Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

УТВЕРЖДАЮ
Декан агроинженерного факультета
Оробинский В.И. _____
«22» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.09 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия

Направленность (профиль) Эксплуатация, техническое обслуживание и ремонт электроустановок

Квалификация выпускника – бакалавр

Факультет – Агроинженерный

Кафедра физического воспитания

Разработчик рабочей программы:
Старший преподаватель Евдокимов Владимир Александрович

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 545AD669F460C778C21B8814FF5825E2
Владелец: Агибалов Александр Владимирович
Действителен: с 02.04.2024 до 26.06.2025

Воронеж – 2023 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, утвержденным приказом Министра образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 813.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №10 от 20.06.2023 г.)

Заведующий кафедрой_____**Алтухова Е.В.**
подпись

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией агроинженерного факультета (протокол №10 от 22.06.2023 г.).

Председатель методической комиссии _____ **Костиков О.М.**
подпись

Рецензент рабочей программы к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики Воронежского государственного института физической культуры Богачева Е.В.

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании знаний в области физической культуры, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

1.2. Задачи дисциплины

Для достижения поставленных целей дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

1.3. Предмет дисциплины

Предметом дисциплины является совокупность материальных и духовных ценностей, предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

1.4. Место дисциплины в образовательной программе

Дисциплина Б1.О.09 «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), обязательной части.

1.5. Взаимосвязь с другими дисциплинами

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» связана со следующими дисциплинами учебного плана:

- Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности;
- Б1.О.ДЭ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция		Индикатор достижения компетенции	
Код	**Содержание**	**Код**	**Содержание**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З1	Основы физической культуры и спорта, принципы организации здорового образа жизни.
		У1	Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.
		Н1	Поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Объём дисциплины и виды работ

3.1. Очная форма обучения

Показатели	Семестр	Всего
	1	
Общая трудоёмкость, з.е./ч	2 / 72	2 / 72
Общая контактная работа, ч	24,15	24,15
Общая самостоятельная работа, ч	47,85	47,85
Контактная работа при проведении учебных занятий, в т.ч. (ч)	24,00	24,00
лекции	12	12
лабораторные	-	-
в т.ч. практическая подготовка	-	-
практические	12	12
в т.ч. практическая подготовка	-	-
индивидуальные консультации при выполнении курсового проекта	-	-
индивидуальные консультации при выполнении курсовой работы	-	-
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий, ч	39,00	39,00
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (ч)	0,15	0,15
групповые консультации	-	-
курсовой проект	-	-
курсовая работа	-	-
зачет	0,15	0,15
зачет с оценкой	-	-
экзамен	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (ч)	8,85	8,85
выполнение курсового проекта	-	-
выполнение курсовой работы	-	-
подготовка к зачету	8,85	8,85
подготовка к зачету с оценкой	-	-
подготовка к экзамену	-	-
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет

3.2. Заочная форма обучения

Показатели	Курс	Всего
	1	
Общая трудоёмкость, з.е./ч	2 / 72	2 / 72
Общая контактная работа, ч	4,15	4,15
Общая самостоятельная работа, ч	67,85	67,85
Контактная работа при проведении учебных занятий, в т.ч. (ч)	4,00	4,00
лекции	2	2
лабораторные	-	-
в т.ч. практическая подготовка	-	-
практические	2	2
в т.ч. практическая подготовка	-	-
индивидуальные консультации при выполнении курсового проекта	-	-

индивидуальные консультации при выполнении курсовой работы	-	-
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий, ч	59,00	59,00
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (ч)	0,15	0,15
групповые консультации	-	-
курсовой проект	-	-
курсовая работа	-	-
зачет	0,15	0,15
зачет с оценкой	-	-
экзамен	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (ч)	8,85	8,85
выполнение курсового проекта	-	-
выполнение курсовой работы	-	-
подготовка к зачету	8,85	8,85
подготовка к зачету с оценкой	-	-
подготовка к экзамену	-	-
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание дисциплины в разрезе разделов и подразделов

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Подраздел 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического развития роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Понятие Здоровье, его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требование санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культурного межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

Подраздел 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на

организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма к различным условиям внешней среды.

Подраздел 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Подраздел 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи, Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Подраздел 1.5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Особенности организации учебных занятии по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизической

подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

Подраздел 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.

Понятие «производственная физическая культура» (ПФК), её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор формы, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика – вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропаузы активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста, утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка, физкультурно-оздоровительные (спортивные) занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятии физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Раздел 2. Методико-практический

Подраздел 2.1. Физическое развитие человека.

