

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Алейник Станислав Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.07.2021 17:00:00  
Уникальный программный ключ:  
5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»**



Декан агрономического факультета

А.В. Акинчин

« 19 » мая 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность (профиль): Землеустройство

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2021

Майский 2021

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований:

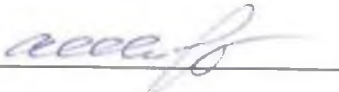
- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 21.03.02, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.08.2020 г. №978;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 г., № 301;
- профессионального стандарта «Землеустроитель», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. №301н;
- профессионального стандарта «Специалист в области инженерно-геодезических изысканий», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 25.12.2018 г. №841н;
- профессионального стандарта «Градостроитель», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 17 марта 2016 г. N 110н;
- профессионального стандарта "Специалист в сфере кадастрового учета", утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.09.2015 г. N 666н;
- профессионального стандарта «Специалист по оказанию космических услуг на основе использования данных дистанционного зондирования Земли», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 12.02.2018 г. N 73н.

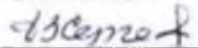
**Составители:** старший преподаватель Герей Л.В.,  
старший преподаватель Ермоленко С.А.

**Рассмотрена** на заседании кафедры физической культуры  
«16» апреля 2021г., протокол № 4

И.о. зав. кафедрой  Л.В. Герей

**Согласована** с выпускающей кафедрой кафедры земледелия, агрохимии,  
землеустройства, экологии и ландшафтной архитектуры  
« 19 » мая 2021 г., протокол № 11

Зав. кафедрой  А.В. Ширяев

Руководитель основной профессиональной  
образовательной программы  В.А. Сергеева

# **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Цели освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

## **1.2 Задачи:**

- 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.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ООП)**

### **2.1. Цикл (раздел) ООП, к которому относится дисциплина**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части (Б1.О.04) основной профессиональной образовательной программы.

## 2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ООП

<p>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</p>	<p>1. История 2. Безопасность жизнедеятельности</p>
<p>Требования к предварительной подготовке обучающихся</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности;</li> <li>➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время;</li> <li>➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ анализировать свое физическое состояние</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры;</li> <li>➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанию поддерживать здоровый образ жизни.</li> </ul>

### III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

Коды компетенций	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>выполнять простейшие</li> </ul>

			<p>приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
		<p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью</li> <li>- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> <li>- основы здоровьесберегающих технологий.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>решать задачи охраны здоровья</li> <li>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального</li> </ul>

			здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	--	---

#### IV. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

##### 4.1. Распределение объема учебной работы по формам обучения

Вид работы (в соответствии с учебным планом)	Объем учебной работы, час	
	Очная	Заочная
<b>Формы обучения</b> (вносятся данные по реализуемым формам)	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Семестр изучения дисциплины</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Общая трудоемкость, всего, час <i>зачетные единицы</i>	72	72
<b>1. Контактная работа</b>		
<b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>	<b>16,25</b>	<b>7,25</b>
В том числе:		
Лекции ( <i>Лек</i> )	-	-
Лабораторные занятия ( <i>Лаб</i> )	-	-
Практические занятия ( <i>Пр</i> )	16	2
Установочные занятия ( <i>УЗ</i> )	-	2
Предэкзаменационные консультации ( <i>Конс</i> )	-	-
Текущие консультации ( <i>ТК</i> )	-	3
<b>1.2. Промежуточная аттестация</b>		
Зачет ( <i>КЗ</i> )	<b>0,25</b>	0,25
Экзамен ( <i>КЭ</i> )	-	-
Выполнение курсовой работы (проекта) ( <i>КНKP</i> )	-	-
Выполнение контрольной работы ( <i>ККН</i> )	-	-
<b>1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)</b>	<b>16</b>	<b>4</b>
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>39,75</b>	<b>60,75</b>
в том числе:		
Самостоятельная работа по проработке лекционного материала	-	-
Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям	20	25
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	10	20,75
Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата (контрольной работы)	9,75	15
Подготовка к экзамену	-	-

