	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
Б1.О.04	Кафедра Физического воспитания и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебной дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Профиль программы
«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Уровень подготовки
Бакалавриат

Форма обучения
Очная, очно-заочная, заочная

Екатеринбург, 2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Дата, протокол</i>
Разработал:	<i>Доцент</i> <i>Доцент</i>	<i>Могилевская Т.Е.</i> <i>Сапаров Б.М.</i>	<i>11.04.2023г.</i> <i>Протокол №8</i>



СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Объем дисциплины и виды учебной работы
4. Содержание дисциплины
 - 4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий
 - 4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин
 - 4.3. Детализация самостоятельной работы
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе программного обеспечения и информационных справочных систем
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине
12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья



Введение

Дисциплина «Физическая культура и спорт» играет важную роль в структуре образовательной программы, она формирует и развивает компетенции, необходимые для осуществления профессиональной деятельности.

1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины – сформировать универсальную компетенцию путем овладения обучающимися специальными знаниями, практическими умениями и владениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, воспитание физических качеств, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

- овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- совершенствовать физические качества: ловкость, силу, быстроту и выносливость, а также тренировка вестибулярного аппарата;
- воспитать уверенность в своих силах и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности;
- вовлекать в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- внедрять различные формы занятий физическими упражнениями в режиме работы, учебы и отдыха.

Дисциплина Б1.О.04 «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть образовательной программы.

Траектория формирования компетенции выделяет этапы (курсы) формирования в соответствии с календарным графиком учебного процесса, при этом соблюдается принцип нарастающей сложности.

Основными этапами формирования компетенции при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» является последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов и тем практики. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами компетенцией. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях, полученных студентами при изучении дисциплин «Введение в профессиональную деятельность», «Культура речи и деловые коммуникации».

Полученные знания, умения, владения используются студентами в процессе изучения таких дисциплин, как «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика», «Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства», «Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта», государственная итоговая аттестация.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции: УК-7.

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.



В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

— научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь:

— использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности;

— демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.

Владеть:

— средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов, курс/семестр		
	очная 1/1	очно-заочная 1/1	заочная 2/4
Контактная работа* (всего)	32,25	24,25	11,25
В том числе:			
Лекции	14	10	10
Практические занятия (ПЗ)	14	10	–
Групповые консультации	4	4	1
Промежуточная аттестация (зачет)	0,25	0,25	0,25
Самостоятельная работа (всего)	39,75	47,75	60,75
В том числе:			
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	72	72	72
<i>зач.ед.</i>	2	2	2
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет

4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Гимнастика. Краткая характеристика основных групп упражнений. Предупреждение травм на занятиях, приемы страховки, помощи и самостраховки. Гимнастическая терминология. Основные задачи: воспитание психофизических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессиональными умениями и навыками; воспитание волевых качеств, добросовестного, осознанного отношения к учебным занятиям, коллективизма, чувства товарищества, патриотизма.

Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры. Раздел знакомит обучающихся с аспектами теории и методики физической культуры и ее прикладной составляющей – физической подготовкой, раскрывает особенности воспитания физических качеств, этапы обучения двигательным действиям, формы, средства и методы проведения занятий по физической подготовке.

**4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий****4.1.1. Очная форма обучения**

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	ГК	ПА	Всего час.
1.	Раздел 1. Гимнастика	–	14	37,75			51,75
	Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах	–	4	9,75			13,75
	Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	–	4	14			18
	Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение	–	6	14			20
2.	Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры	14	–	2			16
	Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра	2	–	–			2
	Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра	4	–	1			5
	Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры	2	–	1			3
	Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	–	–			4
	Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий	2	–	–			2
	Групповые консультации				4		4
	Промежуточная аттестация (зачет)					0,25	0,25
	Итого	14	14	39,75	4	0,25	72

4.1.2. Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	ГК	ПА	Всего час.
1.	Раздел 1. Гимнастика	–	10	41,75			51,75
	Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах	–	2	11,75			13,75
	Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	–	4	14			18
	Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение	–	4	16			20
2.	Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры	10	–	6			16
	Тема 2.1. Физическая культура в	2	–	–			2



	общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра						
	Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра	2	–	3			5
	Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры	2	–	1			3
	Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	–	2			4
	Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий	2	–	–			2
	Групповые консультации				4		4
	Промежуточная аттестация (зачет)					0,25	0,25
	Итого	10	10	47,75	4	0,25	72

4.1.3. Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	ГК	ПА	Всего час.
1.	Раздел 1. Гимнастика			54,75			54,75
	Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах			17,75			17,75
	Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений			18			18
	Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение			19			19
2.	Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры	10		6			16
	Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра	2		—			2
	Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра	2		3			5
	Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры	2		1			3
	Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		—			2
	Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий	2		2			4
	Групповые консультации				1		1
	Промежуточная аттестация (зачет)					0,25	0,25
	Итого	10	–	60,75	1	0,25	72



4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин

№ п.п	Наименование модуля (раздела)	Содержание модуля (раздела)	Трудоемкость (час.)			Формируемая компетенция	Формы контроля
			очная	очно-заочная	заочная		
1.	Гимнастика	Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение	51,75	51,75	54,75	УК-7	Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности
2.	Основы теории и методики физической культуры	Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра. Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий	16	16	16	УК-7	Проверка конспектов лекций, выполнение теоретических заданий
		Групповые консультации	4	4	1		
		Промежуточная аттестация (зачет)	0,25	0,25	0,25		зачет
		Итого	72	72	72		



4.3 Детализация самостоятельной работы

№ п/п	№ модуля (раздела) дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, часы		
			очная	очно-заочная	заочная
1.	Гимнастика	<p>Выполнение физических упражнений с использованием методов и средств гимнастики.</p> <p><i>Подтягивание на перекладине</i> Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; подтягиваться из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины, голову относительно туловища держать прямо. Оценивается количество повторений.</p> <p><i>Подъем переворотом на перекладине</i> Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в положение упор на прямые руки; положения вися и упора фиксируются на прямых руках 1 с. Опускание в вис выполняется произвольным способом. Оценивается количество повторений.</p> <p><i>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках</i> Выполняется из положения упор, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упор фиксируется 1 с. Оценивается количество повторений.</p> <p><i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i> Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Оценивается количество повторений.</p> <p><i>Силовое комплексное упражнение (для юношей)</i></p>	37,75	41,75	54,75



		<p><i>Упражнение №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 повторений</i> Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа.</p> <p><i>Упражнение №2 упор лежа – упор присев 10 повторений</i> Выполняется из положения упор лежа, прыжком принять положение упор присев, колени согнутых ног находятся между прямыми руками, вернуться в положение упор лежа прыжком.</p> <p><i>Упражнение №3 поднимание туловища вперед 10 повторений</i> Выполняется из положения лежа на спине, руки на поясе, ноги не закреплены, поднять туловище сохраняя положение рук на поясе, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Во время поднимания туловища запрещается поднимание ног, разрешается их незначительное сгибание.</p> <p><i>Упражнение №4 выпрыгивание из приседа 10 повторений</i> Выполняется из положения присед, руки согнутые за головой. Во время выпрыгивания выпрямить ноги, оторваться от поверхности. При приземлении для обеспечения безопасности запрещено приземляться на прямые ноги.</p> <p>Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз. Оценивается количество выполненных циклов.</p> <p><i>Силовое комплексное упражнение (для девушек)</i> Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 с – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять туловище максимальное количество раз с касанием руками носков ног (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание лопатками пола), затем, без паузы для отдыха, сменить упражнение и следующие 30 с – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).</p>			
2.	Основы теории и методики физической культуры	Изучение теоретического материала по вопросу профессионально-прикладной физической подготовки. Подготовка реферата по теме «Диагностика и самодиагностика функционального состояния и учет его изменений при регулярном применении средств физической культуры».	2	6	6

**5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

Физическая культура и спорт [Текст] : метод. указания по организации самост. работы / Т. Е. Могилевская, Б. М. Сапаров, Л. А. Шинкарьюк, Н. М. Каримов Д. С. Сосновских. – Екатеринбург : УрГАУ, 2021. – 27 с.

Гимнастика: учеб. пособие / Составители: канд. пед. наук Т. Е. Могилевская, канд. пед. наук, доцент Б. М. Сапаров, ст. преподаватель Шинкарьюк Л.А., ст. преподаватель Ладыгина А.А., ст. преподаватель Каримов Н.М., ст. преподаватель Сосновских Д.С. – Екатеринбург : УрГАУ, 2018. – 91 с.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (ФОС) приведены в приложении 1 к рабочей программе.


