



	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
	«Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
Б1.Б.21.01	Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
	Кафедра физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Направленность (профиль) программы
«Землеустройство»

Уровень подготовки
бакалавриат

Форма обучения
очная, заочная

Екатеринбург, 2018

	Должность	Фамилия/ Подпись	Дата № протокола
Разработал:	Доцент	Грошева Л.Ф. 	12.03.18
Согласовали:	Заведующий кафедрой	Сапаров Б.М. 	15.03.18
	Учебно-методическая комиссия факультета агротехнологий и землеустройства	Семикова Л.А. 	17 30.03.18
Утвердил:	Декан факультета агротехнологий и землеустройства	Карпунин М.Ю. 	18 19.04.18
Версия: 1.0	КЭ:1	УЭ №	Стр 1 из 13

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение	3
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
4. Краткое содержание дисциплины:	5
4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий.....	5
4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплины.....	5
4.3. Детализация самостоятельной работы	7
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.....	7
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	8
6.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины	8
6.2. Измерительные средства по контролю знаний студентов, в том числе квалиметрия (балльно-рейтинговая система).....	8
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	9
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	10
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	10
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	11
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
12. Особенности обучения студентов с различными нозологиями.....	12



Введение

При изучении дисциплины студент должен приобрести необходимый уровень компетентности, который позволит ему осуществлять квалифицированные действия и принимать обоснованные решения в различных сферах деятельности, связанных с профессиональной деятельностью.

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих этапов компетенций:

ОК-6 - способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия (1 этап).

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (1 этап).

Цель изучения дисциплины

Формирование знаний, умений и навыков по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, работе в команде, толерантного восприятия социальных и культурных различий

Результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

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

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Б.21.01 «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» профиль «Землеустройство» (уровень бакалавриат).

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

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении дисциплины является последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) дисциплины. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень



освоения компетенций студентами.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является базой для дисциплины Элективные курсы по физической культуре и формирует компетенцию для Государственной итоговой аттестации.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов	Курс/семестры		Всего часов	Курс / семестры	
		Очная форма			Заочная форма	
		2/3	4/7		1/2	2/4
Контактная работа* (всего)	72	36	36	8	8	-
В том числе:						
Лекции	32	16	16	8	8	-
Практические занятия (ПЗ)	40	20	20	-	-	-
Семинары (С)						
Самостоятельная работа (всего),	-	-	-	64	28	36
В том числе:						
Курсовая работа (расчетно-графическая, курсовое проектирование)	-	-	-	-	-	-
Общая трудоёмкость час	72	36	36	72	36	36
зач.ед.	2	1	1	2	1	1
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет		зачет	зачет

*Контактная работа по дисциплине может включать в себя занятия лекционного типа, практические и (или) лабораторные занятия, групповые и индивидуальные консультации и самостоятельную работу обучающихся под руководством преподавателя, в том числе в электронной информационной образовательной среде, а также время, отведенное на промежуточную аттестацию. Часы контактной работы определяются «Положением об установлении минимального объема контактной работы обучающихся с преподавателем, а также максимального объема занятий лекционного и семинарского типов в ФГБОУ ВО Уральский ГАУ, утвержденным врио ректора 26 октября 2017 года.

В учебном плане отражена контактная работа только занятий лекционного и практического и (или) лабораторного типа. Иные виды контактной работы планируются в трудоёмкость самостоятельной работы, включая контроль.



