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 27.06.2023 20:38:56
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1fc96455f0e902bfb0

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ ЗАОЧНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО РГАЗУ)

Институт Экономики и управления в АПК

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор института экономики и управления в АПК
_____О.В. Бондаренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 35.02.15 Кинология
Квалификация специалиста Кинолог
Форма обучения заочная
Курс 1,2,3

Балашиха 2021

Рассмотрена и рекомендована к использованию кафедрой менеджмента (протокол №5 от от «16»_02_2021 г.), методической комиссией факультета института Экономики и управления в АПК (протокол №4 от «17»_02_ 2021 г.)

Составитель: ст. преподаватель кафедры менеджмента Р.Д. Мусаев

Рецензенты:

Э.Б. Толпаров , к. э.н., доцент кафедры менеджмента РГАЗУ

А.А. Зайцев, преподаватель высшей категории Балашихинского техникума, отличник физической культуры.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с учебным планом по специальности 35.02.15 Кинология.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры и спорта личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к обязательной части Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла (ОГСЭ 03) и составляет 304 часов и преподается на 1-3 курсах.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения дисциплины студент должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 304ч.

Вид учебной работы	Всего часов (академических)			
	1-3 курсы	1 курс	2 курс	3 курс
Аудиторные занятия (всего)	2	-		2
В том числе:	-	-		
Лекции	2	-		2
Практические занятия (ПЗ)	-	-		

Самостоятельная работа (всего)	302	104	100	98
В том числе:	-	-		
Контрольная работа	10	-		10
Другие виды самостоятельной работы	10	-		10
Вид промежуточной аттестации (зачет)	4	-		4
Общая трудоемкость час	304	104	100	100

5. Содержание дисциплины

5.1. Модули (разделы) дисциплин и виды занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет 304 часов

	Наименование разделов, тем	Курс, сем.	Количество часов				
			Все-го	Аудиторная работа			СРС
				Л	ПЗ	ЛР	
	Модуль 1. Теоретическая подготовка	1-3	64	2			62
	1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта		16	1			15
	2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.		16	1			15
	3. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности.		16				16
	4 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		16				16
	Модуль 2.Методико-практическая подготовка	1-4	240				240
	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры и спорта для их направленной коррекции		38				38
	2. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики		38				38
	3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности		38				38
	4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия		26				26
	5. Спортивная подготовка		100				100
	Легкая атлетика		20				20
	Баскетбол		20				20
	Волейбол		20				20
	Лыжная подготовка		20				20
	Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол, плавание)		20				20
	Вид итогового контроля - зачет						
	Итого		304				302

5.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин

	Наименование раздела	Содержание раздела	Трудоем-кость	Формируемые компетенции

			(час)	(ОК, ПК)
1	**2**	3	4	
	Модуль 1. Теоретическая подготовка**.**	Тема 1. Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студента. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни. Тема 3. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности студентов и средства физической культуры в регулировании их работоспособности. Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	64	ОК-2,3,6
2	Модуль 2. Методико-практическая подготовка	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры и спорта для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности 4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. 5. Спортивная подготовка а. Легкая атлетика б. Баскетбол в. Волейбол г. Лыжная подготовка д. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол.)	240	ОК-2,3,6

5.3. Модули (разделы) дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечивающих (предыдущих) дисциплин	№ модулей (разделов) данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих (предыдущих) дисциплин		
		1	2	3
1.	История	+	+	
2	Философия	+	+	+

5.4. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины и видов занятий

Перечень компетенций	Виды занятий					Формы контроля *(примеры)*
	Л	Пр	Лаб	КР/КП	СРС	
ОК 2	+				+	*Конспект, тест, выполнение практических заданий, сдача нормативов, самостоятельная работа*
ОК 3					+	*Устный ответ, тест, выполнение упражнения, самостоятельная работа*
ОК 6					+	*Игры, самостоятельная работа, тест, сдача нормативов*

6. Образовательные технологии

6.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

Курс/ Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1	Л	Учебный материал по теме 1	1
2	Л	Обучающий фильм по теме 2.	1
Итого:			2

7. Лабораторный практикум - не предусмотрен

8. Практические занятия (семинары)

1. Выполнение практических нормативов в соответствии с зачетными требованиями из раздела «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Плавание», «Лыжная подготовка». Ответы на контрольные вопросы по организации, правилам и судейству соревнований (1, 2, 3 курсы).
2. Выполнение двух контрольных нормативов по ОФП (1, 2 курсы).
3. Выполнение трех контрольных нормативов по СТП (1-3 курсы).
4. Выполнение «Обязательных тестов по определению физической подготовленности студентов» (1,2,3 курсы).
5. Выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке:

-управление строем на месте (1 курс) и в движении (1курс);
-подготовить и провести комплекс общеразвивающих упражнений (2курс) и подвижных игр для определенной возрастной группы (2 курс);
-подготовить конспект и провести вводно-подготовительную часть, учебно-тренировочного занятия (3 курс);
- подготовить конспект и провести вводно-подготовительную часть физкультурно-оздоровительного занятия или провести судейство вида спорта (3курс).

