



## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании у обучающихся 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 Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина изучается во 2 семестре на I курсе очной, в 3 и 4 семестрах на II курсе заочной форм 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 и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых 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.	Знает: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; Умеет: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Владеет: основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности

	ИД-2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знает: методико-практические основы управления физической подготовкой; пропагандировать нормы здорового образа жизни, способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Умеет: применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни Владеет: средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
--	--	--

## 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
		Всего часов	Объем контактной работы	
				2
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
в том числе:	Лекции	18	18	18
	Практические занятия			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:</b>		<b>54</b>	<b>1,15</b>	<b>54</b>
СРС в семестре:	Изучение вопросов, выносимых на самостоятельное изучение	50	0,9	50
	Зачет	4		4
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>		<b>зачет</b>	<b>0,25</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость, ч.</b>		<b>72</b>	<b>19,15</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость, зачетные единицы</b>		<b>2</b>		<b>2</b>

#### для заочной формы обучения

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Семестры (кол-во недель в семестре)	
				3	4
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
в том числе:	Лекции	10	10	4	6
	Практические занятия				
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:</b>		<b>58</b>	<b>0,25</b>	<b>32</b>	<b>26</b>

СРС в семестре:	Изучение вопросов, выносимых на самостоятельное изучение	58		32	26
СРС в сессию:	Зачет	4	0,25		4
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>		<b>зачет</b>			<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость, ч.</b>		<b>72</b>	<b>10,25</b>		
<b>Общая трудоемкость, зачетные единицы</b>		<b>2</b>			<b>2</b>

## 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	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>		<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
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	2
<b>Всего:</b>		<b>10</b>

## 4.3 Тематический план практических занятий

### для очной формы обучения

Практические занятия учебным планом не предусмотрены

### для заочной формы обучения

Практические занятия учебным планом не предусмотрены

#### 4.4 Тематический план лабораторных работ

##### для очной формы обучения

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

##### для заочной формы обучения

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

#### 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: <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.	14
Изучение технике 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.	12
Изучение технике 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.	12
Изучение технике приемов игры в футболе	<i>Футбол.</i> Изучение техники полевого игрока (удары, остановка, ведение); техники вратаря.	12
Зачет	Подготовка к тестированию общей физической подготовки.	4
<b>ИТОГО</b>		<b>54</b>

##### для заочной формы обучения

Вид самостоятельной работы	Название (содержание работы)	Объем акад. часы
Изучение техники легкоатлетических упражнений	Самостоятельное изучение практических задач: <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.	20

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.	14
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.	14
Изучение техники приемов игры в футболе	<i>Футбол.</i> Изучение техники полевого игрока (удары, остановка, ведение); техники вратаря.	6
Зачет	Подготовка к тестированию общей физической подготовки.	4
<b>ИТОГО</b>		<b>58</b>

## **5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Изучение дисциплины необходимо начать с ознакомления с рабочей программой. Особое внимание следует обратить на вопросы, выносимые для самостоятельного изучения.

В тезисах лекций представлен теоретический материал по дисциплине согласно рабочему плану, в конце приведены вопросы для контроля знаний.

Изучая дисциплину необходимо равномерно распределять время на проработку лекций, самостоятельную работу по выполнению практических работ, самостоятельную работу по подготовке к практическим занятиям. Вопросы теоретического курса, вынесенные на самостоятельное изучение, наиболее целесообразно осваивать сразу после прочитанной лекции, составляя конспект по вопросу в тетради с лекционным материалом.

Если при изучении дисциплины у обучающихся возникают вопросы, то их можно обсудить на консультациях под руководством преподавателя.

Специфика дисциплины заключается в том, что помимо изучения теоретических вопросов, обучающемуся необходимо приобрести практические умения и навыки, направленные на укрепление здоровья, повышение его уровня, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике, в повседневной жизни.

При работе с литературой следует обратить внимание на источники основной и дополнительной литературы, приведенные в рабочей программе. Для большего представления о дисциплине возможно ознакомление с периодическими изданиями последних лет, Интернет-источниками.