#### 4.2 Общая структура дисциплины и виды учебной работы

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				Заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	6	7	8	9	11
<b>Модуль 1. Физическая культура и спорт</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>39,75</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>60,75</b>
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры			2	5			0,2 5	8
Тема 2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья			2	5			0,2 5	7
Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности			2	5			0,2 5	7,75
Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания			2	5			0,2 5	8
Тема 5. Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями			2	5			0,2 5	8
Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.			2	4,75			0,2 5	7
Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			2	5			0,2 5	8
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.			2	5			0,2 5	7
<i>Предэкзаменационные консультации</i>			-				-	
<i>Текущие консультации</i>			-				3	
<i>Установочные занятия</i>			-				2	
<i>Промежуточная аттестация</i>			0,25				0,25	
<i>Контактная аудиторная работа</i>	16,25	-	16	-	7,25	-	2	-

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час								
	Очная форма обучения				Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	6	7	8	9	11	
<i>(всего)</i>									
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>	16				4				
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>	39,75				60,75				
<i>Общая трудоемкость</i>	72				72				

#### 4.3 Содержание дисциплины

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
<b>Модуль 1. «Физическая культура и спорт»</b>
<b>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.</b>
1.1 Общие основы теории и методики физического воспитания.
1.2 Система физического воспитания, принципы, методы, структура и средства обучения.
<b>2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья</b>
2.1 Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни.
2.2 Здоровый образ жизни и его составляющие. Системы самооздоровления и самосовершенствования.
2.3 Движение и здоровье.
<b>3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>
3.1 Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
3.2 Динамика работоспособности студентов и факторы ее определяющие.
3.3 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
<b>4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</b>
4.1 Понятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, массовый спорт, спорт высших достижений.
4.2 Любительский и профессиональный спорт.
<b>5. Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>
5.1 Использование принципов: всесторонности, сознательности, повторности,



<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>
постепенности и индивидуализации при занятиях физическими упражнениями.
5.2 Физическое воспитание взрослого населения.
<b>6. Спорт.</b> Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.
6.1 Спорт в современном обществе, спортивная тренировка, спортивная ориентация и отбор.
<b>7. Самоконтроль</b> занимающихся физическими упражнениями и спортом
7.1 Диагностика физического состояния, физической подготовленности, дозирование и варьирование нагрузки во время занятий физическими упражнениями
<b>8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b>
8.1 Особенности профессиональной деятельности и специальные профессиональные двигательные качества и навыки.
8.2 Предупреждение профессиональных заболеваний и восстановление работоспособности, средства укрепления здоровья.

## **V. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Формы контроля знаний, рейтинговая оценка и формируемые компетенции (очная форма обучения)**

№ п/п	Наименование рейтингов, модулей и блоков	Формируемые компетенции	Объем учебной работы				Форма контроля знаний	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
			Общая трудоемкость	Лекции	Лабор.-практ. занятия	Самост. работа			
		УК 7 УК 7.1 УК 7.2	72		16	39,75		51	100
<b>Всего по дисциплине</b>									

<i>I. Рубежный рейтинг</i>							<i>31</i>	<i>60</i>
<b>Модуль 1. «Физическая культура и спорт»</b>		<b>УК 7 УК 7.1 УК 7.2</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>39,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, рефератив ная работа*</i>		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры			2	5	<i>Устный опрос</i>		
2.	Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья			2	5	<i>Устный опрос</i>		
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности			2	5	<i>Устный опрос</i>		
4.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания			2	5	<i>Устный опрос</i>		
5.	Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями			2	5	<i>Устный опрос</i>		
6.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений			2	4,75	<i>Устный опрос</i>		
7.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			2	5	<i>Устный опрос</i>		
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.			2	5	<i>Устный опрос</i>		

<b>II. Творческий рейтинг</b>						<i>Тестовый контроль, реферативная работа*</i>	2	5
<b>III. Рейтинг личностных качеств</b>						<i>Участие в соревнованиях и конференциях</i>	3	10
<b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований</b>							+	+
<b>V. Промежуточная аттестация</b>						<b>Зачет</b>	15	25

\* для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

## **5.2. Оценка знаний студента**

### **5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний**

Оценка знаний по дисциплине осуществляется согласно положению «О единых требованиях к контролю и оценке результатов обучения: Методические рекомендации по практическому применению модульно-рейтинговой системы обучения».

