

|  |   |
|--|---|
|  | 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.06  | Кафедра физического воспитания и спорта   |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
**19.03.01 Биотехнология**

Направленность (профиль) программы  
**«Биотехнология пищевых продуктов и биологически активных веществ»**

Уровень подготовки  
бакалавриат

Форма обучения  
очная, заочная

Екатеринбург, 2023

|                     | <i>Должность</i>  | <i>Фамилия И.О.</i>   | <i>Дата</i>                       |
|---------------------|---|-----------------------|-----------------------------------|
| <b>Разработал:</b>  | <i>Старший преподаватель</i>  | <i>Обносов В.А.</i>   |                                   |
| <b>Согласовали:</b> | <i>Руководитель образовательной программы 19.03.01 Биотехнология</i>                          | <i>Тихонова Н.В.</i>  | <i>Протокол № 2 от 10.10.2023</i> |
|                     | <i>Председатель учебно-методической комиссии факультета биотехнологии и пищевой инженерии</i> | <i>Скворцова Е.Г.</i> | <i>Протокол № 3 От 10.10.2023</i> |
| <b>Утвердил:</b>    | <i>Декан факультета биотехнологии и пищевой инженерии</i>                                     | <i>Шаравьев П.В.</i>  | <i>Протокол № 3 от 24.10.2023</i> |
| <b>Версия: 1.0</b>  |   |                       |                                   |



## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 3  |
| 1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы 3  |    |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....   | 3  |
| 3. Объем дисциплины и виды учебной работы .....  | 4  |
| 4. Содержание дисциплины .....   | 4  |
| 4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий .....  | 5  |
| 4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин .....   | 6  |
| 4.3. Детализация самостоятельной работы.....   | 7  |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.....   | 9  |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....  | 9  |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....  | 10 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....  | 11 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....  | 12 |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем ..... | 14 |
| 11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....  | 14 |
| 12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья .....  | 16 |



## 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.06 «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».

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 *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<br><b>очное</b> | Очная форма обучения |                  |
|---|-----------------------------|----------------------|------------------|
|   |                             | 1 курс/1 семестр     | 1 курс/1 семестр |
| Контактная работа* (всего)                              | 44,25                       | 44,25                | 9,25             |
| В том числе:  |                             |                      |                  |
| Лекции  | 8                           | 8                    | 8                |
| Практические занятия (ПЗ)                               | 32                          | 32                   |                  |
| Групповые консультации                                  | 4                           | 4                    | 1                |
| Промежуточная аттестация (зачет)                        | 0,25                        | 0,25                 | 0,25             |
| Самостоятельная работа (всего)                          | 27,75                       | 27,75                | 62,75            |
| В том числе:  |                             |                      |                  |
| Углубленное изучение теоретического материала           | 2                           | 2                    | 2                |
| Практические задания в выполнении физических упражнений | 32                          | 32                   | -                |
| <i>Общая трудоёмкость, час</i>                          | 72                          | 72                   | 72               |
| <i>зач.ед.</i>  | 2                           | 2                    | 2                |
| в том числе в форме практической подготовки, час        | 0                           | 0                    | 0                |
| 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 само страховки. Гимнастическая терминология. Основные задачи: воспитание психофизических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессиональ-



ными 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          | Всего час. |
|-------|--|----------|-----------|--------------|------------|
| 1.    | <b>Раздел 1. Гимнастика</b>  |          |           |              |            |
|       | Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах  |          | 12        | 9,75         | 21,75      |
|       | Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений                            |          | 8         | 7            | 15         |
|       | Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение   |          | 12        | 7            | 19         |
| 2.    | <b>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры</b>                                    | <b>8</b> |           | <b>2</b>     | <b>10</b>  |
|       | 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 | 1        |           | 1            | 2          |
|       | Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры                           | 1        |           | 1            | 2          |
|       | Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                       | 2        |           |              | 2          |
|       | Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий  | 2        |           |              | 2          |
|       | Итого  | <b>8</b> | <b>32</b> | <b>27,75</b> | <b>72</b>  |

##### 4.1.3 Практическая подготовка по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины 72 часов,  
в том числе в форме практической подготовки 0 часов



#### 4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин

Очная/заочная форма обучения

| № п.п | Наименование модуля (раздела)                | Содержание модуля (раздела)  | Трудоемкость (час.) | Формируемая компетенция (УК) | Формы контроля  |
|-------|--|--|---------------------|------------------------------|---|
| 1.    | Гимнастика                                   | Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах<br>Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений<br>Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение   | 36/-                | 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.<br>Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра<br>Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры<br>Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка<br>Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий | 36/-                | УК-7                         | Проверка конспектов лекций, выполнение теоретических заданий              |