Обязательные тесты определения физической подготовленности (Мужчины)

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5

4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	 40,0 1,40	 44,0 1,50	 48,0 2,00	 57,0 2,15	 б/вр 2,30

Обязательные тесты определения физической подготовленности (Женщины)

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценки в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Сгибание и выпрямление рук в упоре гимнастической скамейке (количество раз)	**ж** **м**	15 25	14 20	13 18	12 15	10 12
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	**ж** **м**	25 30	20 28	15 25	10 22	5 20
3.	Прыжки в длину с места (см)	**ж** **м**	180 230	170 220	160 210	150 200	145 190
4.	Бег в чередовании с ходьбой	**ж** **м**	2 км. без учёта времени 3 км без учёта времени				
5.	Бег в чередовании с ходьбой на лыжах.	**ж** **м**	2 км б ез учета времени 3 км без учёта времени				
6.	Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол)	**ж** **м**	Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом				
7.	Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	**ж** **м**	16 12	14 10	12 8	10 6	8 4
8.	Плавание	**м** **ж**	10 минут без учёта времени				

Контрольные упражнения
для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (1, 2) курсы
Женщины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
1 . Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155
2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	40 20	35 16	30 10	25 6	20 4
3. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00

4. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12 20	10 16	8 13	6 10	4 5

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
1 . Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31, 00
4. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15 16	12 13	9 10	7 5	5 0

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу

I курс

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз)	М Ж	12 10	10 8	8 7	7 6	5 5
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (количество раз)	М Ж	22 20	20 18	18 16	16 14	14 12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	1

II курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз)	М Ж	16 14	14 12	12 10	10 8	8 6
2	Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 метров) (количество раз)	М Ж	25 20	22 18	20 16	18 14	16 12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М Ж	5 4	4 3	3 2	2 1	1 0

III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Жонглирование мячом в движении на расстояние 9 метров (количество раз)	М Ж	16 14	14 12	12 10	10 8	8 6
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками из 6-ти попыток (количество раз)	М Ж	5 4	4 3	3 2	2 1	1 0
3	Двусторонняя игра	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу

I курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М Ж	6	5	4	3	2
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага - бросок в кольцо (количество правильных технически попаданий с 3-х попыток)	М Ж	3	2	1	нет	нет
3	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (секунды)	М Ж	15,0 19,0	16,0 20,0	17,0 21,0	18,0 22,0	19,0 23,0

II курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо (6 попыток поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3
2	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок с попаданием) (секунды)	М Ж	9 11	10 12	11 13	12 14	более 12 более14
3	Боковые броски с 3-секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3

III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца (секунды)	М Ж	16 21	17 22	18 23	19 24	20 25
2	Штрафные броски (количество попаданий из 6-ти попыток)	М Ж	4	3	2	1	0
3	Учебная игра (2 периода по 10 минут)	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

9. Самостоятельная работа

№ п/п	№ модуля дисциплины	Тематика самостоятельной работы *(детализация)*	Трудоемкость (час.)	ОК,

1.		Виды самостоятельной работы: Написание рефератов по разделам, Составление комплексов физических упражнений, посещение спортивных секций, участие в соревнованиях Атлетическая гимнастика Техника игры в настольный теннис. Элементы спортивных игр. Утренняя гимнастика Совершенствование координационных способностей Развитие выносливости Самомассаж	 6 30 30 30 30 30 30 20 30	ОК-2,3, 6

10. Примерная тематика курсовых проектов (работ).
Курсового проектирования по данной дисциплине – не предусмотрено.

11. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура и спорт»
1. Основные понятия физической культуры
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры и спорта человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической куль туре и спорту.
4. Влияние занятий физическими упражнения на организм человека.
5. Закономерности образования двигательных навыков.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура и спорт).
8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
9. Методические принципы и методы физического воспитания.
10. Средства и методы развития физических качеств.
11. Основы спортивной подготовки (направления, формирование спортивной формы, периодизация, требования к тренировке школьников).
12. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методика обучения плаванию, передвижению на лыжах.
14. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).
15. Причины спортивного травматизма.
16.Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения).
17. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
18. Задачи и средства физического воспитания школьников.
19. Многообразие основных форм физического воспитания школьников.
20. Требования к уроку физкультуры, его структура и организация.
21. Формы внеклассной работы по физическому воспитанию,
22.Условия и характер труда учителей. Причины профессиональных заболеваний и их профилактика средствами физической культуры.
23. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков

специалиста.
24. Задачи и система физического воспитания в детском лагере отдыха (критерии эффективности, требования к методике работы, обязанности должностных лиц).
25. Формы и содержание работы по физической культуре в детском лагере отдыха.
26. Подготовка спортивной документации и способы проведения соревнований.
27. Последовательность подготовки и содержание туристического похода.
28.Организация туристических слетов и соревнований.
29.Основные положения методики закаливания.
30. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузки.
31. Организация подвижных игр со школьниками. Классификация эстафет.
32. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг и др.).
33.Строевые упражнения, построения, перестроения в ходе учебно-тренировочного занятия.
34. Правила судейства вида спорта (по выбору).
35.Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников (осанка, плоскостопие).
36.Основы методики массажа и самомассажа.
37.Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
38.Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения
39.Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы (по выбору).
40.Составить «Положение о соревновании» по избранному виду спорта или «Веселым стартам».

Примерные тесты по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для оценки усвоения теоретического раздела

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. В понятие «физическая культура и спорт» входят компоненты:
А) физическое воспитание;
Б) физическая реабилитация;
В) спорт;
Г) социализация личности;
Д) физическая рекреация;
2. В качестве средств физической культуры и спорта используются:
А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
Б) спортивный инвентарь и оборудование;
Г) учебно-спортивная база;
Д) гигиенические факторы.
Ценности физической культуры и спорта заключены в социальных функциях:
А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
В) снятие агрессивности;
Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.
Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

Тема 2.Социально-биологические основы физической культуры.

1. Организм человека нуждается в следующих основных группах веществ
А) минеральные вещества и вода;
Б) углеводы и жиры;

В) пищевые добавки и растительные сборы;
Г) вещества для повышения функциональной активности человека;
Д) витамины и белки;

2. Показатели тренированности человека это:

А) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;

Б) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется, быстрее восстанавливается;

В) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;

Г) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.

3.При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма:

А) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
Б) гиподинамия и гипертония;
В) гравитационный шок и миозит;
Г) боли в правом подрёберье;
Д) « мёртвая точка» и « второе дыхание»;

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.

1. Здоровье это:

А) отсутствие признаков болезни;

Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;

В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;

Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;

Д) хорошее самочувствие;

2. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:

А) наследственность;
Б) внешняя среда (экология);
В) здравоохранение;
Г) образ жизни;
Д) хорошие материально- бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;

3. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:

А) комплексность (развитие всех физических качеств);
Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
В) щадящий режим двигательной активности;
Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);
Д) организация сплочённой физкультурной группы;

Тема 4. Психофизические основы учебного труда

1. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:

А) психическими (настроение, мотивация, и др.);
Б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
В) физическими (освещение, шум, температура,);
Г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон,);
Д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).

2. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:

А) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
Б) соблюдение санитарно- гигиенических требований;

В) курение и небольшие дозы алкоголя;
Г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
Д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.;

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы, выражающие закономерности педагогического процесса физического воспитания это:
А) наглядность и доступность;
Б) системность и разнообразность средств;
В) сознательность и активность;
Г) комплексность и вариативность;
Д) систематичность и индивидуализация.
2. В практических целях все методы физического воспитания делятся на:
А) словесные;
Б) многосторонние;
В) наглядные;
Г) стабильные;
Д) практические.
3. Для развития силы используются следующие основные методы:
А) игровой;
Б) максимальных усилий;
В) равномерный;
Г) повторных усилий.
4. Для развития гибкости используются:
А) простые по координации движения в начале разминки;
Б) активные движения с постепенно увеличивающийся амплитудой в конце занятия;
В) специальные соревновательные упражнения;
Г) упражнения с отягощениями;
Д) маховые и пружинные движения, стрейчинг.
5. Структура подготовленности спортсмена включает:
А) техническую и физическую подготовленность;
Б) профессиональную подготовленность;
В) организационно- управленческую подготовленность;
Г) тактическую и психическую подготовленность;
6. Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды:
А) теоретический
Б) подготовительный;
В) соревновательный;
Г) заключительный;
Д) переходный.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:
А) учебно-спортивная база;
Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
В) внутренняя мотивация;
Г) соответствующий уровень развития физических качеств;
Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.
2. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:

А) 110-120 уд/мин;
Б) 130-140 уд/мин;
В) 140-150 уд/мин;
Г) 160-170 уд/мин;
Д) 180-190 уд/ мин.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.

1. Спортсмен- это человек который:

А) имеет гармоничное телосложении;
Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
В) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
Г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура и спорт»;
Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;

2. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

А) заключения врача;
Б) индивидуальных особенностей организма;
В) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
Г) моды, популярности, престижности;
Д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.

3. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно- сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

А) скоростно-силовые качества;
Б) быстроту;
В) выносливость;
Г) гибкость и ловкость;
Д) координацию движений.

Тема. 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:

А) отбивание мяча ногой;
Б) касание мяча дважды подряд;
В) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника
Г) переступание средней линии;
Д) отбивание мяча головой;

2. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:

А) 400м и 200 м;
Б) 1000м и 500м;
В) 3000м и 2000м;
Г) 3000 м и 2500 м;
Д) 500 м и 300м.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?

А) показатели уровня развитии силы, быстроты, выносливости;
Б) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д)
В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.

Г) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

1. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

А) виды труда (умственный и физический);
Б) условия и характер труда;
В) режим труда и отдыха;
Г) национальные традиции;
Д) место будущей работы выпускника.

Методические указания к написанию рефератов

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы: В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

7. Приложения. В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 15 страниц машинописного

текста.

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры и спорта в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Методика применения средств физической культуры и спорта для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
8. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
9. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
10. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
11. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
12. Физическая культура и спорт в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Физическая культура и спорт в профилактике лечении опорно-двигательного аппарата.
14. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг, продукты питания и др.
15. Методика обучения плаванию.
16. Средства и методы воспитания физических качеств.
17. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
18. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
19. Методика обучения школьников игре в баскетбол.
20. Методика обучения школьников игре в волейбол.
21. Методика обучения школьников игре в футбол.
22. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
23. Организация и методика проведения подвижных игр.
24. Организация соревнований по эстафетному бегу.
25. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
26. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
27. Особенности занятий избранным видом спорта.
28. Основы профессионально- прикладной физической подготовки будущего специалиста.
29. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
30. Основы организации школьного туризма.
31. Организация туристических соревнований, туристических слётов.
32. Характеристика внеурочных форм занятий.
33. Внеклассные занятия физическими упражнениями.
34. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Методические указания по выполнению и оформлению контрольной работы

Студенты выполняют контрольную работу в которой нужно ответить на вопрос, номер которого совпадает с последней цифрой шифра студента. Номера вопросов приведенных ниже. Прежде чем приступить к выполнению контрольной работы, студенту необходимо изучить соответствующий материал по литературным источникам. При выполнении кон-

трольной работы необходимо соблюдать следующее:

- на вопрос следует дать четкий ответ, по существу самого вопроса;
- не допускается дословное списывание ответов из книг, такие работы могут быть не зачтены;
- в конце работы необходимо дать перечень используемой литературы, подписать работу;
-контрольную работу выполняют в отдельной ученической тетради, или на листах, формата А-4;

Темы контрольных работ

1. Основные понятия физической культуры.
2. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3 Социальные функции физической культуры и спорта.
4 Физическая культура и спорт и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья.
5.Физическая культура и спорт как вид общей культуры, возникновение термина «физическая культура и спорт»
6. Средства и методы физического воспитания.
7. Влияние занятий физическими упражнения на организм человека.
8.Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
8.Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
9.Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
10.Влияние условий окружающей среды на здоровье.
11. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье.
12. Способы регуляции образа жизни, содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питания, закаливании, двигательная активность, требования санитарии и гигиены, учет экологии и окружающей среды, культура межличностного общения.
13. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
14. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
15. ОПФ цели и задачи. Формы занятий физическими упражнениями.
16.Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
17. Понятие производственная физическая культура и спорт, ее цели, задачи.
18. Производственная гимнастика, методика составления комплексов производственной гимнастики, определение их места в течение рабочего дня.
19.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
20.Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

12. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Жданов С.И. Теоретические основы физической культуры. /Учеб. пособие. - ОГТИ, 2010., 146 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю.И.Евсеев. - 7-е изд., доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 445с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура : учеб. для вузов / И.С.Барчуков; под общ. ред.