4. Краткое содержание дисциплины:

4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Очная форма			Заочная форма		
		Лекции	Практ. зан.	Всего час.	Лекции	СРС	Всего час.
1.	Легкоатлетическая подготовка	8	10	18	2	16	18
2.	Игровые виды (мини-футбол, волейбол)	8	10	18	2	16	18
3.	Атлетическая подготовка	8	10	18	2	16	18
4.	ППФП	8	10	18	2	16	18
	ИТОГО	32	40	72	8	64	72

4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплины

№ п.п	Наименование модуля (раздела)	Содержание модуля (раздела)	Трудо-емкость (ауд. час.)	Формируемые компетенции (ОК, ПК)	Формы контроля*	Технологии интер-активного обучения **
1.	Легко-атлетическая подготовка	Вводное занятие, техника безопасности. Легкоатлетическая подготовка. ОРУ. Обучение общеразвивающим упражнениями с предметами. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорениями. Прыжки в длину с места. Изучение техники бега на средние дистанции. Изучение упражнений на развитие общей выносливости. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиш. Техника бега. Бег на короткие дистанции. Прием контрольных нормативов (100 м). Стретчинг. Обучение упражнениям на повышение подвижности в суставах. Основные методические особенности составления разминочного комплекса упражнений. Особенности упражнений с использованием гимнастической стенки. Прием контрольных нормативов (кросс). Совершенствование общефизической подготовленности.	18	ОК-6 ОК - 8	Выполнение контрольных нормативов, оформление и защита рефератов (для студентов отнесенных к спецмед-группе или студенты с ограниченными возможностями здоровья, контрольная работа, тесты, зачет	



№ п.п	Наименование модуля (раздела)	Содержание модуля (раздела)	Трудо-емкость (ауд. час.)	Формируемые компетенции (ОК, ПК)	Формы контроля*	Технологии интер-активного обучения **
2.	Игровые виды (мини-футбол, волейбол)	Спортивные игры по выбору.	18	ОК-6 ОК - 8	Выполнение контрольных нормативов, оформление и защита рефератов (для студентов отнесенных к спецмед-группе или студенты с ограниченными возможностями здоровья, контрольная работа, тесты, зачет	
3.	Атлетическая подготовка	Разминка, ознакомление с тренажерами. Техника безопасности. Методические аспекты выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Освоение комплекса упражнений для проработки мышц пресса, плечевого пояса. Освоение комплекса упражнений для мышц пресса, нижних конечностей, спины. Перекладина. Работа на тренажерах. Проработка мышц плечевого пояса, спины. Стретчинг. Особенности связочного аппарата человека. Понятие круговой тренировки. Проработка мышц пресса, нижних конечностей. Проработка мышц плечевого пояса, спины, пресса. Стретчинг. Прием контрольных нормативов (подтягивание к перекладине, прыжок в длину с места, подъем корпуса в сед, отжимание от гимнастической скамейки)	18	ОК-6 ОК - 8		
4.	ППФП	Учебно-тренировочные занятия	18	ОК-6 ОК - 8		



4.3 Детализация самостоятельной работы

Для очной формы обучения самостоятельная работа предусмотрена только для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки и относящихся к специальной медицинской группе, а так же для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Студенты, имеющие освобождение от занятий физическим воспитанием и относящиеся к специальной медицинской группе, выполняют:

- a. Сдают тесты определяющие уровень физического развития.
- b. Пишут рефераты по тематике своего заболевания, с приложением справки о данном заболевании.
- c. Последующие рефераты пишут по утвержденному кафедрой плану рефератов.

Для заочной формы обучения детализация самостоятельной работы представлена в виде таблицы:

№ темы	№ модуля	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
1	1	Проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе, самостоятельное изучение учебного материала, написание реферата, подготовка к тестированию. Самостоятельная физподготовка.	16
2	2	Проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе, самостоятельное изучение учебного материала, написание реферата, подготовка к тестированию. Самостоятельная физподготовка.	16
3	3	Проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе, самостоятельное изучение учебного материала, написание реферата, подготовка к тестированию. Самостоятельная физподготовка.	16
4	4	Проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе, самостоятельное изучение учебного материала, написание реферата, подготовка к тестированию. Самостоятельная физподготовка.	16
		Итого часов	64

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Методические рекомендации для организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Составители: ст. преподаватель Шинкарьук Л.А., канд. пед. наук, доцент Сапаров Б.М., ст. преподаватель Каримов Н.М., ст. преподаватель Сосновских Д.С. – Екатеринбург: УрГАУ, - 2017. – 20 с.