Текущий контроль качества освоения отдельных тем и модулей дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы. Этот контроль проводится в течение семестра и качество усвоения материала (выполнения задания) оценивается в баллах, в соответствии с рейтинг-планом дисциплины.

Зачет проводится в конце 1 семестра для очной и очно-заочной формы обучения, в конце 4 семестра у заочной формы обучения и оценивается по системе: «зачтено», «не зачтено».

Измерительные средства по промежуточному контролю знаний студентов представлены в балльно-рейтинговой системе.

Рейтинговая система оценки зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Сумма баллов	Оценка	Характеристика
61-100	зачтено	<p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала, углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки; свободное применение мер по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p>
0-60	не зачтено	<p>Обучающийся не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта,</p>

	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
	<p>не понимает роль физической культуры в подготовке бакалавра.</p> <p>Не умеет применять формы физической подготовки по дисциплине, использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств.</p>

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454861>
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/446683>

б) дополнительная литература:

1. *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454085>
2. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/467588>
3. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453843>
4. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453244>
5. *Ямалетдинова, Г. А.* Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454923>
6. *Никитушкин, В. Г.* Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453592>



7. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>

8. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 531 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

а) Интернет-ресурсы, библиотеки:

- электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),
 - электронный каталог Web ИРБИС;
 - электронные библиотечные системы:
 - ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
 - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru>
 - ЭБС IPRbooks- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
 - ЭБС «Рукопт» – Режим доступа: <http://lib.rucont.ru>
- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ», «Polpred.com».

б) Справочная правовая система «Консультант Плюс».

в) Система ЭИОС на платформе Moodle.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебным планом при изучении дисциплины предусмотрены лекции, практические занятия, а также самостоятельная работа обучающихся.

Практические занятия проводятся с целью закрепления и более тщательной проработки материала по основным разделам дисциплины.

Чтобы получить необходимое представление о дисциплине и о процессе организации её изучения, целесообразно в первые дни занятий ознакомиться с рабочей программой дисциплины на платформе MOODLE или на сайте университета.

В процессе изучения дисциплины, обучающиеся должны составлять свой конспект лекций, а также ознакомиться с литературой, указанной в списке основной и дополнительной литературы. Также обучающийся должен регулярно выполнять физические упражнения для повышения уровня физических кондиций (качеств).

Проверить степень овладения дисциплиной помогут вопросы для самопроверки и самоконтроля (вопросы к зачету), ответы на которые позволят студенту систематизировать свои знания, повысить уровень физической подготовленности, а также тесты, выложенные на платформе MOODLE в фонде оценочных средств по дисциплине.

Распределение обучающихся по учебным отделениям

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения: *основное, специальное и спортивное*. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Численный состав учебных подгрупп до 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты,



освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на продолжительное время, изучают доступные им разделы учебной программы.

В спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) – зачисляются обучаемые основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Уральском государственном аграрном университете. Численный состав групп определяется приказом ректора по представлению кафедры с учетом спортивной квалификации. Обучаемые спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучаемые спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены обучаемые 1 курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта. Количество и спортивный профиль учебных групп определяется руководством института и кафедрой физической культуры и спорта с учетом материальных и штатных возможностей. Перевод обучаемых из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года.

Рекомендации при написании реферата

Лица, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» осваивают доступные им разделы программы, в том числе и написание реферата.

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Компоненты содержания

- Титульный лист.
- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
- Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
- Список литературы (в соответствии со стандартами).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для формирования компетенций у обучающихся в процессе изучения дисциплины применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