Общая характеристика физических способностей: силовые способности, скоростные способности, выносливость, координационные способности, гибкость. Значение уровня развития физических способностей в жизни человека. Методы самоконтроля физического развития.

Подраздел 2.2. Методы воспитания физических способностей.

Характеристика и разновидности методов воспитания физических способностей: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный. Методы воспитания выносливости. Методы воспитания силовых способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методы воспитания координационных способностей. Методы воспитания гибкости. Определение уровня сформированности физических способностей. Характеристика контрольных упражнений (тестов) определяющих уровень сформированности физических способностей.

Подраздел 2.3. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Характеристика утренней гигиенической гимнастики (УГГ) как формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Значение регулярных занятий УГГ. Характеристика общеразвивающих упражнений (ОРУ). Последовательность выполнения упражнений УГГ. Дозировка упражнений. Термины общеразвивающих упражнений. Исходные положения. Стойки, седы, приседы, выпады, упоры. Движения руками и ногами. Правила записи общеразвивающих упражнений. Самостоятельное составление комплексов УГГ. Организационно-методические указания.

Подраздел 2.4. Индивидуальный комплекс общей физической подготовки (ОФП).

Характеристика самостоятельных тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль. Техника безопасности при проведении самостоятельных тренировочных занятий. Общеподготовительные физические упражнения. Методические указания к составлению комплексов общей физической подготовки с индивидуальной направленностью. Выбор и дозировка физических упражнений. Выбор времени занятий. Самостоятельное составление комплексов общей физической подготовки с

индивидуальной направленностью. Самоконтроль функционального состояния кардиореспираторной системы.

Характеристика оздоровительного бега как наиболее доступного вида занятий. Дозирование нагрузки на занятиях оздоровительным бегом. Программы занятий оздоровительным бегом. Контроль интенсивности бега по ЧСС. Методы самоконтроля физической работоспособность. Недельный план самостоятельных тренировочных занятий.

Подраздел 2.5. Правила ведения дневника самоконтроля.

Значение самоконтроля в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Зоны интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений. Реакция организма на физическую нагрузку различной интенсивности. Содержание тренировочных занятий в режиме дня. Форма ведения дневника самоконтроля. Форма ведения дневника самоконтроля.

4.2. Распределение контактной и самостоятельной работы при подготовке к занятиям по подразделам

4.2.1. Очная форма обучения

Разделы, подразделы дисциплины	Контактная работа			СР
	лекции	ЛЗ	ПЗ	
Раздел 1. Основы физической культуры и спорта	12	-	-	20
Подраздел 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	-	-	2
Подраздел 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	-	-	4
Подраздел 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	-	-	4
Подраздел 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	-	-	4
Подраздел 1.5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2	-	-	4
Подраздел 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	2	-	-	2
Раздел 2. Методико-практический	-	-	12	19
Подраздел 2.1. Физическое развитие человека.	-	-	2	2
Подраздел 2.2. Методы воспитания физических способностей.	-	-	2	4
Подраздел 2.3. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.	-	-	2	4
Подраздел 2.4. Индивидуальный комплекс общей физической подготовки (ОФП).	-	-	4	5
Подраздел 2.5. Правила ведения дневника самоконтроля.	-	-	2	4
Всего:	12	-	12	39

4.2.2. Заочная форма обучения

Разделы, подразделы дисциплины	Контактная работа			СР
	лекции	ЛЗ	ПЗ	
Раздел 1. Основы физической культуры и спорта	2	-	-	29
Подраздел 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	0,5	-	-	4
Подраздел 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	0,5	-	-	4
Подраздел 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	0,25	-	-	6
Подраздел 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	0,25	-	-	6
Подраздел 1.5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	0,25	-	-	5
Подраздел 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	0,25	-	-	4
Раздел 2. Методико-практический	-	-	2	30
Подраздел 2.1. Физическое развитие человека.	-	-	-	4
Подраздел 2.2. Методы воспитания физических способностей.	-	-	-	6
Подраздел 2.3. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.	-	-	-	6
Подраздел 2.4. Индивидуальный комплекс общей физической подготовки (ОФП).	-	-	-	8
Подраздел 2.5. Правила ведения дневника самоконтроля.	-	-	-	6
Всего:	2	-	2	59

4.3. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объём, ч форма обучения	
			очная	заочная
1.	Спорт в свободное время студентов	Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с курсом лекций и методическими указаниями: 1. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: курс лекций для обучающихся всех направлений и	10	10
2.	Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений		10	15