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

6.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Приложение к рабочей программе

6.2 Измерительные средства по контролю знаний студентов, в том числе квалиметрия (балльно-рейтинговая система)

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине "Физическая культура и спорт" кафедрами физического воспитания определяются в каждом учебном заведении самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины), спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (приложение 1).

4. Контрольный раздел (промежуточная аттестация)

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура и спорт" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-



технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Зачтено	Незачтено
Средняя оценка тестов в очках.	3,0 и более	менее 3

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. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA>
2. 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:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD>
3. 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>

4. 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>

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

А) Интернет-ресурсы, библиотеки:

- электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),
- электронные библиотечные системы: ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com.>, ЭБС «Юрайт» – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>
- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ» и «Polpred.com».
- электронно-библиотечная система Web «Ирбис».

Б) Справочная правовая система «Консультант Плюс».

В) Научная поисковая система – ScienceTechnology.

Г) Официальный сайт Министерства сельского хозяйства Российской Федерации - <http://www.specagro.ru/#/>.

Официальный сайт Федеральной службы регистрации, кадастра и картографии // www.rosreestr.ru.

Д) Специализированные профессиональные базы данных

Базы данных систем "Панорама АГРО" - <https://gisinfo.ru/download/download.htm>

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

9. Методические указания для обучающихся по освоению 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 сайте университета.

В процессе изучения дисциплины студенты должны самостоятельно изучить теоретическую часть материала, для чего необходимо ознакомиться с входящим в учебно-методический комплекс конспектом лекций, литературой, указанной в списке основной и дополнительной литературы.



Основные понятия и определения, используемые в курсе, можно эффективно закрепить, обратившись к тексту глоссария.

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

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

Для формирования этапов компетенций у обучающихся в процессе изучения дисциплины «**Физическая культура и спорт**» 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 самостоятельной работе обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются **следующие информационные технологии обучения:**

- При проведении **лекций** используются презентации материала в программе MicrosoftOffice (PowerPoint), выход на профессиональные сайты, использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.

- **Практические занятия** по дисциплине проводятся с использованием платформы MOODLE, Справочной правовой системы «Консультант Плюс».

Практические и лабораторные занятия по дисциплине проводятся с использованием бумажных вариантов годовых отчетов служб управления персоналом предприятий и организаций различных форм собственности.

В процессе изучения дисциплины учебными целями являются первичное восприятие учебной информации о теоретических основах и принципах работы с документами (локальными нормативными актами, годовой отчетностью служб управления персоналом), ее усвоение, запоминание, а также структурирование полученных знаний и развитие интеллектуальных умений, ориентированных на способы деятельности репродуктивного характера. Посредством использования этих интеллектуальных умений достигаются узнавание ранее усвоенного материала в новых ситуациях, применение абстрактного знания в конкретных ситуациях.

Для достижения этих целей используются в основном традиционные **информативно-развивающие** технологии обучения с учетом различного сочетания **пассивных форм** (лекция, лабораторное занятие, практическое занятие, консультация, самостоятельная работа) и **репродуктивных методов обучения** (повествовательное изложение учебной информации, объяснительно-иллюстративное изложение, чтение информативных текстов) и **лабораторно-практических методов** обучения (упражнение, инструктаж, проектно-организованная работа).

Для организации учебного процесса используется программное обеспечение, обновляемое согласно лицензионным соглашениям.

**Программное обеспечение:**

- Базовый пакет для сертифицированной ОС ОСWindowsXPProfessional.
- Лицензия KasperskyTotalSecurity для бизнеса RussianEdition -

Информационные справочные системы:

- Информационно-правовой портал ГАРАНТ – режим доступа: <http://www.garant.ru/>
- Справочная правовая система «Консультант Плюс».

