

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебной дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль программы

Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (сельское хозяйство)

Уровень подготовки

Бакалавриат

Форма обучения

Очная, заочная

Екатеринбург, 2022

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Дата, протокол</i>
Разработал:	<i>Доцент Заведующий кафедрой</i>	<i>Могилевская Т.Е. Сапаров Б.М.</i>	
Согласовали:	<i>Руководитель ОП</i>	<i>Иовлев Г.А.</i>	<i>№114 11.02.20022</i>
	<i>Председатель учебно-методического совета факультета инженерных технологий</i>	<i>Зеленин А.Н.</i>	<i>№2 11.02.20022</i>
Утвердил:	<i>Декан факультета инженерных технологий</i>	<i>Юсупов М.Л.</i>	<i>№81 11.02.20022</i>
Версия: 2.0		КЭ:1	УЭ № _____
			<i>Стр 1 из 17</i>



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.....	4
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
4. Содержание дисциплины	5
4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий	5
4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин	7
4.3. Детализация самостоятельной работы.....	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся...	10
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	10
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	11
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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

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

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

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:

- основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни

Уметь:

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владеть:

- основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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 очное	Очная форма обучения	Всего часов заочное	Заочная форма обучения
		1 курс		2 курс
Контактная работа* (всего)	32,25	32,25	11,25	11,25
В том числе:				
Лекции	14	14	10	10
Практические занятия (ПЗ)	14	14	-	-
Групповые консультации	4	4	1	1
Промежуточная аттестация (зачет)	0,25	0,25	0,25	0,25
Самостоятельная работа (всего)	39,75	39,75	60,75	60,75
В том числе:				
Углубленное изучение теоретического материала	2	2	6	6
Практические задания в выполнении физических упражнений	37,75	37,75	54,75	54,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	72	72	72	72
<i>зач.ед.</i>	2	2	2	2
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет



4. Содержание дисциплины

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

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

4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий

4.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	ГК	СРС	Всего час.
1.	Модуль 1. Гимнастика		14	2	37,75	53,75
	Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах		4	2	9,75	15,75
	Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений		4		14	18
	Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение		6		14	20
2.	Модуль 2. Основы теории и методики физической культуры	14			2	18
	Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра	2				2
	Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра	4			1	5
	Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры	2			1	3
	Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	4				4
	Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий	2		2		4
	Зачет			0,25		0,25
	Итого		14	14	4,25	39,75



4.1.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	ГК	СРС	Всего час.
1.	Раздел 1. Гимнастика				53,75	53,75
	Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах				17,75	17,75
	Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений				17	17
	Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение				19	19
2.	Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры	10		1	7	18
	Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра	2				2
	Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра	2			4	6
	Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры	2			1	3
	Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		1		3
	Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий	2			2	4
	Зачет				0,25	0,25
	Итого	10			1,25	60,75



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 Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение	14/-	УК-7	Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности
2.	Основы теории и методики физической культуры	Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра. Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий	14/10	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> 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> 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> Выполняется из положения упор, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упор фиксируется 1 с. Оценивается количество повторений.</p>	39,75	54,75



		<p>ний.</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 количество 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

1. Шинкарюк Л.А. Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Екатеринбург: УрГАУ, 2022.- 20с.

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, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454861>

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

б) дополнительная литература:

1. *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454085>



2. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/467588>

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453843>

4. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453244>

5. *Ямалетдинова, Г. А.* Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454923>

6. *Никитушкин, В. Г.* Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453592>

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

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

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

а) Интернет-ресурсы, библиотеки:

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

б) Справочная правовая система «Консультант Плюс».

в) Система ЭИОС на платформе Moodle.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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



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

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

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

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

Распределение обучающихся по учебным отделениям

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

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

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на продолжительное время, изучают доступные им разделы учебной программы.

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

Рекомендации при написании реферата

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

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

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

Компоненты содержания

- Титульный лист.



- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
- Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
- Список литературы (в соответствии со стандартами).
Содержание работы должно отражать:
 - знание современного состояния проблемы;
 - обоснование выбранной темы;
 - использование известных результатов и фактов;
 - полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
 - актуальность поставленной проблемы;
 - материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Обучение студентов предусмотрено с применением ЭО и ДОТ. Технологии обучения: онлайн-курсы; прямая трансляция из аудиторий; электронные образовательные ресурсы; вебинары; взаимодействие через социальные сети, мессенджеры; взаимодействие по электронной почте; проведение лекций, практических занятий, лабораторных занятий и промежуточной аттестации через цифровые платформы (Microsoft Teams, Zoom и др.). Режимы дистанционного обучения: асинхронный, синхронный.

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:

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

–Операционная система Microsoft WinHome 10 Russian Academic OLP License No Level Legalization Get Genuine: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г. (бессрочная).

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



–Комплексная система антивирусной защиты Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition.250-499 Node 2 yeas Education Renewal License Лицензия № 2434-200303-114629-153-1071 от 03.03.2020 г.