## 4.3. Детализация самостоятельной работы

| № п/п | № модуля (раздела) дисциплины | Виды самостоятельной работы  | Трудоемкость, часы |         |
|-------|-------------------------------|--|--------------------|---------|
|       |                               |  | очная              | заочная |
| 1.    | Гимнастика                    | <p>Выполнение физических упражнений с использованием методов и средств гимнастики.</p> <p><i>Подтягивание на перекладине</i><br/>Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; подтягиваться из неподвижного положения в висе 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><br/>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 брусьях</i><br/>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.</p> | 27,75              | -       |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>Оценивается количество повторений.</p> <p><i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i></p> <p>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> <p><i>Упражнение №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 повторений</i></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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 количе-</p> |  |  |
|--|---|--|--|



|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
|    |  | <p>ство раз. Оценивается количество выполненных циклов.</p> <p><i>Силовое комплексное упражнение (для девушек)</i></p> <p>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 |

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

Физическая культура и спорт : 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 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, 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, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

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>

3. *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие



для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970>

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

6. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22>

**б) дополнительная литература:**

7. 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, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

8. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125>

9. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8>

10. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293>

11. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC>

12. 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>

13. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 274 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2>



## 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 РУКОНТ – режим доступа: <https://lib.rucont.ru>;
    - ЭБС IPR SMART – режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/>
  - доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ», «Polpred.com».
  - Физическая культура <http://pculture.ru/>
  - Физкультура <http://www.fizkult-ura.ru/>
  - Физкультура на 5 <http://fizkultura-na5.ru/>
- ### б) Справочная правовая система «Консультант Плюс».
- Medline [www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed)
  - Science Citation Index [www.isinet.com](http://www.isinet.com), <http://wos.elibrary.ru>
  - DERWENT Biotechnology Abstracts <http://thomsonderwent.com>

В систему ЭИОС на платформе Moodle внесены задания для проведения текущей аттестации студентов.

## 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, освобожден-



денные 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.

#### Программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows Professional 10 Single Upgrade Academic OLP 1 License No Level: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г. (бессрочная).

2. Пакет офисных приложений Microsoft Office 2016 Single Academic OLP License No Level: Лицензия 66734667 от 12.04.2016 (включает Word, Excel, PowerPoint) (бессрочная).

3. Комплексная система антивирусной защиты Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition.

4. Система дистанционного обучения Moodle. Лицензия GPLv3 (бессрочная).

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий к информационным справочным системам.

### 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 |
|---|---|--|
| Спортивный зал игровой 19x38 м.<br>Малый спортивный зал 9x18 м.<br>Открытый стадион широкого профиля. | Спортивный зал игровой 19x38 м:<br>- раздевалки<br>- баскетбольные щиты и кольца<br>- волейбольные стойки<br>- гимнастические ковры<br>- гимнастическая стенка<br>- гимнастическая перекладина<br>- ворота мини-футбольные<br>- теннисный стол.<br>Малый спортивный зал 9x18 м:<br>- ковер борцовский<br>- рукоятка изогнутая |  |



|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>- гимнастическая перекладина</li><li>- гимнастическая стенка</li><li>- тренажер для жима лежа</li><li>- тренажер для мышц спины</li><li>- наклонная скамья</li><li>- гриф штанги</li><li>- блины для штанги</li><li>- штанга</li><li>- гири:</li><li>- деревянный помост</li><li>- комплексный тренажер для жима лежа</li><li>- гантели разборные</li><li>- скамья для жима штанги лежа</li><li>- скамья Скотта</li><li>- армрестлинг тяга (рамочный)</li><li>- атлетик тяга (тренажер для мышц спины)</li><li>- беговая дорожка</li><li>- велотренажер</li><li>- грудь-машина Батерфляй</li><li>- тренажер «железная рука»</li><li>- тренажер для борцов</li><li>- тренажер для мышц спины</li><li>- тренажер комбинированный</li><li>- атлетик блок 2000</li><li>- блок рама</li><li>- гриф гнутый</li><li>- рамка для приседания</li><li>- стол для армрестлинга</li><li>- раздевалки</li><li>- душевые</li><li>- весы электронные.</li></ul> |  |
| <b>Самостоятельна работа</b>  |  |  |
| Спортивный зал игровой 19x38 м.<br>Малый спортивный зал 9x18 м.<br>Открытый стадион широкого профиля. | Спортивный зал игровой 19x38 м:<br><ul style="list-style-type: none"><li>- раздевалки</li><li>- баскетбольные щиты и кольца</li><li>- волейбольные стойки</li><li>- гимнастические ковры</li><li>- гимнастическая стенка</li><li>- гимнастическая перекладина</li><li>- ворота мини-футбольные</li><li>- теннисный стол</li></ul> Малый спортивный зал 9x18 м:<br><ul style="list-style-type: none"><li>- гимнастическая перекладина</li><li>- гимнастическая стенка</li><li>- наклонная скамья</li><li>- гантели разборные</li></ul>  |  |



## 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.



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Уральский государственный аграрный университет»  
Факультет биотехнологии и пищевой инженерии  
Кафедра физического воспитания и спорта

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по учебной дисциплине**  
**Б1.О.06 «Физическая культура и спорт»**

по направлению подготовки  
19.03.01 Биотехнология

Направленность (профиль) программы  
«Биотехнология пищевых продуктов и биологически активных веществ»

Уровень подготовки - бакалавриат

Разработчик (и): Обносов В.А.

