

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: *35.03.01 Лесное дело*

Профиль : *Лесное хозяйство*

Название кафедры: *Физическая культура и спорт*

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр*

Формы обучения: *очная, заочная*

**Кинель 2021**

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся системы компетенций для потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной, физической, психофизической надежности, необходимой для социальной мобильности и устойчивости в обществе, совершенствования общей физической подготовленности.

Для достижения поставленной цели при освоении дисциплины должны быть решены следующие задачи:

- обеспечить высокий уровень функционального состояния организма, психофизического развития и двигательной подготовленности;
- развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной профессиональной деятельности, средствами физической культуры и спорта;
- сформировать устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни и готовность к самоопределению, самосовершенствованию и саморазвитию;
- обучить практическим умениям и навыкам на занятиях различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока дисциплин Б1.О. 05, предусмотренных учебным планом.

Дисциплина изучается в 1 семестре на 1 курсе очной форме обучения и в 2 семестре на 1 курсе в заочной форме обучения.

## 3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (в соответствии с ФГОС ВО и требованиями к результатам освоения ОПОП):

| Код компетенции | Результаты освоения ОПОП<br><i>Содержание компетенций</i>  | Индикаторы достижения результатов обучения по дисциплине   |
|-----------------|--|--|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br>ИД-2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

## 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

#### для очной формы обучения

| Вид учебной работы                                   |                      | Трудоемкость дисциплины |                               | Семестры<br>(кол-во<br>недель в<br>семестре) |
|--|----------------------|-------------------------|-------------------------------|--|
|  |                      | Всего<br>часов          | Объем<br>контактной<br>работы | 1<br>(18)                                    |
| <b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>          |                      | 36                      | 36                            | 36   |
| в том числе:   | Лекции               | 18                      | 18                            | 18   |
|  | Практические занятия | 18                      | 18                            | 18   |
| <b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b> |                      | <b>зачет</b>            | 0,25                          | <b>зачет</b>                                 |
| <b>Самостоятельна работа студентов</b>               |                      | 36                      |                               | 36   |
| <b>Общая трудоемкость, час.</b>                      |                      | 72                      | 36,25                         | 72   |
| <b>Общая трудоемкость, зачетные единицы</b>          |                      | 2                       | 2                             | 2  |

#### для заочной формы обучения

| Вид учебной работы   |  | Трудоемкость дисциплины |                               | Сессии (кол-во<br>недель сессии) |
|--|--|-------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
|  |  | Всего<br>часов          | Объем<br>контактной<br>работы | 1<br>(2)                         |
| <b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>                      |  | 8                       | 8                             | 8                                |
| в том числе:   | Лекции   | 8                       | 8                             | 8                                |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего),<br/>в том числе:</b> |  | 60                      |                               | 60                               |
| СРС<br>в семестре:   | - самостоятельное изучение разделов  | 34                      |                               | 34                               |
|  | - проработка и повторение лекционного материала, чтение учебников, дополнительной литературы, работа со справочниками, ознакомление с нормативными и методическими документами), | 18                      |                               | 18                               |
|  | - подготовка к зачету  | 4                       |                               | 4                                |

|  |       |              |       |              |
|--|-------|--------------|-------|--------------|
| СРС в сессию   | Зачет | 4            | 0,25  | 4            |
| <b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b> |       | <b>зачет</b> |       | <b>зачет</b> |
| <b>Общая трудоемкость, час.</b>                      |       | 60           | 10,25 | 60           |
| <b>Общая трудоемкость, зачетные единицы</b>          |       | 2            | 0,3   | 2            |

#### 4.2 Тематический план лекционных занятий

##### для очной формы обучения

| № п/п         | Темы лекционных занятий  | Трудоемкость, ч |
|---------------|--|-----------------|
| 1.            | Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.  | 2               |
| 2.            | Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.   | 2               |
| 3.            | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2               |
| 4.            | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.  | 2               |
| 5.            | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | 2               |
| 6.            | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  | 2               |
| 7.            | Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся   | 2               |
| 8.            | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра  | 2               |
| 9.            | Социально-биологические основы физической культуры   | 2               |
| <b>Всего:</b> |  | <b>18</b>       |

##### для заочной формы обучения

| № п/п         | Темы лекционных занятий  | Трудоемкость, ч |
|---------------|--|-----------------|
| 1.            | Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.      | 2               |
| 2.            | Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | 2               |
| 3.            | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                            | 2               |
| 4.            | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                | 2               |
| <b>Всего:</b> |  | <b>8</b>        |