при чтении лекций используются презентации материала в программе Microsoft Office (Power Point), выход на профессиональные сайты, использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Специальные помещения: Спортивный зал игровой 19x38 м. Малый спортивный зал 9x18 м. Открытый стадион широкого профиля.	Спортивный зал игровой 19x38 м: - раздевалки - баскетбольные щиты и кольца - волейбольные стойки - гимнастические ковры - гимнастическая стенка - гимнастическая перекладина - ворота мини-футбольные - теннисный стол. Малый спортивный зал 9x18 м: - ковер борцовский - рукоятка изогнутая - гимнастическая перекладина - гимнастическая стенка - тренажер для жима лежа - тренажер для мышц спины - наклонная скамья - гриф штанги - блины для штанги - штанга - гири: - деревянный помост - комплексный тренажер для жима лежа - гантели разборные - скамья для жима штанги лежа - скамья Скотта - армрестлинг тяга (рамочный) - атлетик тяга (тренажер для мышц спины) - беговая дорожка	- Операционная система Microsoft Windows Professional 10 Single Upgrade Academic OLP 1 License No Level: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г. (бессрочная). - Операционная система Microsoft WinHome 10 Russian Academic OLP License No Level Legalization Get Genuine: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г. (бессрочная). - Пакет офисных приложений Microsoft Office 2016 Single Academic OLP License No Level: Лицензия 66734667 от 12.04.2016 (включает Word, Excel, PowerPoint) (бессрочная). - Microsoft WinHome 10 RUS OLP NL Acdm Legalization get Genuine (объем 168); Лицензия бессрочная. Контракт № ЭА - 103 от 17.05.2018. - Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499 Node 2



	<ul style="list-style-type: none">- велотренажер- грудь-машина Батерфляй- тренажер «железная рука»- тренажер для борцов- тренажер для мышц спины- тренажер комбинированный- атлетик блок 2000- блок рама- гриф гнутый- рамка для приседания- стол для армрестлинга- раздевалки- душевые- весы электронные.	year Educational Renewal License Лицензионный сертификат: 2ЕСС-220331-135750-703-126, PN: KL4869RATDQ, (300 User), срок с 22.03.2022 до 07.04.2024 - Система дистанционного обучения Moodle. Лицензия GPLv3 (бессрочная).
Самостоятельная работа		
Спортивный зал игровой 19x38 м. Малый спортивный зал 9x18 м. Открытый стадион широкого профиля.	Спортивный зал игровой 19x38 м: <ul style="list-style-type: none">- раздевалки- баскетбольные щиты и кольца- волейбольные стойки- гимнастические ковры- гимнастическая стенка- гимнастическая перекладина- ворота мини-футбольные- теннисный стол Малый спортивный зал 9x18 м: <ul style="list-style-type: none">- гимнастическая перекладина- гимнастическая стенка- наклонная скамья- гантели разборные- велотренажер.	

12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины, в случае зачисления таких обучающихся.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод (лекция, работа с литературой);
- репродуктивный (студенты получают знания в готов виде);
- наглядные методы (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, демонстрация и т.д.).

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- учебная, справочная литература, работа с которой позволяет развивать речь, логику, умение обобщать и систематизировать информацию;
- словарь понятий, способствующих формированию и закреплению терминологии;
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- технические средства обучения.

Во время лекции используются следующие приемы:

- наглядность;



- использование различных форм речи: устной или письменной – в зависимости от навыков, которыми владеют студенты;

- разделение лекционного материала на небольшие логические блоки.

Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- строгая регламентация размеров площадки при занятиях на улице (подготовка, размеры, по периметру установить ограничительные ориентиры, исключить помехи из кустарника, ям, камней и т. п.)

- применение яркого спортивного инвентаря и оборудование красного, оранжевого, желтого и зеленого цветов, озвученной атрибутики - мячи, мишени, метрономы, свистки и др.

- регламентация физических упражнений по интенсивности и объему;

- сопровождение обучающегося при выполнении физических упражнений;

- применение специальных форм и методов обучения;

- рациональное размещение спортивного инвентаря.

Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- индивидуальная, малогрупповая форма организации занимающихся;

- подготовка поверхности пола в спортивном зале. Свободный проезд к душевым, раздевалкам, туалетам;

- техническое оснащение, пригодность спортивного инвентаря и оборудования, надежность страховки, помощь в случае необходимости и безопасность;

- индивидуальные беседы;

- мониторинг (опрос, анкетирование).

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.



