	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 физической культуры и спорта

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

### «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки

**44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)**

Направленность (профиль) программы

**Менеджмент в образовании**

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная, заочная**

Екатеринбург, 2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Дата</i>
<b>Разработали:</b>	<i>Заведующий кафедрой физической культуры и спорта</i>	<i>Сапаров Б.В.</i>	<i>18.04.2023 №8</i>
<b>Версия: 2.0</b>		КЭ:1	УЭ №
			<b>Стр 1 из 15</b>

## 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	4
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	7
4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий	7
4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплины	8
4.3. Детализация самостоятельной работы	9
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся	9
6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	11
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	12
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	12
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	13
10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	14
11. Особенности обучения студентов с различными нозологиями	15



## Введение

Рабочая программа учебной дисциплины Б1.О.04 «Физическая культура и спорт» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям) (уровень бакалавриат), утверждённой Министерством образования и науки Российской Федерации 22.02.2018 года № 124 и является частью основной образовательной программы.

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

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

Задачи:

□ овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

□ совершенствовать физические качества: ловкость, силу, быстроту и выносливость, а также тренировка вестибулярного аппарата;

□ воспитать уверенность в своих силах и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности;

□ вовлекать в регулярные занятия физической культурой и спортом;

□ внедрять различные формы занятий физическими упражнениями в режиме работы, учебы и отдыха.

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

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

Основными этапами формирования компетенции при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» является последовательное



изучение содержательно связанных между собой разделов и тем практики. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами компетенцией. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях, полученных студентами при изучении дисциплин «Педагогика и психология», «Введение в профессиональную деятельность».

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

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

### ***Знать:***

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


### ***Уметь:***

– использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности;  
– демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.

### ***Владеть:***

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

## **3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»


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

Вид учебной работы	Всего часов <b>очное</b>	Очная форма обучения	Всего часов <b>заочное</b>	Заочная форма обучения
		2 курс 3 сем.		1 курс
Контактная работа* (всего)	30,25	30,25	11,25	11,25
В том числе:				
Лекции	8	8	10	10
Практические занятия (ПЗ)	18	18	-	-
Групповые консультации	4	4	1	1
Промежуточная аттестация (зачет)	0,25	0,25	0,25	0,25
Самостоятельная работа (всего)	41,75	41,75	60,75	60,75
В том числе:				
Углубленное изучение теоретического материала	4	4	2	2
Практические задания в выполнении физических упражнений	37,75	37,75	58,75	58,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	<i>72</i>	<i>72</i>	<i>72</i>	<i>72</i>
<i>зач.ед.</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
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 само страховки. 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

	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

действиям, формы, средства и методы проведения занятий по физической подготовке.

#### 4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий

##### 4.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	<b>Раздел 1. Гимнастика</b>		<b>18</b>	<b>37,75</b>	<b>55,75</b>
	Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах		6	13,75	19,75
	Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений		6	12	18
	Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение		6	12	18
2.	<b>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>12</b>
	Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра	2			2
	Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра	1		2	3
	Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры	1		2	3
	Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2			2
	Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий	2			2
	Итого	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>41,75</b>	<b>67,75</b>

##### 4.1.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	<b>Раздел 1. Гимнастика</b>			<b>58,75</b>	<b>58,75</b>
	Тема 1.1. Упражнения на гимнастических снарядах			19,75	19,75
	Тема 1.2. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений			20	20
	Тема 1.3. Силовое комплексное упражнение			19	19
2.	<b>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры</b>	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>12</b>



Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра	2			2
Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра	2		1	3
Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры	2		1	3
Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2			2
Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий	2			2
Итого	<b>10</b>		<b>60,75</b>	<b>70,75</b>

#### 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	18/-	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	8/10	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</p>	37,75	58,75





		<p>фиксируется 1 с. Оценивается количество повторений.</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 методики теории физкультуры	<p>Изучение теоретического материала по вопросу профессиональноприкладной физической подготовки. Подготовка реферата по теме «Диагностика и самодиагностика функционального состояния и учет его изменений при регулярном применении средств физической культуры».</p>	4	2

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

1. Сапаров Б.В. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт». Екатеринбург: Уральский ГАУ. 2022.