3.	Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики	специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2022 [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m156230.pdf 2. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова ; под общ. ред. В. И. Воропаева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2022 [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m156153.pdf.	6	12
4.	Составление и выполнение комплекса упражнений в течение учебного времени		6	12
5.	Основы самоконтроля занимающихся		7	10
Всего:			39	59

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля

5.1. Этапы формирования компетенций

Подраздел дисциплины	Компетенция	Индикатор достижения компетенции
Подраздел 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	УК-7	31
Подраздел 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	УК-7	31
Подраздел 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	31
Подраздел 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	УК-7	31
Подраздел 1.5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7	31
Подраздел 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	УК-7	31

Подраздел 2.1. Физическое развитие человека.	УК-7	У1
Подраздел 2.2. Методы воспитания физических способностей.	УК-7	У1 Н1
Подраздел 2.3. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.	УК-7	У1 Н1
Подраздел 2.4. Индивидуальный комплекс общей физической подготовки (ОФП).	УК-7	У1 Н1
Подраздел 2.5. Правила ведения дневника самоконтроля.	УК-7	У1 Н1

5.2. Шкалы и критерии оценивания достижения компетенций

5.2.1. Шкалы оценивания достижения компетенций

Вид оценки	Оценки	
Академическая оценка по 2-х балльной шкале	не зачетно	зачтено

5.2.2. Критерии оценивания достижения компетенций

Критерии оценки на зачете

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя отличное знание освоенного материала и умение самостоятельно решать сложные задачи дисциплины.
Зачтено, продвинутый	Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя хорошее знание освоенного материала и умение самостоятельно решать стандартные задачи дисциплины.
Зачтено, пороговый	Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя знание основ освоенного материала и умение решать стандартные задачи дисциплины с помощью преподавателя.
Не зачтено, компетенция не освоена	Студент выполнил не все задания, предусмотренные рабочей программой или не отчитался об их выполнении, не подтверждает знание освоенного материала и не умеет решать стандартные задачи дисциплины даже с помощью преподавателя.

Критерии оценки тестов

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Отлично, высокий	Содержание правильных ответов в тесте не менее 90%
Хорошо, продвинутый	Содержание правильных ответов в тесте не менее 75%
Удовлетворительно, пороговый	Содержание правильных ответов в тесте не менее 50%
Неудовлетворительно, компетенция не освоена	Содержание правильных ответов в тесте менее 50%

Критерии оценки устного опроса

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Студент демонстрирует уверенное знание материала, четко выражает свою точку зрения по рассматриваемому вопросу, приводя соответствующие примеры.
Зачтено, продвинутый	Студент демонстрирует уверенное знание материала, но допускает отдельные погрешности в ответе.
Зачтено, пороговый	Студент демонстрирует существенные пробелы в знаниях материала, допускает ошибки в ответах.
Не зачтено, компетенция не освоена	Студент демонстрирует незнание материала, допускает грубые ошибки в ответах.

Критерии оценки рефератов

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, отсутствуют орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.
Зачтено, продвинутый	Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.

Зачтено, пороговый	Структура, содержание и оформление реферата в целом соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы как актуальные, так и устаревшие источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.
Не зачтено, компетенция не освоена	Структура, содержание и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, актуальность темы не обоснована, отсутствуют четкие формулировки, использованы преимущественно устаревшие источники информации, имеются в большом количестве орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.

5.3. Материалы для оценки достижения компетенций

5.3.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации

5.3.1.1. Вопросы к экзамену

«Не предусмотрены»

5.3.1.2. Задачи к экзамену

«Не предусмотрены»

5.3.1.3. Вопросы к зачету с оценкой

«Не предусмотрены»

5.3.1.4. Вопросы к зачету

№	Содержание	Компе-тенция	ИДК
1.	Охарактеризуйте понятие «Физическая культура», ценности физической культуры. Здоровый образ жизни.	УК-7	З1
2.	Дайте определение понятиям «физическое воспитание», «физическое развитие», раскройте их смысл.	УК-7	З1
3.	Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.	УК-7	З1
4.	Основные положения организации физического воспитания в вузе.	УК-7	З1
5.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	УК-7	З1
6.	Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	УК-7	З1
7.	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.	УК-7	З1
8.	Педагогический контроль и его содержание.	УК-7	З1
9.	Самоконтроль, его цель и задачи. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.	УК-7	З1
10.	Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.	УК-7	З1

11.	Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	УК-7	З1
12.	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характеристика.	УК-7	З1
13.	Средства физического воспитания и их характеристика.	УК-7	З1
14.	Основные формы занятий физическими упражнениями.	УК-7	З1
15.	Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.	УК-7	З1
16.	Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.	УК-7	З1
17.	Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.	УК-7	З1
18.	Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.	УК-7	З1
19.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	УК-7	З1
20.	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.	УК-7	З1