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

Наименование специализированных аудиторий и лабораторий	Перечень оборудования	Примечание*
<i>Лекции</i>		
Аудитория для проведения лекционных, индивидуальных и групповых консультаций	Доска аудиторная, столы аудиторные, скамейки или стулья, используются переносная мультимедийная установка, экран (переносной), ноутбук (переносной)	
<i>Практические занятия</i>		
Спортивные залы: зал игровой; малый спортивный зал для проведения практических занятий, текущей и промежуточной аттестации	Раздевалки; душевые, спортивный инвентарь, спортивные тренажеры.	
Помещение для хранения спортивного инвентаря		
<i>Самостоятельная работа</i>		
Читальный зал № 5104	10 оснащенных компьютерами рабочих мест с выходом в интернет	
Читальный зал № 5208	5 оснащенных компьютерами рабочих мест с выходом в интернет	

* - Указываются существенные для освоения дисциплины особенности оборудования, используемого программного обеспечения, технологии обучения студента, контроля усвоения материала и т. д.

12. Особенности обучения студентов с различными нозологиями

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.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод (лекция, работа с литературой);
- репродуктивный (студенты получают знания в готов виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).



Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- 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, активирующие различные виды памяти;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля;
- 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:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий;

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. На занятиях используются настольные лампы.

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

- лекции групповые (проблемная лекция, лекция-презентация, лекция-диалог, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей интернета).
- 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.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Б1.Б.21.01 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки / специальности
21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность (профиль) программы
«Землеустройство»

Екатеринбург, 2018

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модулю)

Индекс компетенции	Формулировка	Разделы дисциплины
		Модули 1-4
ОК-6	-способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия	+
ОК-8	- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+

1.2 Результаты обучения по дисциплине (модулю)

знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

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

1.3 Описание технологий формирования компетенций и результатов обучения по дисциплине (модулю)

1.3.1 Текущий контроль

Индекс	Планируемые результаты	Раздел дисциплины	Содержание требования в разрезе разделов дисциплины	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания
ОК-6,8	знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	1-3	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Лекции Самостоятельная работа	Реферат, Тесты	3.2, 3.3

ОК-6,8	<p>уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания</p>	<p>Практические занятия, Самостоятельная работа</p>	<p>Реферат, Тесты, Выполнение контрольных нормативов,</p>	<p>3.2, 3.3, 3.4</p>
	<p>владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания</p>	<p>Лекции, Практические занятия, Самостоятельная работа</p>	<p>Реферат, Тесты, Выполнение контрольных нормативов,</p>	<p>3.2, 3.3, 3.4</p>

1.3.2 Промежуточная аттестация

индекс	Планируемые результаты	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания
ОК-6,8	знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Лекции Самостоятельная работа	Зачет	3.1, 3.4
ОК-6,8	уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Практические занятия, Самостоятельная работа	Зачет	3.1, 3.4
	владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Лекции, Практические занятия, Самостоятельная работа	Зачет	3.1, 3.4

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И УРОВНЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1 Критерии оценки на зачете

Результат зачета	Критерии
«зачтено»	Обучающийся показал знания основных положений научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, выполнившего более 50 % нормативов.
«не зачтено»	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, неумение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, отсутствие навыков владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, выполнившего менее 50 % нормативов

ОК-6, ОК-8 не сформированы, если студент получает оценку «незачтено»

2.2 Критерии оценки тестирования

Ступени уровней освоения компетенций	Отличительные признаки
«зачтено»	61-100% правильных ответов на тестовые задания
«не зачтено»	Менее 61% правильных ответов на тестовые задания

ОК-6, ОК-8 не сформированы, если студент получает оценку «незачтено»

2.3 Критерии оценки реферата

Оценка	Критерии оценки
«зачтено»	Работа представлена в срок, в полном объеме. Тема раскрыта, презентация подготовлена в соответствии с предъявляемыми требованиями.
«не зачтено»	Работа не представлена в срок. Тема не раскрыта, презентация не подготовлена в соответствии с предъявляемыми требованиями.