**1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ
В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код компетенции	Формулировка	Разделы дисциплины
		1
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+

**2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ
ОЦЕНИВАНИЯ**

2.1 Шкала академических оценок освоения дисциплины

Виды оценок	Оценки	
Академическая оценка по 2-х балльной шкале (зачёт)	Не зачтено	Зачтено



2.2 Текущий контроль

Код	Планируемые результаты	Раздел дисциплины	Содержание требования в разрезе разделов дисциплины	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания		
						Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
УК-7	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. 	1	- основа и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта	Лекция Практические занятия Самостоятельная работа	Проверка конспектов лекций, выполнение теоретических заданий	Основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта.	Содержание тестов и оценки физической подготовленности.	Структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности; демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для 	1, 2	- применять основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей	Лекция Практические занятия Самостоятельная работа	Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности	Использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.	Применять методы самоконтроля, использовать меры по предупреждению травматизма при	Использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.



самореализации профессиональной деятельности.	в						проведении различных форм физической подготовки.	
Владеть: • средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	1, 2	- система практических умений и навыков, обеспечиваю щих высокий уровень развития выносливости , сохранение и укрепление здоровья.	Лекция Практические занятия Самостоятельн ая работа	Контрольно- проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности	Системой практических умений и навыков, обеспечиваю щих высокий уровень развития физических качеств, сохранение и укрепление здоровья.	Техническим и действиями базовых видов спорта, а также применяет их в игровой и соревновател ьной деятельности.	Различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений	



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт»

2.3 Промежуточная аттестация

Код	Планируемые результаты	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания		
				Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
УК-7	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Лекции Практические занятия Самостоятельная работа	зачет		Из пункта 2.4 Из пункта 3.3	
	Уметь: использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности; демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности					
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.					

**2.4. Критерии оценки на зачете (тестовые задания)**

Результат зачета	Критерии	Показатель оценки сформированности компетенции
«зачтено» (уровень не ниже порогового)	<p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала; продемонстрированы углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки; свободно применяет меры по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p>	<p>Обучающийся знает структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений.</p> <p>Умеет использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.</p> <p>Владеет различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений.</p>
«не зачтено»	<p>Обучающийся не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта, не понимает роль физической культуры в подготовке бакалавра.</p> <p>Не умеет применять формы физической подготовки по дисциплине.</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств.</p>	<p>Обучающийся знает основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.</p> <p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья.</p>

2.5. Критерии оценки методической подготовленности



Ступени уровней освоения компетенций	Критерии
Пороговый (удовлетворительно)	выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками
Базовый (хорошо)	выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно
Повышенный (отлично)	выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно и уверенно

2.6. Критерии оценки физической подготовленности

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (девушки)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Прыжок в длину с места	см	190	180	170	160	150
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	раз	25	20	15	10	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	раз	60	50	40	30	20
4.	Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки	раз	35	30	25	20	15
5.	Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену	раз	12	10	8	6	4
6.	Прыжки на скакалке	раз	150	145	140	135	130
7.	Комбинированный (4х5) - отжимание - 5 раз -выпрыгивание вверх из полного приседа с махом рук вверх - 5 раз - из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 5 раз - из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 5 раз	с	25	30	35	40	45



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
Фонд оценочных средств учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности основного учебного отделения студентов (юноши)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Прыжок в длину с места	см	250	240	230	220	210
2.	Подтягивание на перекладине	раз	15	12	9	6	4
3.	Подъем-переворот в упор на перекладине	раз	8	5	3	2	1
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	раз	15	12	10	8	6
5.	В висе поднимание ног до касания перекладины	раз	10	8	6	4	2
6.	Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела)	раз	12/20	10/18	8/16	6/14	4/12
7.	Прыжки на скакалке	раз	180	160	140	120	100
8.	Комбинированный (4x10) - отжимание - 10 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с махом рук вверх - 10 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 10 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 10 раз	с.	50	55	60	65	70

Примерные вопросы для оценки теоретической подготовленности студентов специального учебного отделения

Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра

1. Цель и задачи физической культуры, как учебной дисциплины.
2. Физическая подготовка обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в физической подготовке.
4. Нормативно-правовые документы, регулирующие физическую подготовку.
5. Основные положения организации физической подготовки в вузе.
6. Учет и отчетность физической подготовки.
7. Возрастные особенности при выполнении нормативов физической подготовленности.

Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра



8. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
9. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
10. Влияние образа жизни на здоровье.
11. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
12. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
13. Здоровье и воздействие неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры

16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
18. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Виды утомления.
19. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
20. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
21. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучаемых.
22. Общие закономерности изменения работоспособности.
23. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

24. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
25. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
26. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.
27. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).

Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий

28. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
30. Возрастные особенности содержания занятий.
31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Объективные и субъективные признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
33. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.



Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Критерии оценки ответа:

«отлично» – обучаемый свободно владеет материалом; исчерпывающе и правильно отвечает на основные и дополнительные вопросы по содержанию;

«хорошо» – обучаемый хорошо владеет материалом; полно и правильно отвечает на основные вопросы, но допускает незначительные ошибки; в целом, правильно отвечает на дополнительные вопросы по содержанию;

«удовлетворительно» – обучаемый владеет материалом, но допускает грубые ошибки при ответе на основные вопросы; слабо ориентируется в материале при ответе на дополнительные вопросы по содержанию;

«неудовлетворительно» – обучаемый не владеет материалом; не знает содержания основных вопросов; не отвечает на дополнительные вопросы.

2.7. Процедура оценки

2.7.1. Работа в семестре (прохождение контрольных точек)

№ п/п	Измерители обученности текущего контроля	Ступени уровней освоения компетенций		
		Пороговый уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
1.	Тестирование уровня физической подготовленности			

Показатель оценки сформированности компетенции: не ниже порогового.

2.7.2. Промежуточная аттестация

Зачет проводится в форме итогового тестирования физической подготовленности

№ п/п	Измерители обученности текущего контроля	Ступени уровней освоения компетенций		
		Пороговый уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
1.	Зачет (тестовые задания)			

**3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ****3.1. Перечень контрольных упражнений для девушек**

Прыжок в длину с места
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены
Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки
Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену
Прыжки на скакалке
Комбинированный (4x5) -отжимание - 5 раз -выпрыгивание вверх из полного приседа с махом рук вверх - 5 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 5 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 5 раз

3.2. Перечень контрольных упражнений для юношей

Прыжок в длину с места
Подтягивание на перекладине
Подъем-переворот в упор на перекладине
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях
В висе поднимание ног до касания перекладины
Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела)
Прыжки на скакалке
Комбинированный (4x10) -отжимание - 10 раз -выпрыгивание вверх из полного приседа с махом рук вверх - 10 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 10 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 10 раз

3.3. Перечень тестовых заданий

№	Текст задания	Варианты ответа
1.	Назовите основные физические качества	А Сила, скорость, выносливость, подвижность. Б Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость (координация движений). В Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость (координация движений) Г Выше, сильнее, быстрее.
2.	Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека	А Ежегодная диспансеризация, профилактика заболеваний, гигиенические факторы. Б Материальное благополучие.



		<p>В Образ жизни, генетика, внешняя среда, природно-климатические условия, здравоохранение.</p> <p>Г Занятия физической культурой и спортом.</p>
3.	Назовите методы физической подготовки	<p>А Общепедагогические, специфические методы.</p> <p>Б Словесные, наглядные методы.</p> <p>В Методы строгой регламентации выполнения упражнения, игровой метод, соревновательный метод.</p> <p>Г Все ответы верны.</p>
4.	Перечислите группы средств физической культуры	<p>А Спортивные снаряды, беговая дорожка.</p> <p>Б Физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.</p> <p>В Образ жизни, генетика, внешняя среда, природно-климатические условия, здравоохранение.</p> <p>Г Материальные, физические, природные.</p>
5.	Перечислите основные формы организации обучающихся на практических занятиях по гимнастике	<p>А Фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная.</p> <p>Б Общая, учебная, специфическая.</p> <p>В Теоретическая, спортивно-прикладная, обучение техники выполнения упражнения.</p> <p>Г Спортивная, физическая, координационная.</p>
6.	Перечислите виды закаливания организма	<p>А Обливание холодной водой.</p> <p>Б Профилактические мероприятия, прием витаминов.</p> <p>В Закаливание солнцем, закаливание воздухом, закаливание водой.</p> <p>Г Бег на морозе с голым торсом, прогулки на природе, отдых на море.</p>
7.	Перечислите методы воспитания физических качеств	<p>А Метод непосредственной наглядности, метод опосредованности.</p> <p>Б Словесный метод, наглядный метод.</p> <p>В Метод срочной информации, метод целостно-конструктивного упражнения.</p> <p>Г Метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, метод круговой тренировки.</p>
8.	Назовите основные критерии эффективности занятия по лыжной подготовке	<p>А Длительное передвижение на лыжах.</p> <p>Б Правильный подбор лыжного инвентаря.</p> <p>В Общая плотность, моторная плотность.</p> <p>Г Правильный подбор лыжной смазки.</p>
9.	Перечислите составляющие методического плана практического занятия по физической подготовке	<p>А Тема занятия, цель и задачи.</p> <p>Б Место проведения, время, методы проведения, материальное обеспечение, используемая литература.</p> <p>В Все перечисленные ответы верны.</p> <p>Г Расчет учебного времени. Методические</p>