5.3.1.5. Перечень тем курсовых проектов (работ)

«Не предусмотрен»

5.3.1.6. Вопросы к защите курсового проекта (работы)

«Не предусмотрены»

5.3.2. Оценочные материалы текущего контроля

5.3.2.1. Вопросы тестов

№	Содержание	Компе-тенция	ИДК
1.	**Выберите правильный ответ.** Физическая культура это: 1. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни. 2.Часть общей культуры, представляющая собой творческую деятельность по усвоению прошлых и освоению новых материальных и духовных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей. 3. Специфическая форма деятельности человека, направленная на совершенствование двигательных качеств и подготовку его к соревновательной деятельности.	УК-7	З1
2.	**Выберите правильный ответ.** Спорт — это: 1.Специфическая форма деятельности человека, направленная на специальную подготовку и участие в соревнованиях по какому-либо виду спорта. 2. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни. 3. Формирование специально-прикладных знаний и умений, способствующих достижению готовности человека к	УК-7	З1

<table>
<tr><td></td><td>эффективной трудовой деятельности.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Выберите правильный ответ.
Физическое воспитание – это:
1. Биологический процесс развития морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.
2. Обучение молодежи знаниям в области гигиены, врачебного контроля, воспитание организаторских навыков в области физической культуры и спорта.
3. Вид воспитательного процесса, заключающегося в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.</td><td>УК-7</td><td>З1</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Выберите правильный ответ.
Основное средство физического воспитания:
1. Физические упражнения.
2. Занятия различными видами спорта, посещение спортивных мероприятий.
3. Воспитание психологической устойчивости.</td><td>УК-7</td><td>З1</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Выберите правильный ответ.
Какие из ниже перечисленных факторов влияют на содержание производственной гимнастики на рабочем месте?
1. Возраст работников и их желание заниматься физкультурой.
2. Биоритмы работника, калорийность обеда.
3. Характер и условия трудовой деятельности.</td><td>УК-7</td><td>З1</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Выберите правильный ответ.
Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания?
1. Физические упражнения направленны на формирование физических способностей человека.
2. Физические упражнения своим воздействием на организм позволяют улучшить гигиенические факторы.
3. Физические упражнения позволяют в основном использовать режим двигательной активности.</td><td>УК-7</td><td>З1</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Установите правильное соответствие между средствами физического воспитания (левый столбец) и видами средств физического воспитания (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.
<table>
<tr><td>Средства физического воспитания</td><td>Виды средств физического воспитания</td></tr>
<tr><td>А. Основные</td><td>1. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы</td></tr>
<tr><td>Б. Вспомогательные</td><td>2. Физические упражнения</td></tr>
<tr><td>В. Технические</td><td>3. Тренажеры и тренировочные устройства</td></tr>
</table></td><td>УК-7</td><td>У1</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Выберите правильный ответ.
Физическое развитие — это:
1. Разнообразие мотивов занятиями спортом, социально и</td><td>УК-7</td><td>З1</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>личностно значимых потребностей, форм и методов, средств обучения и воспитания.
2. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, быстрота, сила, выносливость, ловкость).
3. Часть общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и создание новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>9.</td><td>Установите правильное соответствие между характеристиками физических качеств (левый столбец) и видами спорта и упражнениями которые их развивают (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.
<table>
<tr><td>Характеристики физических качеств</td><td>Виды спорта и упражнения, которые их развивают</td></tr>
<tr><td>А. Общая выносливость</td><td>1. Гиревой спорт</td></tr>
<tr><td>Б. Сила</td><td>2. Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа</td></tr>
<tr><td>В. Силовая выносливость</td><td>3. Лыжные гонки, плавание на длинные дистанции</td></tr>
</table></td><td>УК-7</td><td>Н1</td></tr>
<tr><td>10.</td><td>Установите правильное соответствие между физическими качествами (левый столбец) и их определениями (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.
<table>
<tr><td>Физическое качество</td><td>Определение</td></tr>
<tr><td>А. Абсолютная сила</td><td>1. Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела</td></tr>
<tr><td>Б. Сила</td><td>2. Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса</td></tr>
<tr><td>В. Относительная сила</td><td>3. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)</td></tr>
</table></td><td>УК-7</td><td>З1</td></tr>
<tr><td>11.</td><td>Выберите правильный ответ.
Профессиональная направленность физического развития — это:
1. Приобщение человека к физической культуре для овладения им системой ценностей, знаний, творческого развития, физических способностей.
2. Формирование специальных прикладных знаний, качеств,</td><td>УК-7</td><td>З1</td></tr>
</table>

