

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
доцент И.Н. Гужин

20 мая 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: 36.03.02 Зоотехния

Профиль: Технология производства продуктов животноводства

Название кафедры: Физическая культура и спорт

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Кинель 2019

## **1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Целью освоения дисциплины** «Физическая культура и спорт» является формирование общей физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной, физической, психофизической надежности и обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для социальной мобильности и устойчивости в обществе, совершенствование общей физической подготовленности.

Для достижения поставленной цели при освоении дисциплины решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение научно-биологическими, психолого-педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- обеспечение физической и психофизиологической составляющей при гармоничном развитии личности будущего специалиста;
- способствование естественному процессу физического развития организма молодежи студенческого возраста – достижение общефизической и функциональной подготовленности, соответствующей полу и возрасту студентов;
- сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;
- формирование физической и психофизиологической надежности выпускников к будущей профессиональной деятельности посредством профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП);
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- обеспечение физической и психофизиологической готовности студентов к срочной службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

## **2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.О.16 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули), предусмотренных учебным ФГОС ВО. Дисциплина изучается в 1 и во 2 семестре на 1 курсе в очной форме обучения и во втором семестре на первом курсе по 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):

**Карта формирования компетенций по дисциплине**

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП <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. 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. Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (72 часа).**

**для очной формы обучения**

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Семестры кол-во недель в семестре	
		всего часов	объем контактной работы	1 (18)	2 (18)
<b>Аудиторная контактная работа</b>		72	72	36	36
в том числе	Лекции (л)	18	18	18	-
	Практические занятия (ПЗ)	54	54	18	36
<b>Самостоятельная работа студента (СРС) (всего), в том числе:</b>					
СРС в семестре	<i>Зачет</i>		0,25	-	
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет)</b>		Зачет	-		Зачет
<b>Контактная работа обучающегося с преподавателем</b>		72	72,25	36	36
<b>Общая трудоемкость, зачетные единицы</b>		2	2,1	1	1

**для заочной формы обучения**

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Семестры кол-во недель в семестре	
		всего часов	объем контактной работы	2 (3)	
<b>Аудиторная контактная работа</b>		10	10	10	
в том числе	Лекции (л)	10	10	10	
<b>Самостоятельная работа студента (СРС) (всего), в том числе:</b>		62	0,25	62	

	Изучение лекционного материала	58		58
СРС в семестре	<i>Зачет</i>	4		4
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет)</b>		Зачет	-	Зачет
<b>Контактная работа обучающегося с преподавателем</b>		72	10,25	36
<b>Общая трудоемкость, зачетные единицы</b>		2	0,2	1

#### 4.2 Тематический план лекционных занятий для очной формы обучения

№ п./п.	Тема лекционных занятий	Часы	Трудоемкость
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2
3	Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.	2	2
7	Социально-биологические основы физической культуры.	2	2
8	Профессиональная физическая подготовка (ППФП) студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению или специальности.	2	2
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	2	2
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>18</b>

#### для заочной формы обучения

№ п./п.	Тема лекционных занятий	Часы	Трудоемкость
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2
3	Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>10</b>

### 4.3 Тематический план практических занятий

#### для очной формы обучения

№ п./п.	Тема практических занятий	часы	Трудоемкость	
			1 семестр	2 семестр
1	Легкая атлетика	10	4	6
2	Футбол	10	4	6
3	Баскетбол	10	4	6
4	Волейбол	10	4	6
5	ОФП	10	2	8
6	ППФК	4	-	4
Итого		54	18	36

для очной формы обучения

Не предусмотрено планом.

### 4.4 Тематический план лабораторных занятий

*Данный вид работы не предусмотрен учебным планом*

## 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, выносимые на зачет.

Специфика изучения дисциплины заключается в том, что помимо изучения теоретического курса проводятся учебно-тренировочные занятия, позволяющие освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

### 5.2 Пожелания к изучению отдельных тем курса

В связи с этим, при подготовке к практическим занятиям, особое внимание необходимо уделять вопросам знания анатомии и физиологии человека, по истории спорта и современного спортивного движения, взаимосвязи физической культуры и спорта и их значения в профессиональной деятельности.

Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения.

При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия особенности его проведения.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе. Развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств, необходимых в избранной профессии и повседневной жизни. Овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей каждого студента.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного помещения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви.

Контрольное тестирование по программе учебного многоборья проводится для постоянного контроля над состоянием физической подготовленности студентов, ее динамики, содействию подготовке гармонично развитых выпускников высшей школой. Учебное многоборье направлено на воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, повышение умственной работоспособности, подготовку к высокопроизводительному труду, формирование физической культуры личности студента.

Контрольное тестирование по учебному многоборью проводится в соответствии с программным материалом по физической культуре Министерства образования Российской Федерации:

- бег – 100 м (юноши, девушки);
- бег на длинные дистанции (юноши – 3000 м., девушки – 2000 м);
- подтягивание на перекладине (хват сверху – одна попытка – юноши);
- прыжок в длину с места (три попытки – юноши, девушки);
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (количество раз – девушки).

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 студент опускается в исходное положение и снова повторяет упражнение.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняется на размеченной площадке. Сдающий студент становится к линии нулевой отметки, не наступая на нее. Упражнение выполняется с полуприседа, руки отведены назад. Выполняющий норматив студент 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.

Для успешного освоения рабочей программы студент должен научиться управлять процессом самостоятельных занятий. Для этого ему необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные особенности занимающегося; скорректировать планы занятий; определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки. Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета – зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы; результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации. Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годовичного цикла тренировочных занятий.

Он предполагает сопоставить данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы, выраженной во времени, которое затрачено на выполнение упражнений.

Результаты многих видов самоконтроля и учета при проведении самостоятельных тренировочных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные результаты и др. Информация о количественных показателях позволит занимающемуся в любой отрезок времени ставить определенную количественную задачу, осуществлять ее в процессе тренировки и оценивать точность ее выполнения.

Количественные данные самоконтроля и учета полезно представлять в виде графика, тогда анализ показателей дневника самоконтроля, предварительного, текущего и итогового учета будет более наглядно отображать динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, что облегчит повседневное управление процессом самостоятельной тренировки.

### **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 изучается. Полезно составлять опорные конспекты.

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

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

При подготовке к зачету, рекомендуется заблаговременно получить список вопросов, выносимых на зачет.

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

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

### **6.1. Основная литература:**

1. Мезенцева В.А., Башмак А.Ф. Физическая культура: учебное пособие. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2016 г. – 214 с.[56]
2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003 г. – 448 с.[9]
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:**

1. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура для лиц с отклоне-

- ниями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» [Электронный ресурс] / С.В. Павлова. – 2013. – 89 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/242629>
2. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в вузе: методические указания для практических занятий / Мезенцева В.А. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2015. – 48 с.[25]
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 доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/681704>
4. Общеразвивающие упражнения для студентов основной медицинской группы: методические указания / Бочкарева О.П., Мезенцева В.А., Бочкарев А.Н.. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2016. – 28 с.[25]
5. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом: рабочая тетрадь для практических занятий / С. Н. Блинков. – Кинель: РИО СГСХА, 2018. – 47 с.[25]

### 6.3 Программное обеспечение.

1. Microsoft Windows 7 Профессиональная 6.1.7601 Service Pack 1;
2. Microsoft Windows SL 8.1 RU AE OLP NL;
3. Microsoft Office Standard 2010;
4. Microsoft Office стандартный 2013;
5. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - стандартный Russian Edition;
6. WinRAR:3.x: Standard License – educational –EXT;
7. 7 zip (свободный доступ).