#### 4.3 Тематический план практических занятий для очной формы обучения

| № п/п         | Темы лекционных занятий  | Трудоемкость, ч. |
|---------------|--|------------------|
| 1             | Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся   | 2                |
| 2             | Социально-биологические основы физической культуры   | 2                |
| 3             | Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья  | 2                |
| 4             | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2                |
| 5             | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания   | 2                |
| 6             | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 2                |
| 7             | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  | 2                |
| 8             | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся  | 2                |
| 9             | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра  | 2                |
| <b>Всего:</b> |  | 18               |

#### для заочной формы обучения

*Данный вид работы не предусмотрен учебным планом*

#### 4.4 Тематический план лабораторных работ

*Данный вид работы не предусмотрен учебным планом*

#### 4.5 Самостоятельная работа

##### для очной формы обучения

| Вид самостоятельной работы                    | Название (содержание работы)  | Объем акад. часы |
|---|---|------------------|
| Изучение техники легкоатлетических упражнений | Самостоятельное изучение практических задач:<br><i>Легкая атлетика.</i> Изучение техники кроссового бега; технике беговых упражнений; технике спринтерского бега; технике низкого и высокого старта; технике бега по дистанции, по прямой, по виражу; технике прыжков в длину с места; технике метания гранаты. | 8                |
| Изучение техники приемов игры в волейболе     | <i>Волейбол.</i> Изучение техники стоек волейболиста (высокая, средняя, низкая); техника прямой верхней передачи; техники подачи мяча (сверху, снизу, сбоку); техники приема мяча после подачи; техники блокирования нападающего удара; техники прямого нападающему удару.                                      | 8                |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| Изучение техники приемов игры в баскетболе | <i>Баскетбол.</i> Изучение техники ведения мяча: стоя на месте, при получении мяча стоя, при движении; технических приемов при игре в нападении: заслон, комбинация «двойка», комбинация «забегание»; техники броска: стоя, с ходу; техники игры в защите в баскетболе: стойка защитника, блокировка броска, подбор мяча под щитом. | 8         |
| Изучение техники приемов игры в футболе    | <i>Футбол.</i> Изучение техники полевого игрока (удары, остановка, ведение); техники вратаря.   | 8         |
| Зачет                                      | Подготовка к тестированию общей физической подготовки.  | 4         |
| <b>ИТОГО</b>                               |   | <b>36</b> |

для заочной формы обучения

| Номер раздела (темы) | Вид самостоятельной работы                        | Название (содержание работы)  | Объем, акад. часы |
|----------------------|---|---|-------------------|
|                      | Подготовка к лекциям                              | Осмысление и закрепление теоретического материала в соответствии с содержанием лекционных занятий   | 18                |
|                      | Самостоятельное изучение теоретического материала | Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, поиск и сбор информации по дисциплине в периодических печатных и интернет-изданиях, на официальных сайтах; | 34                |
|                      | Подготовка к сдаче зачета                         | Повторение и закрепление изученного материала   | 8                 |
|                      | <b>ИТОГО</b>                                      |   | <b>60</b>         |

## 5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Рекомендации по использованию материалов рабочей программы

Работу с настоящей рабочей программой следует начать с ознакомления, где особое внимание следует обратить на вопросы, вынесенные для самостоятельного изучения. Обучающиеся должны иметь представление о физической культуре как части общечеловеческой культуры и ее роли в развитии человека и подготовке специалиста, об анатомо-морфологических особенностях и основных физиологических функциях организма человека, общей и специальной физической подготовке. Обучающиеся должны знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков. Обучающиеся должны уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## **5.2 Пожелания к изучению отдельных тем курса**

Обратить внимание на раздел общефизическая подготовка (ОФП). Знать показатели тестирования по общей физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине для подготовки к сдаче нормативов по общей физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, и какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц.

## **5.3 Рекомендации по работе с литературой**

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты.

## **5.4 Советы по подготовке к зачету**

При подготовке к зачету, рекомендуется заблаговременно изучить и законспектировать вопросы, вынесенные на самостоятельную подготовку.

Для того чтобы избежать трудностей при ответах на вопросы рекомендуется при подготовке к зачету более внимательно изучить разделы с использованием основной и дополнительной литературы, конспектов лекций, конспектов практических работ, ресурсов Интернет.

При сдаче контрольных нормативов, рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно.