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

<b>Рейтинги</b>	<b>Характеристика рейтингов</b>	<b>Максимум баллов</b>
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.	60
Творческий	Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.	5
Рейтинг личностных качеств	Оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.)	10
Рейтинг сформированности прикладных практических требований.	Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».	+
Промежуточная аттестация.	Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения	25

	информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	
Итоговый рейтинг	Определяется путём суммирования всех рейтингов	100

Итоговая оценка компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки:

Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
менее 51 балла	51-67 баллов	67,1-85 баллов	85,1-100 баллов

### **5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете**

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 51 и более баллов и обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки, выделенные в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 51 баллов и обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических учений и навыков, выделенных в качестве требований к знаниям обучающихся в области дисциплины

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

### **5.2.3. Критерии оценки знаний студента на экзамене**

Не предусмотрено

**5.3. Фонд оценочных средств. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки формируемых компетенций по дисциплине (приложение 1,2,3)**

## **VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная учебная литература**

1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.А. Аллянов. – М.: Юрайт, 2016 г.- 493 с.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Богданова О.А., Герей Л.В., Корниенко Е.М., Клавкина М.А. Лечебные и физические упражнения при заболеваниях и травмах верхних конечностей.; Белгородский ГАУ. – Майский : Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 37 с.

2. Ермоленко С.А., Скрыпченко В.А., Багиров Ш.Ш. Методические рекомендации для студентов 1-4 курсов всех специальностей и тренеров – преподавателей. – Учебно – методическое пособие - Белгород Белгородский ГАУ – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ 2020 г. – 54 с.

3. Салашная Е.А., Савченко И.Ю., Вдовенков В.М. Особенности методики обучения броску в баскетболе для студентов первого года обучения. Белгородский ГАУ - Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020.

4. Мамадиев А.Б., Головкин Н.Г., Панарин А.И., Савченко И.Ю. Режимы спортивных упражнений. – Учебно – методическое пособие. (Для самостоятельной работы студентов) / Белгородский ГАУ. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 28 с.

#### **6.2.1. Периодические издания**

1. Журнал «Физкультура и спорт»
2. Журнал «Спортивная смена».

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Преподавание дисциплины предусматривает: практические занятия, самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т.ч. рефераты, доклады; индивидуальные расчеты по методическим указаниям к изучению дисциплины, выполнение тестовых заданий, устным опросам, зачетам и пр.), консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия. На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом различные задания, он должен проверить правильность их оформления и выполнения, оценить глубину знаний данного

теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Нельзя ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны, обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующие в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета). Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (тестовые задания, рефераты, задачи, и проч.). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения промежуточной аттестации на практических занятиях, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических занятиях.

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре. Обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

Содержание и методика выполнения практических заданий, методические рекомендации для самостоятельной работы содержатся в УМК дисциплины.

### **6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

2. По заключению врача, студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Студент имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

4. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются один раз в неделю (2 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Физическая культура и спорт».

5. Студенты спортивного отделения занимаются два раза в неделю (4-6 часов) во второй половине дня (с 16:20 часов) согласно расписанию, составленного заведующим кафедрой физической культуры. Для студентов спортивного отделения часы по дисциплине «Физическая культура и спорт» могут быть дополнены 2-4 часами в неделю за счет факультативного курса (по решению ученого совета Университета).

6. Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

7. Студенты, пропустившие более 6-ти часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

8. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

9. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программе дисциплины.

10. Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт» и определяют пути его повышения. Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

11. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы.

12. Студенты обязаны овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Физическая культура и спорт».

13. Студенты обязаны посещать все виды занятий, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программы дисциплины.

14. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

15. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой.

16. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

17. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

### **6.3.2 Видеоматериалы**

Не предусмотрено

### **6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы.**

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ –

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

### **6.5. Перечень программного обеспечения, информационных технологий.**

В качестве программного обеспечения используются программы офисного пакета Windows7, Microsoft office 2010 standard, Антивирус Kaspersky Endpoint security стандартный.

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина. Система электронной поддержки учебных курсов.



## VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу, греко-римской борьбе, каратэ-до, кикбоксингу, ритмической гимнастике, фитнесу и аэробике. Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет более 3000 м<sup>2</sup>.