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

1. <http://pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации
2. <http://www.consultant.ru> - справочная правовая система «Консультант Плюс»
3. <http://www.garant.ru> - справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации

## 7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ 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 индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации, ауд. 2220	Учебная аудитория на 90 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 индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации, ауд. 2138	Учебная аудитория на 50 посадочных мест, укомплектована специализированной мебелью (столы, лавки, учебная доска) и техническими средствами обучения (экран, переносной проектор, переносной ноутбук).
	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивиду-	Игровой зал оборудованный специализированной мебелью и спортивными инвентарем Тренажерный зал, оборудованный специализирован-



	видуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спорткомплекс	ной мебелью, спортивный инвентарем и наглядными материалами. Зал шейпинга и дартса, оборудованный специализированной мебелью, спортивный инвентарем и наглядными материалами. Зал настольного тенниса и шахмат оборудованный специализированной мебелью, спортивный инвентарем и наглядными материалами. Стадион, оборудованный специализированной мебелью и спортивным инвентарем
3	Помещение для самостоятельной работы студентов, ауд. 3310 а (читальный зал)	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.
	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, ауд. 3203 б.	Специальный инструмент и инвентарь для учебного оборудования: 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, 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 лабораторно-практических занятиях. Текущему контролю подлежат 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*

#### **Практические задачи**

Тесты для оценки физической подготовленности студентов 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	11.15	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 (колени согнуты)	60	50	40	30	20

ния, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (количество раз)					
Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см, количество 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 первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время.

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

В семестре студенты 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 студент опускается в исходное положение и снова повторяет упражнение.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняется на размеченной площадке. Сдающий студент становится к линии нулевой отметки, не наступая на нее. Упражнение выполняется с полуприседа, руки отведены назад. Выполняющий норматив студент 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 студентам, 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 студентов специального отделения временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

№ п/п	Тема
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 групповых и индивидуальных практических и ситуационных задач:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он демонстрирует способность использовать сведения из различных источников, успешно соотносит их в условиях исследования нестандартной ситуации.
- оценка «не зачтено», если студент в результате теоретического анализа не раскрыл суть темы исследуемой проблемы и собственные взгляды на нее.

#### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины осуществляется в виде зачета.

**Пример билета для зачета**  
**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»

Направление подготовки: 36.03.02 Зоотехния  
Профиль подготовки: ТППЖ  
Кафедра: Физическая культура и спорт

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Билет №6

- 1 Дайте характеристику вредного влияния наркотиков на организм.**
- 2 Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.**

Составитель Романов Н.В.

Заведующий кафедрой Башмак А.Ф.

**Перечень вопросов для подготовки к зачету**

- 1 Дайте определение понятия «здоровый образ жизни» и раскройте принципы и факторы.
- 2 Что такое установка на здоровый образ жизни? Назовите ведущие факторы и условия формирования установки на ЗОЖ.
- 3 Определение понятия «спорт». Массовый спорт, спорт высших достижений.
- 4 Почему психическое благополучие является основой всех аспектов здоровья?
- 5 Что такое физическое развитие, физическое воспитание, физическое образование.
- 6 Почему эмоциональное благополучие основной показатель психического здоровья?
- 7 Методика обучения самостоятельным занятиям.
- 8 Дайте характеристику вредного влияния наркотиков на организм.
- 9 Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
- 10 Каким образом оказываются вредные последствия курения табака?
- 11 Зачетные требования и нормативы по ППФП для студентов.
- 12 Охарактеризуйте аэробные и анаэробные упражнения.
- 13 Почему табакокурение опасно для жизни?
- 14 Дайте характеристику вредного влияния на организм.
- 15 Дайте развернутое определение понятия «здоровья» и раскройте значимость здоровья для жизнедеятельности организма.
- 16 Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или физических упражнений.
- 17 Дайте развернутое понятие «здоровье» и раскройте значимость здоровья для жизнедеятельности организма.
- 18 Физическая культура и спорт, в свободное время.
- 19 Понятие социально-биологические основы физической культуры и спорта.
- 20 Правила проведения самостоятельных занятий.
- 21 В чем заключается основные проблемы питания современного студента?
- 22 Дневник самоконтроля (форма ведения)
- 23 Каковы современные подходы к избавлению и предупреждению избыточной массы тела.
- 24 Физическая культура и спорт как средство укрепления и сохранения здоровья и физического и спортивного совершенствования.