	умений и навыков, способствующих готовности человека к эффективной профессиональной деятельности. 3. Процесс физического образования и воспитания, выражающей высокую степень развития индивидуальных физических способностей.		
12.	**Выберите несколько правильных вариантов ответа.** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, это: 1. Форма жизнедеятельности, процесс самоорганизации и самодисциплины, направленный на укрепление адаптивных возможностей организма. 2. Формирование у человека ответственности за здоровье – как части общекультурного развития, самореализации. 3. Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.	УК-7	З1
13.	**Выберите правильный ответ.** Составляющие здорового образа жизни, это: 1. Требования санитарии и гигиены, вредные привычки, генетические факторы. 2. Двигательная активность; режим труда и отдыха, питание, экология. 3. Отказ от вредных привычек и двигательной активности.	УК-7	З1
14.	**Выберите правильный ответ.** Задачи утренней гигиенической гимнастики: 1. Совершенствование общих физических качеств. 2. Ликвидация застойных явлений после сна, активизация физиологических систем организма. 3. Утренняя тренировка профессиональных качеств специалиста.	УК-7	З1
15.	**Выберите правильный ответ.** Организационные требования к утренней гимнастике: 1. Число упражнений комплекса не должно превышать 4-5. 2. Необходимо предварительно разработать комплекс упражнений, дозировку и последовательность их выполнения. 3. Отдается предпочтение упражнениям на натуживание и статическим позам.	УК-7	Н1
16.	**Выберите правильный ответ.** При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться следующими принципами: 1. С первых занятий необходимо максимально поддерживать скорость бега, чтобы побыстрее набрать хорошую форму. 2. Если занятия бегом нерегулярны, то это можно компенсировать высокой скоростью бега, т.е. интенсивностью. 3. Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма, обеспечивать наибольший эффект, должна быть регулярной и систематичной.	УК-7	У1
17.	**Выберите правильный ответ.** Какие задачи решают самостоятельные занятия по общей физической подготовке? 1. Направлены на улучшение физического развития,	УК-7	З1

<table>
<tr><td></td><td>функциональных возможностей организма.
2. Совершенствуются техника и тактика в избранном виде спорта.
3. Повышение работоспособности студента, возможность не посещать занятия по физвоспитанию.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>18.</td><td>Установите правильное соответствие между методами самоконтроля физического развития (левый столбец) и функциональными пробами и тестами, с помощью которых они осуществляются (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.
<table>
<tr><td>Методы самоконтроля физического развития</td><td>Функциональные пробы и тесты</td></tr>
<tr><td>А. Методы самоконтроля физической работоспособности</td><td>1. Проба Рюфье, ортостатическая проба, Проба Штанге</td></tr>
<tr><td>Б. Методы самоконтроля функционального состояния кардио-респираторной системы</td><td>2. Гарвардский степ-тест, функциональная проба Кверга</td></tr>
<tr><td>В. Методы самоконтроля личного физического развития</td><td>3. Весо-ростовой показатель, жизненная емкость легких</td></tr>
</table></td><td>УК-7</td><td>У1</td></tr>
<tr><td>19.</td><td>Установите правильное соответствие между медицинскими группами (левый столбец) и показателями состояния здоровья студента, на основании которых они распределяются в них (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.
<table>
<tr><td>Медицинские группы</td><td>Показатели состояния здоровья студента</td></tr>
<tr><td>А. Основная</td><td>1. Студент имеет отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы</td></tr>
<tr><td>Б. Подготовительная</td><td>2. Студент без отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и недостаточной функциональной подготовленности</td></tr>
<tr><td>В. Специальная</td><td>3. Студент не имеет отклонений в состоянии</td></tr>
</table></td><td>УК-7</td><td>З1</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td><table><tr><td></td><td>здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и функциональной подготовленности</td></tr></table></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>20.</td><td>Установите правильное соответствие между типом телосложения (левый столбец) и его характеристикой (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