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	«Физическая культура и спорт»	<p><b>Спортивный зал в здании технологического факультета</b> 1. Спортивный зал.</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительный комплекс</b> 1. Спортивный зал</p> <p>2. Тренажерный зал</p> <p>3. Футбольное поле</p> <p>4. Теннисный корт</p> <p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p><b>Учебный корпус №1</b> 1. Гимнастический зал (борцовский)</p>	<p>Оборудован: 1.1. Шведская стенка – 6 шт., 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт. Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп. Гимнастические маты – 15 шт. Футбольные ворота – 2 шт. Шведские стенки – 4 шт. Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские веса, шведская стенка Ворота футбольные</p> <p>Оборудован: - теннисный стол – 2 шт.  - перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт. - тренажер – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер Боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами</p>

		<p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p><b>Общежитие №5</b></p> <p>1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> <p><b>Общежитие №7</b></p> <p>1. Новые открытые площадки</p> <p>1.1. Теннисный корт</p> <p>1.2. Волейбольная площадка</p> <p>1.3. Площадка для мини-футбола</p>	<p>Столы для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p> <p>Шахматные столы, стулья, стенды,</p> <p>Оборудован:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальный центр</li> <li>- гантели</li> <li>- велотренажер</li> <li>- степдоска</li> <li>- мячи-фитболы</li> <li>- станки – 3 шт.</li> <li>- коврики</li> </ul> <p>Стойки с сеткой для большого тенниса, кресла пластиковые</p> <p>Стойки с сеткой для волейбола, кресла пластиковые</p> <p>Футбольные ворота, кресла пластиковые</p>
--	--	--	--

**VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ**  
*Приложение №1 к рабочей программе дисциплины*

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
*наименование дисциплины*

Направление подготовки: 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность (профиль): Землеустройство

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2021

Майский, 2021

**Фонд оценочных средств. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки формируемых компетенций по дисциплине**

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Наименование модулей и (или) разделов дисциплины	Наименование оценочного средства	
						Текущий контроль	Промежуточная аттестация
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1</b></p> <p>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	Первый этап (пороговый уровень)	<p><b>Знать:</b></p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	Модуль 1 «Физическая культура и спорт»	Устный опрос, реферативная работа*	зачет (1 семестр)
			Второй этап (продвинутый уровень)	<p><b>Уметь:</b></p> <p>выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и</p>	Модуль 1 «Физическая культура и спорт»	Устный опрос, тестовый контроль	зачет (1 семестр)

				аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.			
			Третий этап (высокий уровень)	<b>Владеть:</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Модуль 1 «Физическая культура и спорт»	Устный опрос, тестовый контроль, участие в соревнованиях	зачет (1 семестр)

<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Первый этап (пороговый уровень)	<b>Знать:</b> - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности и с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.	Модуль 1 «Физическая культура и спорт»	Устный опрос, реферативная работа*	зачет (1 семестр)
			Второй этап (продвинутый уровень)	<b>Уметь:</b> выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры,	Модуль 1 «Физическая культура и спорт»	Устный опрос, тестовый контроль	зачет (1 семестр)

			<p>композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; решать задачи охраны здоровья выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>			
		Третий этап (высокий уровень)	<p><b>Владеть:</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	Модуль 1 «Физическая культура и спорт»	Устный опрос, тестовый контроль, участие в соревнованиях	зачет (1 семестр)

\* для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания

Компетенция	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Этапы (уровни) и критерии оценивания результатов обучения, шкалы оценивания			
		<i>Компетентность не сформирована</i>	<i>Пороговый уровень компетентности</i>	<i>Продвинутый уровень компетентности</i>	<i>Высокий уровень</i>
		<i>не зачтено/ не удовлетворительно</i>	<i>зачтено/ удовлетворительно</i>	<i>зачтено/ хорошо</i>	<i>зачтено/ отлично</i>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности не сформирована</i>	<i>Частично владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>Свободно владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>
	<b>Знать:</b> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	Может перечислить способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.	Хорошо знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и основы здорового образа жизни.
	<b>Уметь:</b> - выполнять индивидуальные	Не умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений	Может выполнять индивидуальные комплексы упражнений	Знает способы выполнения индивидуальных	Умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений



	<p>комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>	<p>оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>	<p>оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>	<p>комплексов упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации.</p>	<p>оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Отлично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности не сформирована</i></p>	<p><i>Частично владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p><i>Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p><i>Свободно владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>
	<p><b>Знать:</b> - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.</p>	<p>Не знает - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.</p>	<p>Может перечислить - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.</p>	<p>Знает - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.</p>	<p>Хорошо знает - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.</p>

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul>	<p>Не умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</li> </ul>	<p>Может выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</li> </ul>	<p>Знает способы как выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</li> </ul>	<p>Умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Не владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Частично владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Хорошо владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Отлично владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>

### **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**

#### ***Первый этап (пороговый уровень)***

**ЗНАТЬ** (помнить и понимать): студент помнит, понимает и может продемонстрировать широкий спектр фактических, концептуальных, процедурных знаний.