## **6 ОСНОВНАЯ, ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»:**

### **6.1. Основная литература:**

6.1.1 Мезенцева, В. А., Башмак А.Ф. Физическая культура : учебное пособие. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2016 г. – 214 с.

6.1.2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003 г. – 448 с.

6.1.3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. В.Д. Дашинорбоева. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/700/48700>

### **6.2 Дополнительная литература:**

6.2.1. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» [Электронный ресурс] / С.В. Павлова. – 2013. – 89 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/242629>

6.2.2. Мезенцева В.А. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в вузе : методические указания для практических занятий / В. А. Мезенцева. - Кинель : РИЦ СГСХА, 2015. - 48 с.

6.2.3. Блинков С.Н.. Общая физическая подготовка : методические указания [Электронный ресурс] / Мезенцева В.А., Ишкина О.А., Блинков С.Н. – Кинель : РИО СГСХА, 2019. – 39 с. – Режим до-ступа: <https://lib.rucont.ru/efd/681704>

6.2.4. Бочкарева О.П. Общеразвивающие упражнения для студентов основной медицинской группы : методические указания / О. П. Бочкарева, Мезенцева В.А., Бочкарев А.Н. - Кинель : РИЦ СГСХА, 2016г. - 28с.

6.2.5. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий [Электронный ресурс] / Блинков С.Н. — Самара : РИЦ СГСХА, 2018 .— 47 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/653327>

### 6.3 Программное обеспечение:

6.3.1 Microsoft Windows 7 Профессиональная 6.1.7601 Service Pack 1;

6.3.2 Microsoft Windows SL 8.1 RU AE OLP NL;

6.3.3 Microsoft Office Standard 2010;

6.3.4 Microsoft Office стандартный 2013;

6.3.5 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – стандартный Russian Edition;

6.3.6 WinRAR:3.x: Standard License – educational – EXT;

6.3.7 7 zip (свободный доступ).

Использование специального программного обеспечения не предусмотрено

Использование специального программного обеспечения не предусмотрено.

### 6.4 Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

6.4.1. <http://pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации;

6.4.2. <http://www.consultant.ru> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»;

6.4.3. <http://www.garant.ru> - Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации;

6.4.4. <https://russoft.org> – Некоммерческое партнерство РУССОФТ.

## 7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   |
|-------|--|---|
| 1     | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальный консультаций, текущей и промежуточной аттестации, ауд. 3235<br><i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Учебная д.1.</i>     | Учебная аудитория на 150 посадочных мест, укомплектована специализированной мебелью (столы, лавки, учебная доска) и техническими средствами обучения (экран, переносной проектор, переносной ноутбук).  |
| 2     | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальный консультаций, текущей и промежуточной аттестации, ауд. 2113<br><i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Учебная, д1.</i>     | Учебная аудитория на 150 посадочных мест, укомплектована специализированной мебелью (столы, лавки, учебная доска) и техническими средствами обучения (экран, переносной проектор, переносной ноутбук)<br>Проектор BENQ + экран<br>1 комплект ноутбук) |
| 3     | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальный консультаций, текущей и промежуточной аттестации, ауд. 2244<br><i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д.7А</i> | Аудитория на 60 посадочных мест, укомплектована специализированной мебелью (столы, лавки, учебная доска) и техническими средствами обучения (экран, переносной проектор, переносной ноутбук).   |
| 4     | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и  | Учебная аудитория на 150 посадочных мест, укомплектована специализированной мебелью (столы, лавки, учебная доска) и техническими  |



|   |  |   |
|---|--|---|
|   | индивидуальный консультаций, текущей и промежуточной аттестации, ауд. 3235<br><i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Учебная д.</i>   | средствами обучения (экран, переносной проектор, переносной ноутбук).   |
| 5 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальный консультаций, текущей и промежуточной аттестации, ауд. 3245<br><i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i> | Учебная аудитория на 150 посадочных мест, укомплектована специализированной мебелью (столы, лавки, учебная доска) и техническими средствами обучения (экран, переносной проектор, переносной ноутбук)..   |
| 6 | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>Спорткомплекс<br><i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7.</i>                                     | Игровой зал оборудованный специализированной мебелью и спортивными инвентарем<br>Тренажерный зал оборудованный специализированной мебелью, спортивными инвентарем и наглядными материалами .<br>Зал шейпинга и дартса оборудованный специализированной мебелью, спортивными инвентарем и наглядными материалами .<br>Зал настольного тенниса и шахмат оборудованный специализированной мебелью, спортивными инвентарем и наглядными материалами<br>Стадион оборудованный специализированной мебелью и спортивным инвентарем |
| 7 | Помещение для самостоятельной работы студентов, ауд. 3310а (читальный зал)<br><i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i>   | Помещение на 6 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (6 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета..  |
| 8 | Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, ауд. 3203б.<br><i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i>   | Специальный инструмент и инвентарь для учебного оборудования:<br>кисточки для очистки компьютеров и комплектующих, спирт, комплектующие и расходные материалы.  |