		рекомендации по проведению занятия.
10.	Дайте характеристику соревновательному методу воспитания физических качеств	А Сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Б Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующий на различные мышечные группы и функциональные системы. В Используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Г Все перечисленные ответы верны.
11.	Перечислите виды адаптации	А Психологическая, социальная, физиологическая Б Крайняя, физическая, нравственная В Легкая, тяжелая Г Психологическая, тяжелая, физическая
12.	Назовите группы видов спорта, содействующие предупреждению и конструктивному разрешению конфликтных ситуаций	А Легкая атлетика Б Тяжелая атлетика В Гимнастика Г Спортивные игры
13.	Назовите оптимальное психофизическое состояние перед выступлением на спортивных соревнованиях	А «Предстартовая лихорадка» Б «Боевая готовность» В «Апатия» Г «Нервозность»
14.	Перечислите объективные методы самоконтроля физического состояния в процессе занятий физической подготовкой	А Пульс, дыхание, артериальное давление Б Тяжесть, боль в мышцах, отдышка В Пульс, отдышка, давление Г Пульс, дыхание, боль в ногах
15.	Назовите патологические состояния, которые могут возникнуть в процессе занятий физическими упражнениями	А Головная боль, отдышка, психологический шок Б Обморок, гравитационный шок, ортостатический коллапс, гипогликемия В Рвота, головокружение Г Диарея, головокружение, обморок
16.	Назовите основные исходные положения в соответствии с гимнастической терминологией	А Наклон, сед, упор, полустроевая стойка. Б Выпад, упор, сед, стойка ноги на ширине плеч, стойка на руках, наклон. В Стойка, сед, присед, выпад, упор, наклон Г Выпад, упор, сед, стойка, стойка на руках, наклон, стойка боком.
17.	Дайте характеристику соревновательному методу воспитания физических качеств	А Сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Б Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных



		<p>физических упражнений, воздействующий на различные мышечные группы и функциональные системы.</p> <p>В Используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.</p> <p>Г Все перечисленные ответы верны.</p>
18.	Назовите основную форму организации обучающихся на самостоятельном занятии по гимнастике	<p>А. Спортивная.</p> <p>Б. Спортивно прикладная.</p> <p>В. Индивидуальная</p> <p>Г. Теоретическая.</p>
19.	Дайте определение «самостраховка»	<p>А. Умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно досрочно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, сделать перехват руками, соскок и др.</p> <p>Б. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата за руки или другие части тела.</p> <p>В. Меры, направленные на быстрое овладение техникой выполнения упражнения и обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений.</p> <p>Г. Возможность срыва со снаряда, падения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других качеств.</p>
20.	Перечислите основные педагогические приемы, содействующие повышению моторной плотности занятия	<p>А Сокращение времени на построение, перестроение и различные передвижения, четкость подачи команд и их выполнение; краткость и ясность объяснений;</p> <p>Б Увеличение времени непрерывного выполнения упражнений; сокращение перерывов между выполнением отдельных упражнений; использование фронтальной или поточной формы организации на занятии;</p> <p>В Применение комплексной тренировки и соревновательного метода; наиболее целесообразное использование оборудования и инвентаря.</p> <p>Г Все перечисленные ответы верны.</p>



4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

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

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций 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, тестирования, творческие задания);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий;
- 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.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО в форме предусмотренной учебным планом.

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма определяется кафедрой (устный – по билетам, либо путем собеседования по вопросам; письменная работа, тестирование и др.). Оценка по результатам зачета – «зачтено» или «не зачтено».

Каждая компетенция (или ее часть) проверяется теоретическими вопросами, позволяющими оценить уровень освоения обучающимися знаний и практическими заданиями, выявляющими 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.