

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

"23" \_\_\_\_\_ 2019г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение

Профиль: Товароведение и экспертиза товаров в таможенной деятельности

Название кафедры: Физическая культура и спорт

Квалификация: бакалавр

Формы обучения: очная, заочная

Кинель 2019

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** - формирование у обучающихся системы компетенций для потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения профессиональной, физической, психофизической надежности, необходимой для социальной мобильности и устойчивости в обществе, совершенствования общей физической подготовленности.

Задачи:

- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка обучающихся к работе в качестве общественных тренеров, судей;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.09 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока дисциплин предусмотренных учебным планом.

Дисциплина изучается в 1,2,3,4 семестрах на 1 и 2 курсе в очной форме обучения и в 3 семестре на 2 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):

Карта формирования компетенций по дисциплине

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию	Знать: содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности. Уметь: планировать и самостоятельно

		строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности Владеть: технологиями и способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания. Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и 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 (кол-во недель в семестре)			
		Всего часов	Объем контактной работы	1 (18)	2 (18)	3 (18)	4 (18)
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>		40	40	10	10	10	10
в том числе:	Лекции	40	40	10	10	10	10
	Практические занятия	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:</b>		32	2,25	8	8	8	8
СР в семестре:	Проработка и повторение лекционного материала	20	2,0	8	2	8	2
	Зачет	12	0,25	-	6	-	6
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>		<b>зачет</b>			<b>зачет</b>		<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость, час.</b>		72	42,25	18	18	18	18
<b>Общая трудоемкость, зачетные единицы</b>		2	1,17	0,5	0,5	0,5	0,5

### для заочной формы обучения

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Семестры (кол-во недель в семестре)
		Всего часов	Объем контактной работы	
				3 (20)
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>		10	10	10
в том числе:	Лекции	10	10	10
	Практические занятия	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего), в том числе:</b>		58	0,75	58
СРС в семестре:	самостоятельное изучение разделов	34	0,5	34
	проработка и повторение лекционного материала, чтение учебников, дополнительной литературы, работа со справочниками, ознакомление с нормативными и методическими документами)	20	-	20
	подготовка и сдача зачета	4	0,25	4
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость, час.</b>		72	10,75	72
<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.	6
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6
4.	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4
6.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	2
8.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	2
9.	Социально-биологические основы физической культуры	6
10	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физического воспитания	4
11	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4
<b>Всего:</b>		<b>40</b>

**для заочной формы обучения**

№ п/п	Темы лекционных занятий	Трудо-емкость, ч
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	2
2.	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
4.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	2
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	2
<b>Всего:</b>		<b>10</b>

4.3 Тематический план практических занятий

*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**

№ п./п.	Вид самостоятельной работы	Название (содержание работы)	Трудо-емкость, акад. часы
1	Подготовка к лекциям	Осмысление и закрепление теоретического материала в соответствии с содержанием лекционных занятий	20
2	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	22
3	Подготовка к сдаче зачета	Повторение и закрепление изученного материала	12
<b>Итого</b>			<b>32</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	20
	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	4
<b>Итого</b>			<b>58</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. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А.Мезенцева, С.Е. Бородачева. – Кинель: РИО СГСХА, 2018. – 161 с.– Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109462>

6.1.2. Баранов, В.В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.И. Кабышева, В.В. Баранов. — Оренбург: ОГУ, 2012. — 214 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/177984>

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

6.2.1. 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>

6.2.2. Жданов, С. И. Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. И. Жданов. – Орск: Изд-во ОГТИ, 2010. – 148 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/245218>

6.2.3. Замогильнов, А.И. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] / А.И. Замогильнов. – Шуя: Издательство Шуйского филиала ИВГУ, 2017. – 289 с. – ISBN 978-5-86229-407-1. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/581013>

6.2.4. Мезенцева, В. А. Физическая культура : учебное пособие [Текст] / В.А. Мезенцева, А.Ф. Башмак. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2016 г. – 214 с.

6.2.5. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/213113>

### **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 –EHT;

6.3.7. 7 zip (свободный доступ).

### **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 (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущей 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 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. 8А</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
3	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, ауд.2220. <i>Самарская область, г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д.7А</i>	Учебная аудитория на 90 посадочных мест, укомплектованная специализированной мебелью (столы, стулья, лавки аудиторные, учебная доска, кафедра) и техническими средствами обучения (проектор, экран)
4	Помещение для самостоятельной работы, ауд.3310а. <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
5	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, ауд. 3203б. <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i>	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 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.

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).

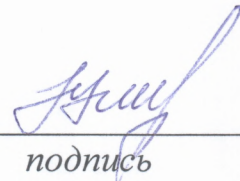
Рабочую программу разработали:  
старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»,  
С.Е. Бородачева



подпись

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

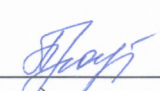
Заведующий кафедрой  
Старший преподаватель, А.Ф. Башмак



подпись

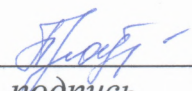
СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии факультета  
канд.с- х.наук, Н.В. Праздничкова



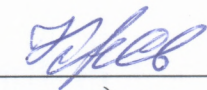
подпись

Руководитель ОПОП ВО  
канд.с -х.наук, Н.В. Праздничкова



подпись

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



подпись