## 8 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1 Виды и формы контроля по дисциплине

Контроль уровня усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных навыков (владений) осуществляется в рамках текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях, выполнении индивидуального задания. Текущему контролю подлежит посещаемость обучающимися аудиторных занятий и работа на занятиях.

Итоговой оценкой освоения дисциплинарных компетенций (результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимого с учетом результатов текущего контроля.

### 8.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы в рамках учебной дисциплины

#### *Оценочные средства для проведения текущей аттестации*

*Тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного учебного отделения.*

#### Женщины

| Тесты  | Оценка в очках |       |       |       |       |
|--|----------------|-------|-------|-------|-------|
|  | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Бег 100 м (сек)  | 15.7           | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.7  |
| Бег 2000 м (мин, сек)  | 10.15          | 10.50 | 1.15  | 11.50 | 12.15 |
| Бег 3000 м (мин, сек)  | 16.15          | 17.10 | 18.00 | 19.30 | 20.30 |
| Прыжки в длину с места (см)  | 190            | 180   | 168   | 160   | 150   |
| Прыжки в длину «согнув ноги» (см)  | 365            | 350   | 325   | 300   | 280   |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (количество раз) | 60             | 50    | 40    | 30    | 20    |
| Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см, кол. раз)                                  | 20             | 16    | 10    | 8     | 4     |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)                                     | 12             | 10    | 8     | 6     | 4     |

#### Мужчины

| Тесты  | Оценка в очках |       |       |       |       |
|--|----------------|-------|-------|-------|-------|
|  | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Бег 100 м (сек)  | 13.2           | 13.6  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| Бег 3000 м (мин, сек)                                    | 12.00          | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| Бег 5000 м (мин, сек)                                    | 21.30          | 22.30 | 23.30 | 24.50 | 25.40 |
| Прыжки в длину с места (см)                              | 250            | 240   | 230   | 223   | 215   |
| Прыжки в длину "согнув ноги" (см)                        | 480            | 460   | 435   | 410   | 390   |
| Подтягивание на перекладине (количество раз)             | 15             | 12    | 9     | 7     | 5     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз). | 15             | 12    | 9     | 7     | 5     |
| Силовой переворот в упор на перекладине (кол. раз).      | 8              | 5     | 3     | 2     | 1     |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол. раз)  | 10             | 7     | 5     | 3     | 2     |

## Методика выполнения практических задач

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности обучающихся при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время.

Перечень требований и тестов по каждому разделу охватывают их общую физическую, спортивно-техническую, профессионально-прикладную физическую подготовленность.

В семестре обучающиеся выполняют не более пяти тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности.

Бег на 100 м. Дистанция для бега размещается на стадионе. Бег выполняется из положения низкого старта.

Бег на длинные дистанции. Бег проводится на беговых дорожках с любым покрытием.

Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Подтягивание осуществляется до перехода подбородка перекладины. По очередному счету выполняющий норматив обучающийся опускается в исходное положение и снова повторяет упражнение.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняется на размеченной площадке. Сдающий тест обучающийся становится к линии нулевой отметки, не наступая на нее. Упражнение выполняется с полуприседа, руки отведены назад. Выполняющий норматив резко взмахивает, одновременно отталкиваясь ногами. Замер результата производится по пяткам сдающего. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены. Это упражнение относится – так же к разряду силовых нормативов, а отличие от бега этот норматив для женщин имеет определенную продолжительность (2 мин) зачетных упражнений. В этом положении сдающий норматив сгибает ноги, руки за голову. Начинается зачетный цикл: поднимание туловища в положении сидя (ноги согнуты) таким образом, чтобы локти касались коленей возвращение в исходное положение. Выполняется одна попытка в течение двух минут.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается только одно тестирование.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

### Суммарная оценка выполнения тестов

| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|---|-------------------|--------|---------|
| Средняя оценка тестов в очках.  | 2,0               | 3,0    | 3,5     |

### **Критерии и шкала оценки групповых и индивидуальных практических задач:**

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающимся, если исходный показатель выполнения обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, не ниже «удовлетворительно» (2 балла).