#### **Устный опрос (теоретический материал)**

1. Физическая культура. Физическая культура личности.
2. Спорт массовый и высших достижений. Профессиональный спорт.
3. Компоненты физической культуры.
4. Двигательные умения и навыки.
5. Законодательные основы физической культуры и спорта в РФ.
6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
7. Система физической культуры в РФ (государственная форма, общественная форма).
8. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности.
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека.
10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь.
11. Утомление при умственной и физической деятельности.  
Восстановление умственной и физической работоспособности человека.
12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность.
13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений.
14. Понятие «здоровье», его содержание.
15. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.
16. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье.
17. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни.
18. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
19. Гигиенические основы закаливания.
20. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия.
21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы.
22. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня.

23. Основные физические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость).
24. Методические принципы физического воспитания.
25. Методы физического воспитания.
26. Средства физического воспитания.
27. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
28. Коррекция физического развития средствами физической культуры.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Структура учебно-тренировочного занятия.

### **Критерии оценивания собеседования (устный опрос):**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

### ***Второй этап (продвинутый уровень)***

**УМЕТЬ** (применять, анализировать, оценивать, синтезировать): уметь использовать изученный материал в конкретных условиях и в новых ситуациях; осуществлять декомпозицию объекта на отдельные элементы и описывать то, как они соотносятся с целым, выявлять структуру объекта изучения; оценивать значение того или иного материала – научно-технической информации, исследовательских данных и т. д.; комбинировать элементы так, чтобы получить целое, обладающее новизной

### Тестирование физических качеств

Тесты	Оценка (баллы)									
	мужчины					женщины				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Бег 100 м, сек	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5	–	–	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	–	–	–	–	–	15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места, см	250	240	230	225	215	190	180	168	160	150

### Содержание теоретического материала для лабораторно-практических занятий

#### Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего сельскохозяйственного специального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем сельскохозяйственном учебном заведении.

## **СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных, социально-производственных и экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Тема 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов, и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ, жизни и его составляющие. Особенности организации здорового образа жизни в сельской местности. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа, жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Тема 3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента сельскохозяйственного ВУЗа,. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в Период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебных занятий и практик.

### **Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ. И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.**

Методические принципы физического воспитания: Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими

упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (спортивно-техническая, профессионально-прикладная и др.). Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

## **Тема 5. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных Занятий физическими упражнениями различной направленности в учебное время, в период учебных и производственных практик, в свободное и каникулярное время. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

## **Тема 6. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Виды спорта, преимущественно культивируемые в сельской местности. Спортивная квалификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, «Урожай», Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.**



Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях ВУЗа. Возможные формы организации тренировки в сельскохозяйственном ВУЗе.

### **Тема 7. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.**

Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Тема 8. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Отраслевые особенности условий труда, быта, бюджета рабочего и свободного времени работников сельского хозяйства. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущих специалистов сельского хозяйства. Общее (отраслевое) в содержании ППФП. Прикладные виды спорта и их использование с учетом особенности труда, быта, сезонных колебаний, профессиональных нагрузок в сельском хозяйстве.

#### **Устный опрос.**

1. Физическая культура личности.
2. Спорт массовый и высших достижений. Профессиональный спорт.
3. Компоненты физической культуры.
4. Психофизическая подготовка.
5. Функциональная подготовленность.
6. Двигательные умения и навыки.