Рассмотрено и одобрено методической комиссией факультета биотехно-  
логии и пищевой инженерии, протокол № 3 от 10.10.2023 г.

Екатеринбург, 2023 г.

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

| Код компетенции | Формулировка   | Разделы дисциплины |
|-----------------|--|--------------------|
|                 |  | 1,2                |
| 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 | <b>Знат</b><br><b>Ь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li></ul>                  | 1                 | - основа и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта | Лекция<br>Практические занятия<br>Самостоятельная работа | Определение уровня методической подготовленности | 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. |
|      | <b>Умет</b><br><b>Ь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реали-</li></ul> | 1, 2              | - применять основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей   | Лекция<br>Практические занятия<br>Самостоятельная работа | Тестирование уровня физической подготовленности  | Использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.  | Применять методы самоконтроля, использовать меры по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. | Использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.                         |



|  |      |   |  |   |   |   |   |
|--|------|---|--|---|---|---|---|
| <p>зации физкультурно-педагогической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.</li></ul> |      |   |  |   |   |   |   |
| <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• средствами и методами укрепления инди-</li></ul>  | 1, 2 | - система практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития выносливости, сохранение | Лекция Практические занятия Самостоятельная работа | Тестирование уровня физической подготовленности | Системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств, со- | Техническими действиями базовых видов спорта, а также применяет их в игровой и соревнователь- | Различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся услови- |



|   |  |                          |  |  |                                  |                     |   |
|---|--|--------------------------|--|--|----------------------------------|---------------------|---|
| виду-ально-го здоро-вья, физи-ческо-го са-мосо-вер-шен-ство-вания, ценно-стями физи-ческой куль-туры лич-ности для успеш-ной соци-ально-куль-турной и про-фесси-ональ-ной дея-тель-ности. |  | и укреп-ление здо-ровья. |  |  | хранение и укреп-ление здоровья. | ной дея-тельно-сти. | ях; при-емами страхов-ки, по-мощи и само-страхов-ки при выпол-нении физи-ческих упраж-нений |
|---|--|--------------------------|--|--|----------------------------------|---------------------|---|

### 2.3 Промежуточная аттестация

| Код | Планируемые результа- | Технология | Форма | № задания |
|-----|-----------------------|------------|-------|-----------|
|-----|-----------------------|------------|-------|-----------|



|      | ты   | формирования  | оценочного средства (контроля) | Пороговый уровень (удовл.) | Повышенный уровень (хорошо) | Высокий уровень (отлично) |
|------|--|---|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| УК-7 | <p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности; демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | <p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p> | зачет                          | Из пункта 2.4              |                             |                           |



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

| Результат зачета                          | Критерии  | Показатель оценки сформированности компетенции   |
|---|---|--|
| «зачтено»<br>(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>  |



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Рабочая программа учебной дисциплины  
«Физическая культура и спорт»



### 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 (4x5) - отжимание - 5 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием 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  |



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 выбрасыванием 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 подго-



товке.

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*

| №<br>п/п | Измерители обученности<br>текущего контроля | Ступени уровней освоения компетенций |                    |                       |
|----------|---|--------------------------------------|--------------------|-----------------------|
|          |   | Пороговый<br>уровень                 | Базовый<br>уровень | Повышенный<br>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 выбрасыванием 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 выбрасыванием 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. Примерная тематика рефератов для студентов специального учебного отделения и временно освобожденных от практических занятий по дисциплине***

1. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физиче-



скую культуру и спорт.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

3. Социальные функции физической культуры и спорта.

4. Современное состояние физической культуры и спорта.

5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

10. Биологические ритмы и работоспособность.

11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

13. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

14. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды:

15. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

16. Влияние образа жизни на здоровье.

17. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.

18. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.

19. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

20. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

21. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

22. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности студента.

23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

24. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

25. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экза-



менов.

26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

27. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

28. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.

29. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.

30. Воспитание физических качеств.

31. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

32. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

33. Значение мышечной релаксации.

34. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

35. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

36. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

37. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий.

38. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

40. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

41. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

42. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

43. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

44. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих основные физические качества..

45. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.

46. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

47. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

48. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

49. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное со-



держание ППФП студентов вашего факультета.

50. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста



#### **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.