<table><tr><td>Тип телосложения</td><td>Характеристика типа телосложения</td></tr><tr><td>А. Гиперстеник</td><td>1. Человек с широкими плечами укороченными руками, ногами, шеей. Обмен веществ замедлен.</td></tr><tr><td>Б. Астеник</td><td>2. Наиболее пропорционально сложенный человек. Таких большинство.</td></tr><tr><td>В. Нормостеник</td><td>3. Человек с длинными ногами и руками, узкими плечами, бедрами и грудной клеткой. Обмен веществ слегка превышен.</td></tr></table></td><td>УК-7</td><td>З1</td></tr>
<tr><td>21.</td><td>Установите правильную последовательность выполнения теста для определения гибкости шейного отдела позвоночника:
1. Наклонить голову влево (вправо). Верхний край левого /правого/ уха должен находиться на одной вертикальной линии с нижним краем другого уха.
2. Сделать отметку на стене на уровне носа, встать боком к стене, повернуть голову в сторону метки. Туловище должно быть неподвижно, нос должен «смотреть» точно на метку.
3. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.</td><td>УК-7</td><td>Н1</td></tr>
<tr><td>22.</td><td>Установите правильную последовательность упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:
1. Упражнения на все группы мышц
2. Ходьба
3. Упражнения на расслабление с глубоким дыханием
4. Упражнения на потягивания</td><td>УК-7</td><td>Н1</td></tr>
<tr><td>23.</td><td>Установите правильную последовательность упражнений в подготовке легкоатлета:
1. Общая физическая подготовка
2. Упражнения на ускорение
3. Упражнения на общую выносливость</td><td>УК-7</td><td>У1</td></tr>
<tr><td>24.</td><td>Установите правильную последовательность получения спортивных разрядов:</td><td>УК-7</td><td>З1</td></tr>
</table>

	1. 3, 2, 1 юношеский. 2. кандидат в мастера спорта. 3. 3, 2, 1 взрослый.		
25.	**Установите правильную последовательность** получения спортивных званий: 1. Мастер спорта. 2. Мастер спорта международного класса. 3. Заслуженный мастер спорта.	УК-7	З1
26.	**Выберите несколько правильных вариантов ответа.** Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это: 1. Частота дыхания в покое. 2. Масса тела. 3. Частота сердечных сокращений (пульс).	УК-7	У1
27.	**Выберите несколько правильных вариантов ответа**. Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это: 1. Сон. 2. Самочувствие. 3. Вялость.	УК-7	У1
28.	**Выберите правильный ответ.** Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, это: 1. Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом. 2. Контроль своего состояния по результатам диспансеризации. 3. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий спортом.	УК-7	З1
29.	**Выберите несколько правильных вариантов ответа.** Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют: 1. Упражнения в течение учебного дня. 2. Утреннюю гигиеническую гимнастику. 3. Самостоятельные тренировочные занятия.	УК-7	Н1
30.	**Выберите правильный ответ.** Физкультурная пауза, ее продолжительность и место в течение рабочего дня? 1. Проводится 5 минут, перед обедом один раз. 2. Проводится 5-10 минут два раза в течение дня. 3. Проводится 5 минут после обеда один раз.	УК-7	Н1
31.	**Запишите правильный ответ.** Комплекс упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения работоспособности и восстановления называют _____ гимнастика.	УК-7	Н1
32.	**Запишите правильный ответ.** Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека называются _____ упражнениями.	УК-7	З1

33.	**Вставь недостающее слово в определение (имя существ., един. число).** _____ это: нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие.	УК-7	З1
34.	**Запишите правильный ответ.** Естественные природные факторы: солнце, воздух и вода – это основные средства _____.	УК-7	У1
35.	**Запишите правильный ответ.** _____ в течение учебного дня (производственная гимнастика: физкультминутки, физкультурные паузы) относятся к формам самостоятельных занятий физическими упражнениями:	УК-7	Н1
36.	**Запишите правильный ответ.** Количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха называют _____ емкостью легких**.**	УК-7	З1
37.	**Запишите правильный ответ.** Для контроля за сердечно-сосудистой системой организма используется _____ проба.	УК-7	У1
38.	**Запишите правильный ответ.** Работоспособность оценивают по результатам теста _____, который представляет собой 12-ти минутный непрерывный бег.	УК-7	У1
39.	**Запишите правильный ответ.** При контроле за сердечно-сосудистой системой организма используется проба _____.	УК-7	У1
40.	**Запишите правильный ответ.** Укрепление здоровья и повышение эффективности труда – это основные задачи _____ физической культуры.	УК-7	З1
41.	**Запишите правильный ответ.** Проведением мероприятий по производственной физической культуре занимается _____.	УК-7	Н1
42.	**Запишите правильные ответы.** К эффективным средствам восстановления работоспособности относят: _____, контрастный душ.	УК-7	У1
43.	**Запишите правильный ответ числом.** Умеренная интенсивность ЧСС, обеспечивающаяся аэробными механизмами энергообеспечения составляет: __-__ ударов в минуту.	УК-7	У1
44.	**Запишите правильный ответ.** В комплексы упражнений гигиенической гимнастики не следует включать упражнения с _____ отягощениями.	УК-7	У1
45.	**Запишите правильный ответ числом.** Минимальный объем двигательной активности необходимый студенту составляет __-__ часов в неделю.	УК-7	Н1
46.	**Запишите правильный ответ**. Методами исследования физического развития являются:_____.	УК-7	У1
47.	**Запишите правильный ответ.** Ведущим показателем функционального состояния	УК-7	З1