ОК-6, ОК-8 не сформированы, если студент получает оценку «незачтено»

2.4 Критерии оценки выполнения контрольных нормативов физической подготовленности

Оценка	Критерии оценки
«зачтено»	51-100% выполнение нормативов
«не зачтено»	До 50 % выполнение нормативов

ОК-6, ОК-8 не сформированы, если студент получает оценку «незачтено»

3.ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И КЛЮЧИ (ОТВЕТЫ) К КОНТРОЛЬНЫМ ЗАДАНИЯМ, МАТЕРИАЛАМ, НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

3.1 Вопросы к зачету

1. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в ВУЗе.
2. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
3. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.
4. Краткая характеристика условий труда будущей профессии. Привести примерный комплекс упражнений вводной гимнастики.
5. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
6. Методика определения пульса. Его нормы в покое.
7. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека (здоровый образ жизни, наследственность, экология)
8. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
9. Методика определения динамометрии. Рассчитать собственный силовой индекс.
10. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.
11. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.

12. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
13. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).
14. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.
15. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
16. Что понимается под физической культурой личности. Ее связь с общей культурой человека.
17. Массаж. Необходимые условия при самомассаже.
18. Методика определения пробы Руфье.
19. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (занятия в секциях и группах физической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).
20. Витамины и их роль в обмене веществ.
21. Как определить экскурсию грудной клетки.
22. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
23. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки.
24. Составить примерный комплекс упражнений физкультпаузы (в соответствии с вашей профессией)
25. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа.
26. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха.
27. Составить примерный комплекс упражнений физкультминутки (в соответствии с вашей профессией)
28. Задачи утренней гигиенической гимнастики. Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.
29. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
30. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
31. Физическая подготовленность. Дать краткую характеристику основным физическим качествам.
32. Процесс восстановления, формы восстановления.
33. Специальные упражнения для мышц глаз.
34. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
35. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки)
36. «Брадикардия» и «тахикардия», дать их пульсовые характеристики.
37. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.
38. Что понимается под тестированием подготовленности, с помощью каких тестов определяется развитие силы, быстроты, выносливости (примеры из контрольных нормативов).
39. Весо-ростовые индексы (рассчитать собственный показатель).
40. Отличительные особенности содержания занятий по общефизической подготовке, их направленность на укрепление здоровья человека.
41. Почему в занятиях физической культуры необходимо выделять подготовительную (вводную), основную и заключительные части?
42. Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
43. Понятие «физическое развитие» человека, от чего оно зависит, как его определяют.

44. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.
45. Основные правила при самомассаже. Противопоказания.
46. Оздоровительное закаливание.
47. Профилактика травматизма при игре в футбол, волейбол.
48. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы.
49. Основные закаливающие процедуры. Закаливание солнцем.
50. Первая медицинская помощь при утоплении.
51. Быстрота как физическое качество. Рассказать о воспитании быстроты.
52. Основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.
53. Деформации позвоночника.
54. Выносливость как физическое качество. Развитие выносливости.
55. Основные закаливающие процедуры. Закаливание водой.
56. Развитие ловкости и координации движения.
57. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды).
58. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.
59. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
60. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?

3.2 Тестовые задания

Вопрос № 1

К какой группе профессий относятся следующие из них инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели?

- а) к профессиям, связанным с легкими однообразными движениями
- б) к профессиям, связанным с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами
- в) к профессиям, связанным с умственным трудом

Вопрос № 2

Как отличаются расходы энергии в покое у тренированных и нетренированных людей?

- а) общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 10% (15%)
- б) общий расход энергии у нетренированного организма ниже, чем у тренированного, на 10% (15%)
- в) общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 40% (50%)
- г) общий расход энергии у нетренированного организма ниже, чем у тренированного, на 40% (50%)

Вопрос № 3

Сколько калорий необходимо потреблять в течение рабочего дня (8-10 ч) мужчине, занимающемуся умственным и физическим трудом?