- 25 Дайте определения понятия «стресс». Раскройте два вида стресса.
- 26 Понятие «физиология спорта».
- 27 Почему психическое благополучие является основой всех аспектов здоровья?
- 28 Какова роль белков в организме, и какие продукты являются их поставщиком?
- 29 Дополнительные средства повышения работоспособности (баня, сауна, массаж, витаминизация и т.д.)
- 30 Охарактеризуйте роль жиров в организме и их пищевые источники.
- 31 Охарактеризуйте генетическую связь человека со средой обитания.
- 32 Процесс обучения – как процесс обращения новых двигательных навыков на базе более простых условных рефлексов или безусловных двигательных рефлексов. Особенности (фазы) формирования двигательного навыка.
- 33 В чем заключается биологическая роль углеводов, и в каких пищевых продуктах они содержатся?
- 34 Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
- 35 Дайте определение витаминов и раскройте их функции в организме.
- 36 Охарактеризуйте факторы, влияющие на загрязнение воды и меры профилактики.
- 37 Физиология системы крови.
- 38 В чем заключается биологическая значимость минеральных веществ?
- 39 В чем заключается биологическая роль воды?
- 40 Определение понятия ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) ее цель и задачи.
- 41 Основные задачи физического воспитания.
- 42 Субъективные показатели самоконтроля. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
- 43 Базовая физическая культура.
- 44 Объективные показатели самоконтроля.
- 45 Нетрадиционные виды спорта (описание трех видов).
- 46 Релаксационные мероприятия во время экзаменационной сессии и в целом за период обучения в вузе.
- 47 Роль самостоятельных занятий по физической культуре в поддержании работоспособности, укрепления здоровья и проявления себя как личности будущего специалиста.
- 48 Оздоровительная физическая культура и ее виды (гигиеническая, лечебная, театрализованная).
- 49 Правила поведения самостоятельных занятий.
- 50 Физическая культура и ее основные функции.
- 51 Виды физической культуры (базовая, спорт, прикладная и оздоровительная физическая культура).
- 52 Краткая характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм человека.
- 53 Гигиеническая физическая культура.
- 54 Дайте характеристику вредного влияния наркотиков на организм.

### **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
«зачтено»	Обучающийся показал знания основных положений дисциплины, умение решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умение правильно оценить полученные результаты расчетов или эксперимента.
«не зачтено»	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой 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, выполнение практических задач, деловая игра);
- 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, либо путем собеседования по вопросам; письменная работа, тестирование и др.). Оценка по результатам зачета – «зачтено» и «не зачтено».

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях, 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.

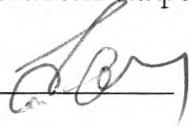
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

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	Контрольные нормативы	Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время. Перечень требований и тестов по каждому разделу охватывают их общую физическую, спортивно-техническую, профессионально-прикладную физическую подготовленность. В семестре студенты выполняют не более пяти тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности.	Тесты для оценки физической подготовленности студентов
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.	Контрольные вопросы по темам дисциплины
3	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 студентов

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО)

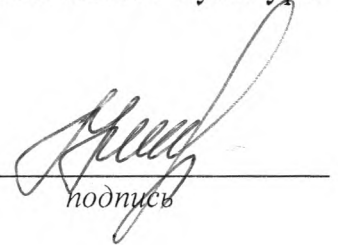
Рабочую программу разработал:  
старший преподаватель кафедры: «Физическая культура и спорт»  
Н.В. Романов



подпись

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «16» мая 2019 г., протокол № 9.

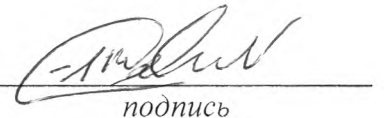
Заведующего кафедрой  
А. Ф. Башмак



подпись

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии факультета  
профессор, д-р. ветеринар. наук. А.В. Савинков



подпись

Руководитель ОПОП ВО  
профессор, д-р. С.х. наук. А.М. Ухтверов



подпись

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



подпись