- оценка «**не зачтено**», является не выполнение обязательных тестов и нерегулярное посещение занятий.

*Тематика рефератов для обучающихся временно освобожденных от практических занятий*

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

*Критерии и шкала оценки рефератов:*

Критерии и шкала оценивания рефератов

оценка «**зачтено**» выставляется, если обучающийся: подготовил по теме краткий конспект по заданной теме, отражающий основные положения рассматриваемого вопроса;

оценка «**не зачтено**» выставляется: если не подготовлен краткий конспект или в нем не раскрыто основное содержание материала по заданной теме.

***Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации***

***Зачет по дисциплине проводится по вопросам***

Перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия физической культуры и спорта
2. Физическая культура студентов
3. Ценности физической культуры и спорта
4. Понятие «здоровье».
5. Здоровый образ жизни студента.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
8. Режим труда и отдыха. .
9. Организация сна.
10. Организация режима питания.
11. Организация двигательной активности.
12. Личная гигиена и закаливание.
13. Основные понятия: организм, гомеостаз, адаптация, гиподинамия, гипокинезия, двигательные умения и навыки.
14. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
15. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, спорт высших достижений.
16. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
17. Биологические ритмы и работоспособность
18. Гипокинезия и гиподинамия
19. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности
20. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период
21. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов
22. Методические принципы физического воспитания
23. Средства и методы физического воспитания
24. Физических качеств (Перечислить)

25. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Определение
26. Формы занятий физическими упражнениями
27. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
28. Формы и содержание самостоятельных занятий
29. Особенности самостоятельных занятий для женщин
30. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности
31. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
32. Гигиена самостоятельных занятий
33. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
34. Дневник самоконтроля.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Определение понятия ППФП, задачи.
37. Средств ППФП студентов.
38. Формы ППФП в вузе.
39. Производственная физическая культура, задачи.
40. Производственная физическая культура в рабочее время.
41. Дайте характеристику вредного влияния наркотиков на организм
42. Влияния курения на организм
43. Какова роль белков в организме. Какие продукты являются их поставщиком.
44. Какова роль жиров в организме и их пищевые источники.
45. Какова роль углеводов в организме и их пищевые источники.
46. Роль воды в организме.

### **Пример билета для зачета**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»  
Направление подготовки: 35.03.04 Агронимия

Профиль: Полеводство

Кафедра: Физическая культура и спорт  
Дисциплина «Физическая культура и спорт»

### **Билет №2**

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Дайте характеристику вредного влияния наркотиков на организм.

Составитель \_\_\_\_\_ Ишкина О.А

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Краснов С.В

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

### **Пример эталонного ответа на вопросы билета**

1. Средства и методы физического воспитания.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Основным специфическим

средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. **Физические упражнения** – это двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания.

В физическом воспитании используются общепедагогические и специфические (характерные только для физического воспитания) методы.

Из **общепедагогических методов**, широко используемых в физическом воспитании, следует выделить словесные методы. К словесным методам относятся: лекции, беседы, рассказ, объяснения, указания, распоряжения и команды, словесные оценки, комментарии, замечания и многое другое. К **специфическим методам** физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой.

Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод так же, как и повторный, характеризуется многократным повторением упражнения, но уже с интервалами отдыха не до полного восстановления, а с жестко регламентированными интервалами.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы.

Игровой метод – это метод использования физических упражнений в игровой форме.

Соревновательный метод – это выполнение физических упражнений в форме соревнований.

## 2. Дайте характеристику вредного влияния наркотиков на организм.

Последствия употребления наркотических препаратов отражаются на всех органах и системах наркомана, и, к большому сожалению, такие изменения практически необратимы. Даже однократное употребление наркотика может привести к довольно плачевным последствиям. Больше всего разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечнососудистой системе, у наркомана начинает снижаться артериальное давление, пульс становится реже. Сердце начинает работать с переборами, и не может обеспечить организм достаточным количеством кислорода. Приводят к угнетению дыхательного и кашлевого центров головного мозга. Это приводит к нарушению кашлевого рефлекса, что приводит к различным легочным инфекциям, в первую очередь к пневмонии. Также нарушение процесса дыхания приводит к кислородному голоданию всех органов. Самое большое разрушительное влияние гипоксия проявляется на деятельности головного мозга и сердца.

Любые наркотические препараты вызывают у человека зависимость, и именно этот фактор губительно влияет на его психику.