- А) 56 г белков, 118 г жиров, 500 г углеводов (около 3000 ккал.)
- Б) 500 г белков, 118 г жиров, 56 г углеводов (около 3000 ккал.)

- В) 118 г белков, 500 г жиров, 56 г углеводов (около 3000 ккал.)
- Г) 118 г белков, 56 г жиров, 500 г углеводов (около 3000 ккал.)

Вопрос № 4

Какой симптом наблюдается при I степени переутомления, когда временами ощущается тяжесть в голове?

- А) вегетативные сдвиги
- Б) расстройство сна
- В) появление ранее отсутствовавшей усталости при умственной нагрузке
- Г) эмоциональные сдвиги

Вопрос № 5

Какая форма грудной клетки чаще всего наблюдается у спортсменов?

- А) уплощенная
- Б) цилиндрическая
- В) коническая

Вопрос № 6

Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью?

- А) водная гимнастика
- Б) производственная гимнастика
- В) физкультурная пауза
- Г) физкультурная минутка

Вопрос № 7

Какой формы самостоятельных занятий по физической культуре не существует?

- А) вечерней гигиенической гимнастики
- Б) утренней гигиенической гимнастики
- В) самостоятельных тренировочных занятий
- Г) упражнений в течение учебного дня

Вопрос № 8

Какие факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение?

- А) напряженная работа в условиях дефицита времени
- Б) отрицательные эмоции
- В) длительное пребывание в положении сидя за столом

- Г) нервно-психическое напряжение
- Д) все перечисленные

Вопрос № 9

Какой метод оценки физического развития основан на том, что физическое развитие различных частей тела взаимосвязано между собой; эта связь может быть положительной, когда при увеличении, например роста, увеличивается вес тела, и отрицательной, при которой одно увеличение вызывает уменьшение другого?

- А) метод корреляции
- Б) метод антропометрических стандартов
- В) метод антропометрических индексов

Вопрос № 10

Что такое должная величина МПК (ДМПК)?

- А) средние значения нормы для данного возраста и веса
- Б) средние значения нормы для данного роста и веса
- В) средние значения нормы для данного возраста и пола

Вопрос № 11

Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

- А) принципов наглядности и индивидуализации
- Б) принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок
- В) принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы

Вопрос № 12

Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт

- А) спорт, который представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства
- Б) спорт, который предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях
- В) коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий

Вопрос № 13

Какой вариант профессионально-прикладной физической подготовки применителен по отношению к представителям тех профессий, где значение ППФП очень велико (например, в подготовке летного состава в авиации, подводников, космонавтов и т.п.)?

- А) первый вариант ППФП
- Б) второй вариант ППФП
- В) третий вариант ППФП
- Г) четвёртый вариант ППФП
- Д) пятый вариант ППФП

Вопрос № 14

Какой спорт представляет собой на сегодняшний день единственную модель деятельности, при которой у выдающихся рекорсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов здорового человека?

- А) спорт высших достижений
- Б) профессиональный спорт
- В) массовый спорт
- м

Вопрос № 15

Когда появились первые оздоровительные лагеря?

- А) в 1930-1931 годах
- Б) в 1940-1941 годах
- В) в 1956-1957 годах

Вопрос № 16

Что такое физическое совершенство?

- А) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей
- Б) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей
- В) органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека

Вопрос № 17

Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?

- А) уступающий
- Б) преодолевающий
- В) статический
- Г) комбинированный

Вопрос № 18

Что является целью физического воспитания в вузе?

- А) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов
- Б) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве
- В) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности

Вопрос № 19

Какой вариант сочетания профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП), предлагаемый В. И. Ильиничем, является промежуточным и применим к тем профессиям, где условно роль ОФП и ППФП примерно равны?

- А) первый вариант
- Б) второй вариант
- В) третий вариант
- Г) четвёртый вариант

Вопрос № 20

Какого вида педагогического контроля не существует?

- А) поэтапного контроля
- Б) текущего контроля
- В) оперативного контроля
- Г) контроля над техникой упражнений

Вопрос № 21

Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки?