7. Утомление при умственной и физической деятельности.  
Восстановление умственной и физической работоспособности человека.
8. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность.
9. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок.
11. Понятие «здоровье», его содержание.
12. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.
13. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни.
14. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
15. Гигиенические основы закаливания.
16. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия.
17. Работоспособность: умственная и физическая.
18. Динамика работоспособности в течение дня, семестра, года.
19. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы.
20. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня.
21. Основные физические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость).
22. Методические принципы физического воспитания.
23. Методы физического воспитания.
24. Средства физического воспитания.
25. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
26. Специальная физическая подготовка (спортивная, профессионально-прикладная)
27. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок (по частоте сердечных сокращений)
28. Энергозатраты при нагрузках различной интенсивности.
29. Понятие о мышечной релаксации, ее значение.
30. Коррекция физического развития средствами физической культуры.
31. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
32. Формы занятий физическими упражнениями.
33. Структура учебно-тренировочного занятия.
34. Общая и моторная плотность занятия.
35. Мотивы, формы и содержание самостоятельных занятий.
36. Граница интенсивности физических нагрузок. Взаимосвязь интенсивности занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

37.Определение допустимого уровня нагрузки (пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки).

38.Нетрадиционные системы физических упражнений, особенности их применения.

39.Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества.

40.Виды спорта комплексного воздействия.

41.Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта.

42.Виды планирования спортивной тренировки (перспективное, текущее, оперативное).

43.Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи.

44.Врачебный контроль, его содержание и периодичность.

45.Самоконтроль (цели, задачи, методы).

46.Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

47.Профилактика травматизма.

48.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цели и задачи.

49.Психофизическая подготовка к трудовой деятельности.

50.Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

51.Организация и формы ППФП.

52.Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

53.Формы производственной физической культуры.

54.Физическая культура и спорт в свободное время.

#### **Критерии оценивания собеседования (устный опрос):**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* ответ содержательный, уверенный и четкий; показано свободное владение материалом различной степени сложности; при ответе на дополнительные вопросы выявляется владение материалом; допускаются один-два недочета, которые студент сам исправляет по замечанию преподавателя;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* твердо усвоен основной материал; ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом допускаются две негрубые ошибки; делаются несущественные пропуски при изложении фактического материала; при ответе на дополнительные вопросы демонстрируется понимание требуемого материала с несущественными ошибками;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* обучаемый знает и понимает основной материал программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы; излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями; изложение теоретического материала приводится с ошибками, неточно или схематично; появляются затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* отказ от ответа; отсутствие минимальных знаний по дисциплине; присутствуют грубые ошибки в ответе; практические навыки отсутствуют; студент не способен исправить ошибки даже с помощью рекомендаций преподавателя.

*Приложение №3*

**Примерная тематика рефератов  
для студентов специального отделения и  
временно освобождённых от практических занятий  
по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями здоровья.**

**1-ый семестр.**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

**Требования к выполнению реферата**

Реферат должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение (обоснование выбранной темы)
4. Основная часть
5. Заключение (выводы)
6. Список использованной литературы
7. Приложения (если таковые имеются)

Реферат должен быть аккуратно оформлен. Приветствуется творческий подход при написании реферата (наличие иллюстраций, приложений и т.д.). Ниже приведены правила оформления реферата.

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения (Российский государственный социальный университет), название учебного предмета, тема реферата, фамилии автора и преподавателя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером 2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не должен превышать 10-15 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля страницы: левое - 3 см, правое - 1,5 см, нижнее 2 см, верхнее - 2 см, до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст

реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта - 14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа.

Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

### **Введение**

Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, **ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ АВТОРА В ЕЕ ИЗУЧЕНИИ**, отмечается **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ** изучения данного вопроса, где это может быть использовано. Здесь же называются и **КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ**, которые предстоит решить в соответствии с поставленной целью. При их формулировании используются, например, такие глаголы: изучить... выявить... установить... и т.п. Объем введения составляет примерно 1/10 от общего объема работы.

Введение – ответственная часть работы, своеобразная ее визитная карточка. Но полный текст введения лучше написать **ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ НАД ОСНОВНОЙ ЧАСТЬЮ**, когда будут точно видны результаты реферирования.

### **Основная часть**

В данном разделе должна быть раскрыта тема.

В основной части, как правило, разделенной на главы, необходимо раскрыть все пункты составленного плана, связно изложить накопленный и проанализированный материал. Излагается **СУТЬ ПРОБЛЕМЫ**, **РАЗЛИЧНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НА НЕЕ**, **СОБСТВЕННАЯ ПОЗИЦИЯ АВТОРА** реферата. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

### **Заключение**

В заключении подводятся итоги по всей работе, суммируются выводы, содержащие **ЯСНЫЕ ОТВЕТЫ НА ПОСТАВЛЕННЫЕ В ЗАДАЧАХ ВОПРОСЫ**, делаются **СОБСТВЕННЫЕ ОБОБЩЕНИЯ** (иногда с учетом различных точек зрения на изложенную проблему), отмечается то новое, что получено в результате работы над данной темой. Заключение по объему не должно превышать введение. Следует избегать типичных ошибок: увлечение

второстепенным материалом, уходом от проблемы, категоричность и пестрота изложения, бедный или слишком наукообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.