Н.Н.Маликова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 526с.
4. Морозов О. В., Морозов В. О. Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни /Учеб. пособие. - ОГТИ, 2010., 206 с.

Дополнительная литература

5. Бутин И. М. Лыжный спорт. Учебное пособие. - М., 2000.
6. Вяткин Л. А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. - М., 2001.
7. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. - М., 2000.
8. Морозов О. В. Физическая культура и спорт в высшем гуманитарном образовании. / Учеб. пособие. - ОГТИ, 2000.
9. Физическая культура : учеб. для ссузов / Н.В.Решетников и др. - 14-е изд.,испр. - М. : Академия, 2014. - 176с.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М., 2000.
11. Физическая культура и спорт студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. В.И. Ильинича. -М., 2000.

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№	Наименование Помещения	Размеры и S помещения	Пропускная способность	Наличие ТСО и др. ср-в
1.	Спортзал административного корпуса	32х14м (448кв.м)	35 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча
2.	Спортзал корпуса № 1	24х12 м (288 кв. м)	25 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча
3.	Спортзал корпуса № 2	16х8 м (128 кв. м)	16 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча
		12х6 м (72 кв.м)	10 чел.	
4.	Комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр	120х35 м (4200 кв. м)	50 чел	Беговая дорожка 100м,200 м., футбольное поле
5.	Комплексная площадка для легкой атлетики и футбола	90 х 45 м (4050 кв. м)	50 чел.	Беговая дорожка 100 м., 200 м., 400м., футбольное поле
6.	Лыжехранилище	64 кв.м (35 кв.м)	100-150 пар лыж	магнитофон 1 единица
7.	Теннисная комната	5х5 м (25 кв.м.)	8 чел.	2 теннисных стола
8.	Кабинет кафедры физвоспитания	18 кв.м	-	комплект оргтехники

14. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

14.1 Перечень планируемых результатов обучения по каждой компетенции:

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Знать: методы и способы выполнения профессиональных задач; Уметь организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. Владеть: способностью выполнить соответствующие требования адаптивной физической культуры для поддержания оптимального физического состояния;
ОК-3	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Знать: методику оценки функционального состояния организма, шкалу оценки функционального состояния организма, технику безопасности Уметь: самостоятельно и осознан- но определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации Владеть: приемами личностного самовыражения и саморазвития. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии
ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Знать: приёмы и способы адаптации в профессиональной деятельности; принципы и правила деловой коммуникации. Уметь: адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности, анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии Владеть: разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам

14. 2 . Объём контактной и самостоятельной работы по видам учебных занятий (в часах)

№ п.п.	Вид учебной работы	Всего часов (академических)
		1-3 курс
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем всего**	3
1.1	Аудиторные работа (всего)	2
	В том числе:	2
	Занятия лекционного типа (ЗЛТ)	-
	Занятия семинарского типа (ЗСТ) в т.ч.:	-
	Практические, семинарские занятия (ПЗ/СЗ)	-
	Лабораторные занятия (ЛЗ)	

1.2	**Внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем в электронной информационно-образовательной среде)**	1
2	**Самостоятельная работа**	297
	В том числе:	-
	Изучение теоретического материала	62
	Написание контрольной работы	10
	Написание реферата	10
	Другие виды самостоятельной работы	215
3	**Промежуточная аттестация в форме контактной работы (зачет)***	4
	Общая трудоемкость час	**304**

14.3 Описание показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Вид контроля	Виды занятий	Перечень компетенций и планируемых результатов обучения	Оценочные средства	Объем баллов	
				мин.	*макс.*
Текущий контроль От 35 до 60 баллов	Лекционные занятия	ОК 2,3, 6 (знать)	*Опрос на лекции, проверка на знание терминов*	*5*	*8*
	Лабораторные занятия	не предусмотрены	*не предусмотрены*		
	Практические и семинарские занятия	ОК 2, 3,6 (уметь, владеть)	*Упражнения на снарядах, игры, ответы на вопросы*	*9*	*16*
	Самостоятельная работа студентов	ОК 2, 3, 6	*подготовка реферата Контрольная работа*	*9*	*16*
		ОК 2, 3, 6	*Тематические тесты, игры, упражнения на снарядах*	*12*	*20*
Промежуточная аттестация От 20 до 40 баллов	Зачет	ОК 2, 3, 6	*Сдача нормативов, Итоговые тесты*	*20*	*40*
	-	-	-	-	-
			Итого:	*55*	*100*

Шкала перевода итоговой оценки

Кол-во баллов за текущую успеваемость		Кол-во баллов за итоговый контроль (экзамен, зачет)		Итоговая сумма баллов	
Кол-во баллов	Оценка	Кол-во баллов	Оценка	Кол-во баллов	Оценка
55-60	отлично	35-40	отлично	90-100	отлично
45-54	хорошо	25-34	хорошо	70-89	хорошо
35-44	удовл.	20-24	удовл.	55-69	удовл.
25-34	неудовл.	10-19	неудовл.	54 и ниже	неудовл.

Основные критерии при формировании оценок

1. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнару-

жившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

2. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

3. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

4.Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

14.4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации преподавателю

В рамках изучения курса предусматривается:

- *текущий контроль*, проводимый в виде дискуссий по тематическим вопросам на лекциях. Текущий контроль проводится в реферативной и устной форме;
- *промежуточный контроль* представляющий собой три промежуточные аттестации в форме практических занятий, в виде письменных тестов, а также в форме защиты по реферату;
- *итоговая аттестация* проводимая в виде дифференцированного зачета. Для допуска к итоговой аттестации по курсу студент должен посещать занятия и проявлять активность на занятиях, выполнять тестовые задания во время промежуточной аттестации, подготовить и защитить реферат по выбранной теме (по желанию студента).

Процентный вклад в итоговый результат этих трех составляющих следующий: - посещаемость – 10%;

- успеваемость по итогам промежуточных аттестаций – 45%;
- зачет – 45%.

Непосредственно на зачете требуется ответить на два теоретических и один практический вопросы.