	организма является общая физическая _____.		
48.	**Запишите правильный ответ.** Все функциональные пробы классифицируются по типу _____ показателей.	УК-7	У1
49.	**Запишите правильный ответ числом**. Между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи рекомендуется делать перерыв ___-___ минут.	УК-7	У1
50.	**Запишите правильный ответ.** Прямое положение головы и позвоночника, горизонтальный уровень надплечий и углов лопаток относятся к признакам нормальной _____.	УК-7	У1
51.	**Запишите правильный ответ.** Субъективными показателями (собственными ощущениями самочувствия) определяется _____ физических нагрузок.	УК-7	У1
52.	**Запишите правильный ответ.** Шейпинг, гидроаэробика, ушу, гимнастика хатха-його, армрестлинг относят к _____ системам физических упражнений.	УК-7	У1
53.	**Запишите правильный ответ**. Упражнения с гантелями, гирями, тренажерами эспандерами и штангой относятся к _____ гимнастике.	УК-7	У1
54.	**Запишите правильный ответ**. Физические двигательные качества (сила, выносливость, быстрота и др.) и тип нервной системы необходимо учитывать при выборе _____ спорта.	УК-7	У1
55.	**Запишите правильный ответ.** Развивающая тренировка на данную группу мышц (1-2 раза) в неделю называют _____.	УК-7	У1
56.	**Запишите правильный ответ.** Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на _____.	УК-7	Н1
57.	**Запишите правильные ответы.** Структура самостоятельного занятия по общей физической подготовке состоит из трех частей: _____, основной и заключительной.	УК-7	Н1
58.	**Запишите правильный ответ.** Микропауза активного отдыха проводится в течение 20-30 сек, _____ в течение рабочего дня.	УК-7	Н1
59.	**Запишите правильный ответ.** Физическое упражнение _____ развивает мышцы рук.	УК-7	Н1
60.	**Запишите правильный ответ.** Абсолютная сила мышц человека измеряется _____.	УК-7	Н1

5.3.2.2. Вопросы для устного опроса

№	Содержание	Компе-тенция	ИДК
1.	Перечислите социальные функции физической культуры и спорта.	УК-7	З1
2.	Охарактеризуйте современное состояние физической	УК-7	З1

	культуры и спорта в нашей стране.		
3.	Какова роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.	УК-7	З1
4.	Каковы особенности планирования объема и интенсивности физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	УК-7	З1
5.	Охарактеризуйте массовый спорт, его цели и задачи.	УК-7	З1
6.	Особенности национальных видов спорта.	УК-7	З1
7.	Что представляет собой студенческий спорт, его организационные особенности.	УК-7	З1
8.	Охарактеризуйте мотивационные варианты и особенности индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7	З1
9.	В чем заключается преимущество профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	УК-7	З1
10.	Индивидуальное здоровье, его показатели. Критерии здоровья.	УК-7	З1
11.	Каково биологическое значение питания для организма.	УК-7	З1
12.	Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	З1
13.	Значение средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.	УК-7	З1
14.	Раскройте содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста, пола.	УК-7	З1
15.	Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.	УК-7	З1
16.	Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.	УК-7	З1
17.	Общественные студенческие спортивные организации и объединения.	УК-7	З1
18.	Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.	УК-7	У1
19.	Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.	УК-7	З1
20.	Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.	УК-7	З1

5.3.2.3. Задачи для проверки умений и навыков

№	Содержание	Компе-тенция	ИДК
	Основная медицинская группа	**УК-7**	**У1** **Н1**
1.	Для определения физического качества «быстрота» выполняется контрольный тест бег 100 м. Какие средства и методы тренировки можно использовать чтобы улучшить	УК-7	У1