### **Список литературы**

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Иностранные источники (изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

Список используемой для написания реферата литературы составляется по следующему правилу: Порядковый номер литературного источника. Фамилия, инициалы автора. Полное название книги (без кавычек, исключение – если название – цитата). Место (город) издания. Год издания – цифра без буквы «г.». Может быть указано количество страниц или конкретные страницы.

Статья из сборника записывается так: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Заглавие сборника: Подзаголовок / Редактор. Составитель. Место (город) издания. Год издания.

Статья из журнала или газеты: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Название журнала. Год выпуска. Номер выпуска. Страницы статьи.

### **Приложение**

Приложение к реферату позволяет повысить уровень работы, более полно раскрыть тему. В состав приложений могут входить: копии документов (с указанием «ксерокопировано с...» или «перерисовано с...»), графики, таблицы, фотографии и т.д. Приложения могут располагаться в тексте основной части реферата или в конце всей работы. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т.д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы).

Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок например: (см. приложение 5). Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

### **Критерии оценивания реферата (доклада):**

*От 80 до 100 баллов и/или «отлично»:* глубокое и хорошо аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; широкое и правильное использование относящейся к теме литературы и примененных аналитических методов; содержание исследования и ход защиты указывают на наличие навыков работы студента в данной области; оформление работы хорошее с наличием расширенной библиографии; защита реферата (выступление с докладом) показала высокий уровень профессиональной подготовленности студента;

*От 60 до 80 баллов и/или «хорошо»:* аргументированное обоснование темы; четкая формулировка и понимание изучаемой проблемы; использование ограниченного, но достаточного для проведения исследования количества источников; работа основана на среднем по глубине анализе изучаемой проблемы и при этом сделано незначительное число обобщений; содержание исследования и ход защиты (выступление с докладом) указывают на наличие практических навыков работы студента в данной области; реферат (доклад) хорошо оформлен с наличием необходимой библиографии; ход защиты реферата (выступления с докладом) показал достаточную научную и профессиональную подготовку студента;

*От 30 до 60 баллов и/или «удовлетворительно»:* достаточное обоснование выбранной темы, но отсутствует глубокое понимание рассматриваемой проблемы; в библиографии преобладают ссылки на стандартные литературные источники; труды, необходимые для всестороннего изучения проблемы, использованы в ограниченном объеме; заметна нехватка компетентности студента в данной области знаний; оформление реферата (доклада) содержит небрежности; защита реферата (выступление с докладом) показала удовлетворительную профессиональную подготовку студента;

*От 0 до 30 баллов и/или «неудовлетворительно»:* тема реферата (доклада) представлена в общем виде; ограниченное число использованных литературных источников; шаблонное изложение материала; суждения по исследуемой проблеме не всегда компетентны; неточности и неверные выводы по рассматриваемой литературе; оформление реферата (доклада) с элементами заметных отступлений от общих требований; во время защиты (выступления с докладом) студентом проявлена ограниченная профессиональная эрудиция.

### **Самостоятельная работа студентов**

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, конное, передвижение на лыжах, на велосипеде, мотоцикле и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

3. Проведение студентами тематической беседы по физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

5. Основные положения методики закаливания.

6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

7. Физическое состояние и сексуальность.

8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм; функциональных проб.

9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

10. Ведение личного дневника самоконтроля.

11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы специалиста.

13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

## Модуль 1

### Выполнение недельного двигательного объема самостоятельных занятий отдельными физическими упражнениями (для студентов основной и подготовительной медицинских групп)

Упражнения		Объем
Мужчины		
1	Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	15-17 22-24
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
3	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз)	140-160
4	Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
Женщины		
1	Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
2	Прыжки на месте со скакалкой (кол-во раз)	350
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50	210-220



	см (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см)	85-95
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
5	Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6	Ускоренная ходьба (км)	21-35

### ***Третий этап (высокий уровень)***

**ВЛАДЕТЬ** наиболее общими, универсальными методами действий, познавательными, творческими, социально-личностными навыками.