Студент, набравший менее 20 баллов по любой изучаемой учебной дисциплине, к экзаменам (зачетам) не допускается и может быть отчислен из университета за академическую неуспеваемость.

Преподаватель имеет право освободить от сдачи экзамена (зачета) студента, набравшего максимальное количество баллов по результатам текущей работы. При этом студент получает дополнительно 15 премиальных баллов и оценку «хорошо». Оценку «отлично» студент может получить только на экзамене.

Критерии оценки учебной активности и итогового экзамена студента, отражаются в “Ведомости комплексной итоговой оценки знаний студента” по дисциплине. Ведомость заполняется преподавателем, ведущим соответствующие занятия по дисциплине, она постоянно находится у студента и предъявляется преподавателю при защите контрольной работы,

выполнении практических заданий, выступлении на семинаре и при сдаче экзамена.

После получения итоговой экзаменационной оценки Ведомость итоговой оценки передается преподавателю, принимающему экзамен, прилагается к экзаменационной ведомости и остается на кафедре.

Методические рекомендации студентам

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично; последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические и семинарские занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение физических упражнений, игровые виды занятий, сдача норм и др.
Контрольная работа / индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, нормативные издания, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Реферат / контрольная/	*Реферат:* Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Практикум / лабораторная работа	Методические указания по выполнению физических упражнений *(можно указать название брошюры и где находится) и др.*
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на методические рекомендации, нормативные требования выполнения упражнений, рекомендуемую литературу и др.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ ЗАОЧНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО РГАЗУ)

Приложение №1

Изменения
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Уровень основной образовательной программы - среднее профессиональное образование
Специальность: 35.02.08- Электрификация и автоматизация сельского хозяйства
Квалификация специалиста: Техник-электрик
Форма обучения: заочная
Факультет: Управления и коммерции
Кафедра: Управления
Курс 1-4

Балашиха 2017

Рабочая программа составлена с учетом требований: Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»; Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности – 35.02.08- Электрификация и автоматизация сельского хозяйства **7** мая 2014 г. № 457

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «03» июля 2017 г., протокол № 12.

Одобрена на заседании методической комиссии факультета «20» июля 2017г.,
протокол № 11.

Ст. преподаватель кафедры «Управления» Р.Д.Мусаев

Заведующий кафедрой « Управления» к.э.н., доцент Э.Б. Толпаров

Председатель

методической комиссии М.Н. Нагибина

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

д) перечень ресурсов информационно – телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

№ п/п	Наименование интернет ресурса, его краткая аннотация, характеристика	Адрес в сети интернет
1.	Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов	http://www.topsport.ru
2.	Национальная информационная сеть Спортивная Россия	http://www.infosport.ru
3.	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru
4.	Сайт Спорт ру	http://www.sportru.com
5.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спор ту и туризму	http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm
6	Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту	http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM
7	Библиотека информации по физической культуре и спорту	**http://lib.sportedu.ru**
8	Нормы ГТО	**http://www.gto-normy.ru**
9	Портал о зимних видах спорта	**http://ws-news.ru**

е) перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

№	**Название ПО**	**№ лицензии**	**Количество, назначение**
Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)			
	Adobe Connect v.8 (для организации вебинаров при проведении учебного процесса с использованием элементов дистанционных образовательных технологий)	8643646	Авторизованный доступ обучающихся и сотрудников РГАЗУ. Используется при проведении лекционных и других занятий в режиме вэбинара
	Электронно – библиотечная система AgriLib	Зарегистрирована как средство массовой информации "Образовательный интернет-портал Российского государственного аграрного заочного университета". Свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС 77 - 51402 от 19 октября 2012 г. Свидетельство о регистрации базы данных № 2014620472 от 21 марта 2014 г.	Обучающиеся, сотрудники РГАЗУ и партнеров База учебно – методических ресурсов РГАЗУ и вузов - партнеров
	Система дистанционного обучения Moodle, доступна в сети интернет по адресу www.edu.rgazu.ru.	свободно распространяемая,	Авторизованный доступ обучающихся и сотрудников РГАЗУ База учебно – методических ресурсов (ЭУМК) по дисциплинам.
	Система электронного документооборота «GS-Ведомости»	Договор №Гс19-623 от 30 июня 2016	Обучающиеся и сотрудники РГАЗУ 122 лицензии Вэб интерфейс без ограничений

	Видеоканал РГАЗУ http://www.youtube.com/rgazu	Открытый ресурс	Без ограничений

№ п/п	Название ПО	№ лицензии	Количество, назначение
	Базовое ПО		
	MicrosoftDreamSparkPremium (для учащихся, преподавателей и лабораторий) Состав: Операционные системы: Windows; Средства для разработки и проектирования: Visua lStudio Community (для учащихся и преподавателей) Visual Studio Professional (длялабораторий) VisualStudioEnterprise (для учащихся, преподавателей и лабораторий) Windows Embedded Приложения (Visio, Project, OneNote)	1203725791 1203725948 1203725792 1203725947 1203725945 1203725944	Без ограничений
2.	Office 365 для образования		9000
3.	Dr. WEB Desktop Security Suite	9B69-BRVQ-26GV-4ATS	610
4.	7-Zip	свободно распространяемая	Без ограничений
5.	Mozilla Firefox	свободно распространяемая	Без ограничений
6.	Adobe Acrobat Reader	свободно распространяемая	Без ограничений
7.	Opera	свободно распространяемая	Без ограничений
8.	Google Chrome	свободно распространяемая	Без ограничений
9.	Учебная версия Tflex	свободно распространяемая	Без ограничений
10.	Thunderbird	свободно распространяемая	Без ограничений
	Специализированное ПО		
11.	Консультант Плюс	Интернет версия	Без ограничений

13. Материально – техническое обеспечение дисциплины.