## **6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### ***Основные источники:***

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447870>

2. 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> б)

### ***Дополнительная литература:***

3. 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>

4. 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>

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454001>

6. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455310>

7. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456647>

8. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453734>



9. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.И. Никифоров .— Самара : Изд-во ПГУТИ, 2016 .— 75 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/565115>

10. 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>

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1) Интернет-ресурсы библиотеки

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Лань» [Электронный ресурс]// <https://e.lanbook.com/>

2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Юрайт»// <https://biblio-online.ru/>

3. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Рукопт»// <http://lib.rucont.ru/search>

4. Электронно-библиотечная система «e-library»// <https://elibrary.ru/>

2) Система ЭИОС на платформе Moodle

3) Научная поисковая система – ScienceTechnology,

4) Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:  
– база данных Федеральной службы государственной статистики – [http://gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosst/ru/statistics/accounts/](http://gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosst/ru/statistics/accounts/)  
– информационные ресурсы «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ», «Polpred.com», [fgosvo.ru](http://fgosvo.ru)

– Информационно-правовой портал ГАРАНТ – режим доступа: <http://www.garant.ru/>

– Справочная правовая система «Консультант Плюс»

## **8. 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 в электронном варианте.

Успешное освоение дисциплины предполагает следующие действия:

- изучение учебной и учебно-методической литературы по дисциплине;
- сразу же после каждой лекции и практического занятия «просматривать» конспекты лекций и выполненные задания – это позволит закрепить и усвоить материал;

- в случае, если анализ приведенных работ не выполнен на практическом занятии, необходимо сразу этот анализ выполнить дома;



- не откладывать до последнего подготовку отчета о самостоятельной работе, имея в виду, что самостоятельная тематика входит в число контрольных вопросов для текущей и промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации, необходимо выявить за счет каких источников будут «закрыты» все контрольные вопросы: лекционные и практические материалы, отчет о самостоятельной работе, учебная литература.

Для выполнения контрольной работы по дисциплине необходимо воспользоваться учебно-методическим пособием, в котором подробно расписана последовательность выполнения заданий.

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

Для формирования основ профессиональных и универсальных компетенций у студентов в процессе изучения дисциплины применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от уровня учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся. Преподавание дисциплины позволяет подготовить обучающихся к использованию систем интернета для знакомства с научной информацией в области данной дисциплины.

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

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

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

**В процессе изучения** дисциплины учебными целями являются первичное восприятие учебной информации о теоретических основах и принципах работы с документами 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).

Программное обеспечение, обновляемое согласно лицензионным соглашениям:

- Microsoft WinHome 10 RUS OLP NL Acdm Legalization get Genuine (объем 168); Лицензия бессрочная. Контракт № ЭА - 103 от 17.05.2018.

- Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499. Node 2 year Educational Renewal License: Лицензионный сертификат 17E0-180227-123942-623-1585, срок с 02.27.2018.

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

Наименование специализированных аудиторий и лабораторий	Перечень оборудования	Примечание*
1	2	3
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Доска аудиторная, столы аудиторные, скамейки или стулья, переносная мультимедийная установка (проектор, экран, ноутбук).	- Microsoft WinHome 10 RUS OLP NL Acdm Legalization get Genuine (объем 168); Лицензия бессрочная. Контракт № ЭА - 103 от 17.05.2018. - Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499. Node 2 year Educational Renewal License: Лицензионный сертификат 17E0-180227-123942-623-1585, срок с 02.27.2018.
<b>Самостоятельная работа</b>		
Помещение для самостоятельной работы № 4310	Доска аудиторная, столы аудиторные, скамейки или стулья. Оснащенные компьютерами рабочие места с выходом в интернет (Операционная система WinHome 10) (Контракт № ЭА - 103 от 17.05.2018).	- Microsoft WinHome 10 RUS OLP NL Acdm Legalization get Genuine (объем 168); Лицензия бессрочная. Контракт № ЭА - 103 от 17.05.2018. - Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499. Node 2 year Educational Renewal License: Лицензионный сертификат 17E0-180227-123942-623-1585, срок с 02.27.2018.
Читальный зал № 5104	Оснащенные компьютерами рабочие места с выходом в интернет	
Читальный зал № 5208		



(Операционная система WinHome 10  
(Контракт № ЭА - 103 от  
17.05.2018).