*Принимать участие в соревнованиях на уровне факультета, университета и области.*

*Выполнять нормативы ГТО с присвоением значка.*

### **Критерии оценивания творческого рейтинга (участие в соревнованиях)**

*1 балл – участие в соревнованиях или волонтерском движении*

*2 балла – бронзовый знак отличия по ГТО или 3 место в соревнованиях*

*3 балла - серебряный знак отличия по ГТО или 2 место в соревнованиях*

*5 баллов – золотой знак отличия по ГТО или 1 место в соревнованиях*

## **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедура оценки знаний умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, производится преподавателем в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для повышения эффективности текущего контроля и последующей промежуточной аттестации студентов осуществляется структурирование дисциплины на модули. Каждый модуль учебной дисциплины включает в себя изучение законченного раздела, части дисциплины.

Основными видами текущего контроля знаний, умений и навыков в течение каждого модуля учебной дисциплины являются *тестовый контроль, устный опрос, домашнее задание, участие в соревнованиях*. Студент должен выполнить все контрольные мероприятия, предусмотренные в модуле учебной дисциплины к указанному сроку, после чего преподаватель проставляет балльные оценки, набранные студентом по результатам текущего контроля модуля учебной дисциплины.

Контрольное мероприятие считается выполненным, если за него студент получил оценку в баллах, не ниже минимальной оценки, установленной программой дисциплины по данному мероприятию.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме *зачета*.

*Зачет* проводится для оценки уровня усвоения обучающимся учебного материала лекционных курсов и лабораторно-практических занятий, а также самостоятельной работы. Оценка выставляется или по результатам учебной работы студента в течение семестра, или по итогам письменного опроса, или тестирования на последнем занятии. Для дисциплин и видов учебной работы студента, по которым формой итогового отчета является зачет, определена оценка «зачтено», «не зачтено».

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических умений и навыков в области исследовательской деятельности.

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

Основным методом оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций является балльно-рейтинговая система, которая регламентируется положением «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ в ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ».

Основными видами поэтапного контроля результатов обучения студентов являются: входной контроль, текущий контроль, рубежный (промежуточный) контроль, творческий контроль, выходной контроль (экзамен или зачет).

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

Рейтинги	Характеристика рейтингов	Максимум баллов
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.	60
Творческий	Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.	5
Рейтинг личностных качеств	Оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.)	10
Рейтинг сформированности прикладных практических требований.	Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».	+
Промежуточная аттестация.	Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	25
Итоговый рейтинг	Определяется путём суммирования всех рейтингов	100

Общий рейтинг по дисциплине складывается из рубежного, творческого, рейтинга личностных качеств, рейтинга сформированности прикладных практических требований, промежуточной аттестации (экзамена или зачета).

Рубежный рейтинг – результат текущего контроля по каждому модулю дисциплины, проводимого с целью оценки уровня знаний, умений и навыков студента по результатам изучения модуля. Оптимальные формы и методы рубежного контроля: устные собеседования, письменные контрольные опросы, в т.ч. с использованием ПЭВМ и ТСО, результаты выполнения лабораторных и практических заданий. В качестве практических заданий могут выступать крупные части (этапы) курсовой работы или проекта, расчетно-графические задания, микропроекты и т.п.

Промежуточная аттестация – результат аттестации на окончательном этапе изучения дисциплины по итогам сдачи *зачета/ экзамена*, проводимого с целью проверки освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности. Оптимальные формы и методы выходного контроля: письменные экзаменационные или контрольные работы, индивидуальные собеседования.

Творческий рейтинг – составная часть общего рейтинга дисциплины, представляет собой результат выполнения студентом индивидуального творческого задания различных уровней сложности.

Рейтинг личностных качеств - оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.

Рейтинг сформированности прикладных практических требований - оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».

В рамках балльно-рейтинговой системы контроля успеваемости студентов, семестровая составляющая балльной оценки по дисциплине формируется при наборе заданной в программе дисциплины суммы баллов, получаемых студентом при текущем контроле в процессе освоения модулей учебной дисциплины в течение семестра.

Итоговая оценка /зачёта/ компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине составляет 100 баллов.

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 51 балл и более.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 51 балла.