13.1. Перечень специальных помещений, представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

№	Наименование Помещения	Размеры и S помещения	Пропускная способность	Наличие ТСО и др. ср-в
1.	Спортзал	32х14м (448кв.м)	35 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча
4.	Комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр	120х35 м (4200 кв. м)	50 чел	Беговая дорожка 100м,200 м., футбольное поле
5.	Комплексная площадка для легкой атлетики и футбола	90 х 45 м (4050 кв. м)	50 чел.	Беговая дорожка 100 м., 200 м., 400м., футбольное поле
6.	Лыжехранилище	64 кв.м (35 кв.м)	100-150 пар лыж	магнитофон 1 единица
7.	Теннисная комната	5х5 м (25 кв.м.)	8 чел.	2 теннисных стола
8.	Кабинет кафедры физвоспитания	18 кв.м	-	комплект оргтехники

Учебные аудитории для занятий лекционного типа

Номер аудитории	Название оборудования	Марка	Количество, шт.
ИКМИТ (Учебно-бытовой корпус) (143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Карбышева д.2)			
15	Проектор	NEC V260X	1
	Экран настенный рулонный	SimSCREEN	1
16	Проектор	SANYO PLC-XW250	1
	Экран настенный рулонный	SimSCREEN	1

Учебные аудитории для занятий практического (семинарского) типа

Номер аудитории	Название оборудования	Марка	Количество, шт.
ИКМИТ (Учебно-бытовой корпус) (143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Карбышева д.2)			
15	Проектор	NEC V260X	1
	Экран настенный рулонный	SimSCREEN	1
16	Проектор	SANYO PLC-XW250	1
	Экран настенный рулонный	SimSCREEN	1
Спортивный зал			

Учебные аудитории для самостоятельной работы

Номер аудитории	Название оборудования	Марка	Количество, шт.
№ 320 (инженерный корпус)	Персональный компьютер	На базе процессора Intel Pentium G620	11
№ 28 (ИКМИТ)	Персональный компьютер	На базе процессора Intel Core 2 Duo	11
Спортивный зал			

Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Номер аудитории	**Название оборудования**	**Марка**	**Количество, шт.**
ИКМИТ (Учебно-бытовой корпус) (143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Карбышева д.2)			
15	Проектор	NEC V260X	1
	Экран настенный рулонный	SimSCREEN	1
16	Проектор	SANYO PLC-XW250	1
Спортивный зал			

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ ЗАОЧНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО РГАЗУ)

Приложение №2
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

Уровень основной образовательной программы - среднее профессиональное образование
Специальность: 35.02.08- Электрификация и автоматизация сельского хозяйства
Квалификация специалиста: Техник-электрик
Форма обучения: заочная
Факультет: Управления и коммерции
Кафедра: Управления
Курс 1-4

Балашиха 2017

Рабочая программа составлена с учетом требований: Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»; Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности – 35.02.08- Электрификация и автоматизация сельского хозяйства **7** мая 2014 г. № 457

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «03» июля 2017 г., протокол № 12.

Одобрена на заседании методической комиссии факультета «20» июля 2017г.,
протокол № 11.

Ст. преподаватель кафедры «Управления» Р.Д.Мусаев

Заведующий кафедрой « Управления» к.э.н., доцент Э.Б. Толпаров

Председатель

методической комиссии М.Н. Нагибина

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (для каждого результата обучения);

Коды компетенции	Перечень планируемых результатов обучения и показателей оценивания	Этапы формирования (указать конкретные виды занятий, работ)	Оценочные средства	Описание шкалы и критериев оценивания (примерное, каждый преподаватель адаптирует шкалу под свою дисциплину, под конкретные результаты обучения)			
				неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
ОК-2, 3, 6	Знать:	самостоятельная работа	Знание теоретического материала, тематические тесты ЭИОС различной сложности, экзаменационные вопросы (теоретическая часть)	выполнено правильно менее 60% заданий. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.	выполнено правильно 60-79 % заданий. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он обладает знаниями только основного материала, но не усвоил его детали, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.	выполнено правильно 80-89 % заданий. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.	выполнено правильно 90-100 % заданий. Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы.
ОК-2, 3, 6	Уметь:	самостоятельная работа, тест, упражнения	Знание теоретического и практического материала, тесты ЭИОС различной сложности, экзаменационные вопросы (теоретическая часть)	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не умеет решать большую часть типичных задач на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он умеет решать все типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения, при этом допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он умеет решать все типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения, твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он умеет решать все типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения, доводит умение до «автоматизма»
ОК-2, 3, 6	Владеть:	самостоятельная работа, тест, сдача нормативов	Знание теоретического и практического материала, решение практических задач по определенной тематике, тематические тесты ЭИОС различной сложности, сдача нормативов	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не умеет решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях, допускает существенные ошибки.	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он умеет решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях, но при этом допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он умеет решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях, не допуская существенных неточностей в их решении.	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он умеет решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в нетипичных ситуациях

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

Код компетенции: ОК-2, 3, 6

Этапы формирования: самостоятельная работа – теоретическая и практическая подготовка

Типовые задания и иные материалы, характеризующие этапы формирования компетенций.

Темы теоретического материала

1. Основные понятия физической культуры
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры и спорта человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние занятий физическими упражнения на организм человека.
5. Закономерности образования двигательных навыков.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура и спорт).
8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
9. Методические принципы и методы физического воспитания.
10. Средства и методы развития физических качеств.
11. Основы спортивной подготовки (направления, формирование спортивной формы, периодизация, требования к тренировке школьников).
12. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методика обучения плаванию, передвижению на лыжах.
14. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).
15. Причины спортивного травматизма.
16. Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения).
17. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
18. Задачи и средства физического воспитания школьников.
19. Многообразие основных форм физического воспитания школьников.
20. Требования к уроку физкультуры, его структура и организация.
21. Формы внеклассной работы по физическому воспитанию,
22. Условия и характер труда учителей. Причины профессиональных заболеваний и их профилактика средствами физической культуры.
23. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.
24. Задачи и система физического воспитания в детском лагере отдыха (критерии эффективности, требования к методике работы, обязанности должностных лиц).
25. Формы и содержание работы по физической культуре в детском лагере отдыха.
26. Подготовка спортивной документации и способы проведения соревнований.
27. Последовательность подготовки и содержание туристического похода.
28. Организация туристических слетов и соревнований.
29. Основные положения методики закаливания.
30. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузки.
31. Организация подвижных игр со школьниками. Классификация эстафет.

32. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг и др.).
33.Строевые упражнения, построения, перестроения в ходе учебно-тренировочного занятия.
34. Правила судейства вида спорта (по выбору).
35.Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников (осанка, плоскостопие).
36.Основы методики массажа и самомассажа.
37.Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
38.Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения
39.Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы (по выбору).
40.Составить «Положение о соревновании» по избранному виду спорта или «Веселым стартам».

Итоговые тестовые задания

1. В понятие «физическая культура и спорт» входят компоненты:
А) физическое воспитание;
Б) физическая реабилитация;
В) спорт;
Г) социализация личности;
Д) физическая рекреация;
2. В качестве средств физической культуры и спорта используются:
А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
Б) спортивный инвентарь и оборудование;
Г) учебно-спортивная база;
Д) гигиенические факторы.
3. Ценности физической культуры и спорта заключены в социальных функциях:
А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
В) снятие агрессивности;
Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.
Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.
4. Организм человека нуждается в следующих основных группах веществ
А) минеральные вещества и вода;
Б) углеводы и жиры;
В) пищевые добавки и растительные сборы;
Г) вещества для повышения функциональной активности человека;
Д) витамины и белки;
5. Показатели тренированности человека это:
А) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;
Б) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется, быстрее восстанавливается;
В) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;
Г) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.
6. При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма:
А) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
Б) гиподинамия и гипертония;
В) гравитационный шок и миозит;
Г) боли в правом подрёберье;
Д) « мёртвая точка» и « второе дыхание»;

Здоровье это:
7. А) отсутствие признаков болезни;
Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;
В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;
Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;
Д) хорошее самочувствие;
8. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:
А) наследственность;
Б) внешняя среда (экология);
В) здравоохранение;
Г) образ жизни;
Д) хорошие материально-бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;
9. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:
А) комплексность (развитие всех физических качеств);
Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
В) щадящий режим двигательной активности;
Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);
Д) организация сплочённой физкультурной группы;
10. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:
А) психическими (настроение, мотивация, и др.);
Б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
В) физическими (освещение, шум, температура,);
Г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон,);
Д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).
11. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:
А) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
Б) соблюдение санитарно- гигиенических требований;
В) курение и небольшие дозы алкоголя;
Г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
Д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.;
12. Методические принципы, выражающие закономерности педагогического процесса физического воспитания это:
А) наглядность и доступность;
Б) системность и разнообразность средств;
В) сознательность и активность;
Г) комплексность и вариативность;
Д) систематичность и индивидуализация.
13. В практических целях все методы физического воспитания делятся на:
А) словесные;
Б) многосторонние;
В) наглядные;
Г) стабильные;
Д) практические.
14. Для развития силы используются следующие основные методы:
А) игровой;
Б) максимальных усилий;
В) равномерный;
Г) повторных усилий.
15. Для развития гибкости используются:

А) простые по координации движения в начале разминки;
Б) активные движения с постепенно увеличивающийся амплитудой в конце занятия;
В) специальные соревновательные упражнения;
Г) упражнения с отягощениями;
Д) маховые и пружинные движения, стрейчинг.
16. Структура подготовленности спортсмена включает:
А) техническую и физическую подготовленность;
Б) профессиональную подготовленность;
В) организационно- управленческую подготовленность;
Г) тактическую и психическую подготовленность;
17. Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды:
А) теоретический
Б) подготовительный;
В) соревновательный;
Г) заключительный;
Д) переходный.
18. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:
А) учебно-спортивная база;
Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
В) внутренняя мотивация;
Г) соответствующий уровень развития физических качеств;
Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.
19. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:
А) 110-120 уд/мин;
Б) 130-140 уд/мин;
В) 140-150 уд/мин;
Г) 160-170 уд/мин;
Д) 180-190 уд/ мин.
20. Спортсмен- это человек который:
А) имеет гармоничное телосложении;
Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
В) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
Г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура и спорт»;
Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;
21. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:
А) заключения врача;
Б) индивидуальных особенностей организма;
В) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
Г) моды, популярности, престижности;
Д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.
22. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно- сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:
А) скоростно-силовые качества;
Б) быстроту;
В) выносливость;
Г) гибкость и ловкость;
Д) координацию движений.
23. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:
А) отбивание мяча ногой;

Б) касание мяча дважды подряд;
В) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника
Г) переступание средней линии;
Д) отбивание мяча головой;
24. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:
А) 400м и 200 м;
Б) 1000м и 500м;
В) 3000м и 2000м;
Г) 3000 м и 2500 м;
Д) 500 м и 300м.
25. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?
А) показатели уровня развитии силы, быстроты, выносливости;
Б) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д)
В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.
Г) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.
26. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
А) виды труда (умственный и физический);
Б) условия и характер труда;
В) режим труда и отдыха;
Г) национальные традиции;
Д) место будущей работы выпускника.

Темы рефератов

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

36. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
37. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
38. Средства физической культуры и спорта в повышении функциональных возможностей организма.
39. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
40. Методика применения средств физической культуры и спорта для направленной коррекции телосложения.
41. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
42. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
43. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
44. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
45. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
46. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
47. Физическая культура и спорт в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
48. Физическая культура и спорт в профилактике лечении опорно-двигательного аппарата.
49. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг, продукты питания и др.
50. Методика обучения плаванию.
51. Средства и методы воспитания физических качеств.
52. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.

53. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
54. Методика обучения школьников игре в баскетбол.
55. Методика обучения школьников игре в волейбол.
56. Методика обучения школьников игре в футбол.
57. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
58. Организация и методика проведения подвижных игр.
59. Организация соревнований по эстафетному бегу.
60. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
61. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
62. Особенности занятий избранным видом спорта.
63. Основы профессионально- прикладной физической подготовки будущего специалиста.
64. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
65. Основы организации школьного туризма.
66. Организация туристических соревнований, туристических слётов.
67. Характеристика внеурочных форм занятий.
68. Внеклассные занятия физическими упражнениями.
69. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов

Женщины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
1 . Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155
2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90см	40 20	35 16	30 10	25 6	20 4
3. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12 20	10 16	8 13	6 10	4 5

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
1 . Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31, 00
4. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15 16	12 13	9 10	7 5	5 0

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Жонглирование мячом в движении на расстояние 9 метров (количество раз)	М Ж	16 14	14 12	12 10	10 8	8 6
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками из 6-ти попыток (количество раз)	М Ж	5 4	4 3	3 2	2 1	1 0
3	Двусторонняя игра	М	Оценка преподавателем рациональных				

		Ж	действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца (секунды)	М Ж	16 21	17 22	18 23	19 24	20 25
2	Штрафные броски (количество попаданий из 6-ти попыток)	М Ж	4	3	2	1	0
3	Учебная игра (2 периода по 10 минут)	М Ж	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				

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

Система оценивания результатов обучения студентов в университете подразумевает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с утвержденными в установленном порядке учебными планами по направлениям подготовки.

Для текущего контроля знаний и промежуточной аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующих основных профессиональных образовательных программ создаются фонды оценочных средств, позволяющие оценить знания, умения и освоенные компетенции.

Текущий контроль знаний и умений студентов предусматривает систематическую проверку качества полученных студентами знаний, умений и навыков по всем изучаемым дисциплинам.

Формы текущего контроля знаний в межсессионный период:

- модульно-рейтинговая система с использованием тестовых инструментов информационной образовательной среды (на платформе дистанционного обучения);
- письменный опрос.

Контрольные задания по дисциплине, другие виды контрольных заданий, отчеты и др.) выполняется студентами в межсессионный период с целью оценки результатов их самостоятельной учебной деятельности.

Формы текущего контроля знаний на учебных занятиях,

- сообщение, доклад, эссе, реферат;
- коллоквиумы;
- деловая или ролевая игра;
- круглый стол, дискуссия
- устный, письменный опрос (индивидуальный, фронтальный).

Помимо перечисленных форм, могут быть установлены другие формы текущего контроля знаний студентов. Перечень форм текущего контроля знаний, порядок их проведения, используемые инструменты и технологии, критерии оценивания отдельных форм текущего контроля знаний устанавливаются преподавателем, ведущим дисциплину, и фиксируются в рабочей программе дисциплины.

В рамках балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов, действующей в университете, по результатам текущего контроля знаний студент должен набрать не менее 35 баллов и не более 60 баллов.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины, прохождения практики, выполнения курсовой работы, а также для оценивания эффективности организации учебного процесса.

Формы промежуточной аттестации:

- зачет;

Зачет проводятся в форме тестирования, в том числе и компьютерного, устного и письменного опроса, по тестам или билетам, в соответствии с программой учебной дисциплины.

Рекомендуемые формы проведения зачета:

- устный зачет по билетам;
- письменный зачет по вопросам, тестам;
- компьютерное тестирование;
- сдача нормативов.

Реферат оценивается по пятибалльной системе.

Защита реферата, как правило, оценивается по следующим критериям:

- степень усвоения обучающимся понятий и категорий по теме реферата;
- умение работать с документальными и литературными источниками;
- умение формулировать основные выводы по результатам анализа конкретного материала;
- грамотность и стиль изложения материала;
- самостоятельность работы, оригинальность мышления в осмыслении материала;
- наличие презентации;
- умение доложить полученные результаты.

В рамках балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов результаты зачета оцениваются в 20-40 баллов.

Максимальный рейтинговый показатель по дисциплине, который может быть достигнут студентом, равен 100 баллам, который состоит из рейтингового показателя полученного по итогам текущего контроля знаний (максимум - 60 баллов) и рейтингового показателя полученного на зачете (максимум - 40 баллов).

Вид контроля	Виды занятий	Перечень компетенций и планируемых результатов обучения	Оценочные средства	Объем баллов	
				мин.	*макс.*
Текущий контроль От 35 до 60 баллов	Самостоятельная работа (теоретическая часть)	ОК 8 (знать)	*Знание теоретического материала, , проверка на знание терминов*	*5*	*8*
	Лабораторные занятия	не предусмотрены	*не предусмотрены*		
	Самостоятельная работа (практическая часть)	ОК 8 (уметь, владеть)	*Упражнения на снарядах, игры, ответы на тесты, контрольные вопросы*	*9*	*16*
	Самостоятельная работа студентов	(знать, уметь, владеть)	*Тематические тесты, реферат, контрольные вопросы, сдача нормативов*	*9*	*16*
			игры, упражнения на снарядах	*12*	*20*
Промежуточная аттестация От 20 до 40 баллов	Зачет	(знать, уметь, владеть)	*Сдача нормативов, Итоговые тесты*	*20*	*40*
	-	-	-	-	-
			Итого:	*55*	*100*

Шкала перевода итоговой оценки

Кол-во баллов за текущую успеваемость		Кол-во баллов за итоговый контроль (экзамен, зачет)		Итоговая сумма баллов	
Кол-во баллов	Оценка	Кол-во баллов	Оценка	Кол-во баллов	Оценка

35-60	зачтено	20-40	зачтено	55-100	зачтено
25-34	не зачтено	10-19	не зачтено	54 и ниже	не зачтено

Основные критерии при формировании оценок

1. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

2. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

3. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

4.Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации указанных обучающихся создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Такие оценочные средства создаются по мере необходимости с учетом различных нозологий. При проведении текущей и промежуточной аттестации для указанных лиц предусмотрено включение в учебный процесс различных посредников, включая тьюторов и уполномоченных по делам инвалидов. Форма проведения текущей аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости таким студентам обеспечиваются соответствующие условия проведения занятий и аттестации, в том числе предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.