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты: зачет проводится в устной форме, при подготовке лучше структурировать и конспектировать материал.

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

### **6.1. Основная литература:**

6.1.1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. В.Д. Дашиноорбоева. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/700/48700/files/mtdfks2.pdf>.

6.1.2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. А. Мезенцева, А. Ф. Башмак. – Самара : РИЦ СГСХА, 2016. – 214 с. – Режим доступа : <https://rucont.ru/efd/707773>.

### **6.2. Дополнительная литература:**

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

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

6.2.3. Бочкарева, О. П. Общеразвивающие упражнения для студентов основной медицинской группы [Электронный ресурс] : методические указания / О. П. Бочкарева, В. А. Мезенцева, А. Н. Бочкарев. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2016. – 28 с. – Режим доступа : <https://rucont.ru/efd/365441>.

6.2.4. Мезенцева, В. А. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в вузе [Электронный ресурс]: методические указания для практических занятий. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2015. – 49 с. – Режим доступа : <https://rucont.ru/efd/332450>.

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

### **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 стандартный 2013;

6.3.4. Microsoft Office Standard 2010;

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).

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

6.4.1. <http://www.consultant.ru> – Справочная правовая система «Консультант Плюс».

6.4.2. <http://www.garant.ru> – Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации «Гарант».

6.4.3. [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) – Научная электронная библиотека.

## 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 (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, ауд. 3235 <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i>	Учебная аудитория на 180 посадочных мест, укомплектована специализированной мебелью (столы, лавки, учебная доска) и техническими средствами обучения (экран, проектор, ноутбук)
2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, ауд. 3245. <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i>	Учебная аудитория на 144 посадочных места, укомплектованная специализированной мебелью (столы, лавки, учебная доска) и техническими средствами обучения (переносной проектор, переносной ноутбук, переносной экран)
3	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спорткомплекс <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7.</i>	Игровой зал оборудованный специализированной мебелью и спортивным инвентарем. Тренажерный зал оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами. Зал шейпинга и дартса оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами. Зал настольного тенниса и шахмат оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами. Стадион оборудованный специализированной мебелью и спортивным инвентарем.
4	Помещение для самостоятельной работы, ауд. 3310а (читальный зал). <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 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1 Виды и формы контроля по дисциплине

Контроль уровня усвоенных знаний, освоенных 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 индивидуальных заданий в форме доклада, деловой игры. Текущему контролю подлежит посещаемость обучающимися аудиторных занятий и работа на занятиях.

Итоговой оценкой освоения компетенций является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимая с учетом результатов текущего контроля в 1 семестре (очная, очно-заочная и заочная формы обучения).

### 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*

##### 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. Зачитывается 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»;

- оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, если не выполнены обязательные тесты.

#### ***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:***

- 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.

### 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 бальной шкале оценивания путем выборочного контроля во время зачета.

#### Шкала оценивания зачета

Результат зачета	Критерии
«зачтено»	Обучающийся отвечает на вопрос полно и развернуто, четко формулирует определения, касающиеся вопроса, подтверждает свой ответ фактическими примерами
«не зачтено»	Обучающийся неправильно формулирует основные определения, касающиеся вопроса, или вообще не может их дать, не подтверждает свой ответ фактическими примерами

### 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 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, выполнение тестов);
- 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.

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	Практические задачи	Индивидуальная деятельность обучающегося с целью выполнения нормативов, оценивающих физическую подготовленность.	Практические задачи (тесты) для оценки физической подготовленности
2	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
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 образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

Рабочую программу разработал:  
старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», С.Е. Бородачева



подпись

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «17» 05 2024 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой  
канд. техн. наук, доцент С. С. Петрова



подпись

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии факультета  
канд. техн. наук, доцент С.В. Денисов



подпись

Руководитель ОПОП ВО  
канд. техн. наук, доцент С.В. Денисов



подпись

Руководитель ОПОП ВО  
канд. техн. наук, доцент П.В. Крючин



подпись

Руководитель ОПОП ВО  
канд. техн. наук, доцент С.Н. Жильцов



подпись

И. о. начальника УМУ  
М.В. Борисова



подпись