- Учебный комплект КОМПАС-3DV15 на 50 мест, сублицензионный договор №642 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 04 декабря 2014 года, лицензия бессрочная.
- Система дистанционного обучения на платформе Moodle.
- Система Антиплагиат. ВУЗ. Лицензия GPLv3

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. Малый спортивный зал 9x18 м. Открытый стадион широкого профиля.	Спортивный зал игровой 19x38 м: - раздевалки - баскетбольные щиты и кольца - волейбольные стойки - гимнастические ковры - гимнастическая стенка - гимнастическая перекладина - ворота мини-футбольные - теннисный стол. Малый спортивный зал 9x18 м: - ковер борцовский - рукоятка изогнутая - гимнастическая перекладина - гимнастическая стенка - тренажер для жима лежа - тренажер для мышц спины - наклонная скамья - гриф штанги - блины для штанги - штанга - гири: - деревянный помост - комплексный тренажер для жима лежа - гантели разборные - скамья для жима штанги лежа - скамья Скотта - армрестлинг тяга (рамочный) - атлетик тяга (тренажер для мышц спины) - беговая дорожка	



	<ul style="list-style-type: none">- велотренажер- грудь-машина Батерфляй- тренажер «железная рука»- тренажер для борцов- тренажер для мышц спины- тренажер комбинированный- атлетик блок 2000- блок рама- гриф гнутый- рамка для приседания- стол для армрестлинга- раздевалки- душевые- весы электронные.	
Самостоятельна работа		
Спортивный зал игровой 19x38 м. Малый спортивный зал 9x18 м. Открытый стадион широкого профиля.	Спортивный зал игровой 19x38 м: <ul style="list-style-type: none">- раздевалки- баскетбольные щиты и кольца- волейбольные стойки- гимнастические ковры- гимнастическая стенка- гимнастическая перекладина-- ворота мини-футбольные- теннисный стол Малый спортивный зал 9x18 м: <ul style="list-style-type: none">- гимнастическая перекладина- гимнастическая стенка- наклонная скамья- гантели разборные- велотренажер.	

12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья

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

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

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

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

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



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Рабочая программа учебной дисциплины
«Физкультура и спорт»

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
на 2023-2024 учебный год**

Внести в рабочую программу следующие изменения и дополнения:

Внести изменения и дополнения в П.7 на основании обновленного обеспечения образовательного процесса учебной и учебно-методической литературой.

1. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности» (Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — ISBN 978-5-507-45211-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/262451> (дата обращения: 31.01.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 257.).

Изменения к рабочей программе учебной дисциплины согласованы на заседании учебно-методической комиссии факультета инженерных технологий, протокол № 05 от 14.02.2023 г.

Изменения к рабочей программе учебной дисциплины утверждены на заседании ученого совета факультета инженерных технологий, протокол № 89 от 14.02.2023 г.

Руководитель образовательной программы

Г.А. Иовлев

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

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

**2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ
ОЦЕНИВАНИЯ*****2.1 Шкала академических оценок освоения дисциплины***

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

**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	Знать: - основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	1	- основа и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта	Лекция Практические занятия Самостоятельная работа	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.
	Уметь: - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	1, 2	- применять основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей	Лекция Практические занятия 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	Использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.



						подготовки.	
Владеть: - основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	1, 2	- система практических умений и навыков, обеспечивающих их высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья.	Лекция Практические занятия Самостоятельная работа	Тестирование уровня физической подготовленности	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих их высокий уровень развития физических качеств, сохранение и укрепление здоровья.	Техническими действиями базовых видов спорта, а также применяет их в игровой и соревновательной деятельности.	Различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и самостраховки при выполнении физических упражнений

**2.3 Промежуточная аттестация**

Код	Планируемые результаты	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания		
				Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
УК-7	<p>Знать: - основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p>Уметь: - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: - основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	Лекции Практические занятия Самостоятельная работа	зачет	Из пункта 2.4		



2.4. Критерии оценки на зачете (тестовые задания)

Результат зачета	Критерии	Показатель оценки сформированности компетенции
«зачтено» (уровень не ниже порогового)	<p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала; продемонстрированы углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки; свободно применяет меры по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none">- основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
«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>Не знает:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни <p>Не умеет:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

		<p style="text-align: center;">Не владеет:</p> <p style="text-align: center;">- основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и укрепление здоровья.</p>
--	--	--

2.5. Критерии оценки методической подготовленности

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

2.6. Критерии оценки физической подготовленности

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

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Прыжок в длину с места	см	190	180	170	160	150
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	раз	25	20	15	10	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	раз	60	50	40	30	20
4.	Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки	раз	35	30	25	20	15
5.	Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену	раз	12	10	8	6	4
6.	Прыжки на скакалке	раз	150	145	140	135	130



7.	Комбинированный (4х5) - отжимание - 5 раз -выпрыгивание вверх из полного приседа с 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 подготовке.
4. Нормативно-правовые документы, регулирующие физическую подготовку.
5. Основные положения организации физической подготовки в вузе.
6. Учет и отчетность физической подготовки.
7. Возрастные особенности при выполнении нормативов физической подготовленности.



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

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

Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры

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

Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

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

Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий

28. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
30. Возрастные особенности содержания занятий.
31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Объективные и



субъективные признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

33. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Критерии оценки ответа:

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

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

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

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

2.7. Процедура оценки

2.7.1. Работа в семестре (прохождение контрольных точек)

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

Показатель оценки сформированности компетенции: не ниже порогового.

2.7.2. Промежуточная аттестация

Зачет проводится в форме итогового тестирования физической подготовленности

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



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

3.1. Перечень контрольных упражнений для девушек

Прыжок в длину с места
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены
Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки
Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену
Прыжки на скакалке
Комбинированный (4x5) -отжимание - 5 раз -выпрыгивание вверх из полного приседа с 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 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



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.