## 11. 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 готовом 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, активизирующие 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.О.04 «Физическая культура и спорт»**  
**по направлению подготовки**  
**44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»**

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

Индекс компетенции	Формулировка	Разделы дисциплины		
		1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	+	+	+

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

**2.1 Шкала академических оценок освоения дисциплины**

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





### 2.1 Текущий контроль

Индекс	Планируемые результаты	Раздел дисциплины	Содержание требования в разрезе разделов дисциплины	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания		
						Пороговый уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
УК-7	<b>знать:</b> - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1,2,3	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	Лекция Самостоятельная работа	Тестирование	1-6	1-15	1-19
	<b>уметь:</b> - подбирать средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; - применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности	1,2,3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Самостоятельная работа	Тестирование	20-21	22-23	24-25
						№1	№2	№2
	<b>владеть:</b> - навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1,2,3	Владение методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий Адаптация организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Лекция Самостоятельная работа	Тестирование	26-27	28-29	30-33

### 2.2. Промежуточная аттестация

Индекс	Планируемые результаты	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания		
				Пороговый уровень	Базовый уровень	Повышенный



О К- 8	<b>знать:</b> - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекция Самостоятельная работа	Зачет	Вопрос №1-20
	<b>уметь:</b> - подбирать средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; - применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности	Лекция Самостоятельная работа	Зачет	Вопрос № 21-30
	<b>владеть:</b> - навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекция Самостоятельная работа	Зачет	Вопрос № 31-45

### 2.3 Характеристика фондов оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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 общефизической и спортивно-технической подготовке для отдельных групп различной спортивной направленности.

Таблица 3 - 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



		ФГБОУ ВО Уральский ГАУ					
		Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»					
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

Таблица 4 - 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

	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ						
	Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»						
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

#### 2.4. Критерии оценки на зачете

Результат зачета	Критерии
«зачтено»	Обучающийся показал знания основных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, умение применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты исследования.
«не зачтено»	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, неумение применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности

#### 2.5 Критерии оценки тестов

Ступени уровней освоения компетенций	Показатель оценки сформированности компетенции
Пороговый уровень	До 50 % выполнение нормативов
Базовый уровень	51-70% выполнение нормативов
Повышенный уровень	71-100% выполнение нормативов

#### Таблица перевода баллов в традиционную систему оценок

Баллы	Оценка		
	Полная запись	Сокращенная запись	Числовой эквивалент
91-100	Отлично	Отл.	5
74-90	Хорошо	Хор.	4
61-73	Удовлетворительно	Удовл.	3
0-60	Неудовлетворительно	Неуд.	2

Порядок выставления рейтинга и получения зачета студентами 1-3 курсов очной формы обучения



№ п/п	Вид учебной работы	Баллы	Примечание
1	Посещение занятий 1 занятие -1 балла	30	Все занятия
2	Защита реферата по теме заболевания(при освобождении)	13(за месяц)	
3	Занятие в спортивных секциях Университета	20(за месяц)	Не менее 3-х месяцев занятий
4	Занятие в течение всего семестра в танцевальных коллективах ЦК УрГАУ	20(за месяц)	
	Члены сборных команд Университета	25(в месяц)	Участие в межвузовских соревнованиях
	Физорги групп(обеспечение участия студентов учебной группы в спорт.мероприятиях)	20-25(в месяц)	Активная работа в течении семестра
	Специалисты(фотокорреспонденты,дизайнеры,помощники организаторов спортивно-массовых мероприятий и т.п.) <b>Добавление баллов</b>	20-25(в месяц)	Активная работа в течении семестра
	Участие в в забегах Всероссийских спортивно-массовых акциях «Кросс-нации»,»Лыжня-России»	14	
	Участие в Университетских соревнованиях,спортивно-массовых мероприятиях в качестве групп поддержки,конкурсах и т.п.	6	

\*Примечание: Для получения зачета необходимо набрать не менее 70 баллов

### **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**

#### **Вопросы к зачёту**

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?

### 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 вне рабочее 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

**Примерная тематика рефератов:**

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Папка тематических рефератов находится на кафедре физической культуры.

Примерная тематика рефератов для студентов специального учебного отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

**Дополнительная 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

#### **4.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, круглый стол, решение задач, творческие задания, деловая игра);
- 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 экзамена – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (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.