Действие на человеческий мозг галлюциногенов является катастрофическим. У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности. Употребление наркотиков приводит к такому тяжелому заболеванию, как шизофрения. Некоторые наркотические препараты группы галлюциногенов накапливаются в тканях головного мозга, и продолжают отравлять его даже после отказа от наркотика. Все виды наркотических препаратов истощают нервную систему человека. При этом наркоман впадает в состояние депрессии, которая очень часто приводит его к суициду.

Также у всех наркоманов сильно снижается иммунитет. Именно из-за этого такое заболевание как пневмония, стоит на втором месте среди причин смерти героиновых наркоманов, после передозировки.

Вредное влияние наркотических веществ можно видеть на обмене кальция в организме. Кости у наркоманов начинают истончаться и становятся довольно хрупкими. В первую очередь страдают зубы, достаточно 3-4 лет регулярного употребления наркотиков, чтобы полностью лишиться их.

При употреблении наркотических препаратов у наркоманов в первую очередь пропадает аппетит. У всех наркоманов сильно понижается статус питания, вплоть до полного истощения. Употребление наркотических веществ приводит к нарушению процессов выработки пищеварительных ферментов, что приводит к затруднению процессов переваривания пищи. В первую очередь нарушаются моторные функции кишечника. Сказывается потребление наркотиков и на работе печени. Ведь печень играет главную роль в очищении организма от токсинов. Поэтому цирроз печени у наркоманов развивается намного чаще, чем у алкоголиков.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено», за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагают, используя в деятельности.

- оценка «не зачтено», ставится обучающемуся за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

### 8.3. Критерии оценивания уровня сформированности компетенций

Оценка результатов обучения по дисциплине в форме уровня сформированности компонентов знать, уметь, владеть заявленных дисциплинарных компетенций проводится по 2-х балльной шкале оценивания путем выборочного контроля во время зачета.

Шкала оценивания зачета

| Результат зачета | Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)   |
|------------------|---|
| «зачтено»        | Ответ обучающегося на вопрос должен быть полным и развернутым, ни в коем случае не зачитываться дословно, содержать четкие формулировки всех определений, касающихся указанного вопроса, подтверждаться фактическими примерами. Такой ответ должен продемонстрировать знание обучающимся материала лекций, базового учебника и дополнительной литературы. |
| «не зачтено»     | Ответ обучающегося на вопрос содержит неправильные формулировки основных определений, прямо относящихся к вопросу, или обучающийся вообще не может их дать, как и подтвердить свой ответ фактическими примерами. Такой ответ демонстрирует незнание материала дисциплины.   |

#### **8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, решение задач, творческие задания);
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Контроль за выполнением обучающимися каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС по направлению подготовки в форме зачета.

Зачет проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма проведения зачета определяется кафедрой (устный – по билетам, рефераты и тестирование физической подготовленности.). Оценка по результатам зачета – «зачтено» и «не зачтено».

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях, во время выполнения индивидуальных заданий, а также по результатам доклада на научной студенческой конференции.

Каждая форма контроля по дисциплине включает в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения обучающимися знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций, обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице:



| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций   | Представление оценочного средства в фонде    |
|-------|----------------------------------|---|--|
| 1     | 2                                | 3   | 4  |
| 1     | Реферат                          | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.  | Темы рефератов                               |
| 2     | Устный опрос                     | Устный опрос по контрольным вопросам терминам может проводиться в начале/конце практического занятия, либо в течение всего практического занятия по заранее выданной тематике. Выбранный преподавателем обучающийся может отвечать с места либо у доски.  | Комплект вопросов к зачету                   |
| 3     | Зачет                            | Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций обучающегося. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» – оценивается, когда суммарная оценка выполнения тестов общефизической, спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовленности по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов не ниже, чем на одно очко. | Тесты для оценки физической подготовленности |

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

Рабочую программу разработал:  
Старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»,  
Ишкина О.А.

  
\_\_\_\_\_ *подпись*


Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «16» апреля 2021 г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой  
канд.тех.наук, доцент Краснов С.В..

  
\_\_\_\_\_ *подпись*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии факультета  
канд. с.-х. наук, доцент Ю.С. Иралиева

  
\_\_\_\_\_ *подпись*

Руководитель ОПОП ВО  
канд. с.-х. наук, доцент А.А. Крылова

  
\_\_\_\_\_ *подпись*

Начальник УМУ  
канд. техн. наук, доцент Краснов С.В.

  
\_\_\_\_\_ *подпись*