- А) обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки
- Б) наличие специальной физической подготовки
- В) наличие общей физической подготовки

Вопрос № 22

К представителям каких профессий можно отнести студентов по характеру проявления психофизических качеств?

- А) к представителям профессий, чей труд не вызывает постоянного умственного напряжения и не требует длительного внимания
- Б) к представителям профессий, чей труд иногда вызывает умственное напряжение, но требует длительного внимания
- В) к представителям профессий, чей труд вызывает постоянное умственное напряжение и требует длительного внимания

Вопрос № 23

Что такое производственная гимнастика?

- А) физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков утомления
- Б) физические упражнения для устранения застойных явлений в мышцах
- В) физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний
- Г) физические упражнения перед началом работы для сокращения времени вработывания

Вопрос № 24

Как называется программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме к вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп?

- А) шейпинг
- Б) ритмическая гимнастика
- В) калланетика
- Г) аквааэробика

Вопрос № 25

С чем неразрывно связаны природные и социально-биологические факторы, влияющие на организм человека?

- А) с вопросами экологического характера
- Б) с вопросами социального характера
- В) с вопросами физиологического характера
- Г) с вопросами экономического характера

Вопрос № 26

Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?

- А) физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие ? в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда
- Б) при выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы
- В) физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение ? на предмет труда

Вопрос № 27

Что из перечисленного не является составной частью двигательной активности человека?

- А) физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности
- Б) физическая активность, осуществляемая в процессе научно-исследовательской деятельности
- В) физическая активность в процессе физического воспитания

Вопрос № 28

Что из перечисленного не относится к видам производственной физической культуры (ПФК) во внерабочее время?

- А) оздоровительно-профилактическая гимнастика (ОПГ)
- Б) занятия в спортивных секциях
- В) занятие массовым спортом
- Г) занятия в группах здоровья (ГЗ)

Вопрос № 29

Чем характеризуется метод изокинетических усилий?

- А) постоянной скоростью движения
- Б) силовой работой с предельными нагрузками
- В) выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц

Вопрос № 30

Какое значение спорта способствует развитию интереса к крупнейшим международным соревнованиям, особенно к Олимпийским Играм, которые транслируются по телевидению?

- А) воспитательное значение спорта
- Б) спорт как средство удовлетворения зрелищных запросов человека
- В) агитационное значение спорта
- Г) престижное значение спорта

3.3 Примерная тематика рефератов:

1. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую 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 экзаменов.
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 содержание ППФП студентов вашего факультета.
50. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста
- 3.4 Контрольные нормативы 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.	Бег 100м.	сек.	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
2.	Бег 2000м.	мин.	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00
3.	Челночный бег (10 x 10)	сек.					
4.	Бег на лыжах 3 км.	мин.	18,30	19,30	20,00	20,30	21,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	190	180	170	160	150
6.	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	раз	25	20	15	10	5
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	раз	60	50	40	30	20
8.	Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки	раз	35	30	25	20	15
9.	Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену	раз	12	10	8	6	4
10.	Прыжки на скакалке	раз	150	145	140	135	130
11.	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	сек.	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.	Бег «100м.	сек.	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
2.	Бег 3000м.	мин.	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00
3.	Челночный бег (10x10)	сек.	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
4.	Бег на лыжах 5 км.	мин.	25,00	26,00	27,00	28,00	29,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	250	240	230	220	210
6.	Подтягивание на перекладине	раз	15	12	9	6	4
7.	Подъем-переворот в упор на перекладине	раз	8	5	3	2	1
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	раз	15	12	10	8	6
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины	раз	10	8	6	4	2
10.	Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела)	раз	12/20	10/18	8/16	6/14	4/12
11.	Прыжки на скакалке	раз	180	160	140	120	100
12.	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	сек.	50	55	60	65	70

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) 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 (тестирование, защита реферата, выполнение контрольных нормативов);
- 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 (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.