	результат в этом упражнении?		
2.	Для определения показателей силовой выносливости выполняются упражнения подтягивание на перекладине – у мужчин изгибание и разгибание туловища лежа – у женщин. Какие дополнительные средства можно использовать для улучшения функциональных возможностей в данных упражнениях?	УК-7	У1
3.	Для тестирования общей выносливости предлагается контрольный норматив бег 3000 м мужчины и бег 2000 м женщины. Как можно использовать данное физическое качество в подготовке к будущей профессиональной деятельности?	УК-7	Н1
4.	Степень скоростно-силовой подготовленности можно определить посредством выполнения теста «Прыжок в длину с места». Приведите примеры и продемонстрируйте подводящие упражнения, которые улучшат технику выполнения данного упражнения.	УК-7	Н1
5.	Для определения уровня развития быстроты, силы, прыгучести, ловкости в учебном процессе используется один из видов легкой атлетики прыжок в длину с разбега. Назовите основные фазы, из которых состоит техника данного упражнения.	УК-7	Н1
6.	Одним из контрольных заданий позволяющих определить уровень физической подготовленности занимающихся при освоении вида спорта «баскетбол» являются штрафные броски в кольцо. Приведите примеры и продемонстрируйте подводящие упражнения, которые помогут улучшить точность бросков.	УК-7	Н1
7.	При выполнении контрольного норматива плавание 50 м результат во многом зависит от особенностей техники различных стилей. Какие упражнения и их комплексы можно проводить для улучшения показателей общей выносливости.	УК-7	У1
8.	При беге на 3000 м кислородный запрос у занимающегося, преодолевшего данную дистанцию за 13 мин равен 6 л/мин, а потолок потребления – 5 л/мин. Определите, чему равен кислородный долг у занимающегося.	УК-7	Н1
9.	Для определения скоростно-силовой подготовленности проводится контрольное испытание бег 100 м. Результат в этом тесте зависит от правильной техники бега. Приведите примеры и продемонстрируйте дополнительные и вспомогательные средства, используя которые можно улучшить технику бега на короткие дистанции?	УК-7	Н1
10.	При выполнении тестирования общей выносливости «бег 12 минут», какая тактика будет иметь больший оздоровительный эффект от данного упражнения?	УК-7	Н1
11.	Приведите примеры упражнений для улучшений показаний силовой выносливости в упражнении подтягивание на перекладине у мужчин?	УК-7	Н1
12.	Для тестирования силовой выносливости у женщин используется упражнение: подтягивание на низкой	УК-7	Н1

	перекладине в положении виса ноги на полу. Какой наклон туловища по отношению к плоскости пола является оптимальным для того, чтобы показать максимальный результат? Приведите примеры упражнений для увеличения силовых показателей мышц рук.		
13.	Специальную выносливость мышц рук и плечевого пояса определяют силовым тестом «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа». Приведите пример комплекса вспомогательных упражнений для улучшения результата в этом упражнении.	УК-7	Н1
14.	У женщин для тестирования силовой выносливости используется упражнение сгибание и разгибание рук в упоре на полу стоя на коленях. Какие мышечные группы наибольшем образом работают в этом упражнении? Какими методами можно улучшить технику данного упражнения.	УК-7	У1
15.	Весо-ростовой индекс. Весо-ростовой показатель «индекс Кетле» позволяет определить оптимальное соотношение веса тела в граммах к длине тела в сантиметрах. Укажите формулу расчета и оптимальную оценку для женщин и мужчин?	УК-7	Н1
16.	Силовой индекс определяется с помощью методов динамометрии. При проведении данного теста одна группа испытуемых «юноши» показали результат 0.45-0.50. другая 0.70-0.75. соответственно у девушек одна группа 0.10-0.40, другая 0.50-0.60. Какие результаты являются оптимальными у девушек и юношей.	УК-7	Н1
17.	Для определения функционального состояния дыхательной системы поводится тест проба Штанге. Какое время задержки дыхания характеризует положительно состояние дыхательной системы.	УК-7	Н1
18.	Для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводится ортостатическая проба. При проведении тестирования одна группа показала результаты 10-12. другая 6-8. Какие результаты характеризует лучшее состояние ССС.	УК-7	Н1
19.	Гарвардский степ-тест определяет функциональное состояние работоспособности путем оценки деятельности сердечно-сосудистой системы при различных видах физической нагрузки. Проведите данный тест и укажите результаты, которые подтверждают оптимальное состояние ССС.	УК-7	Н1

5.3.2.4. Перечень тем рефератов

№ п/п	Тема реферата
1.	Физическое воспитание как составляющая часть общей культуры студентов.
2.	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3.	Адаптация организма – физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
4.	Циклические и ациклические виды физической нагрузки.

5.	Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
6.	Режим дня. Рациональное питание, гигиена сна и отдыха.
7.	Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
8.	Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
9.	Современные системы физических упражнений.
10.	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
11.	Сила как физическое качество и методы ее развития.
12.	Основы регулирования веса тела.
13.	Занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности.
14.	Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол и др.)
15.	Система ГТО и ее значение.
16.	Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
17.	Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
18.	Методики определения уровня физического развития и здоровья.
19.	Медицинские противопоказания занятиями физическими упражнениями.
20.	Питание во время занятий оздоровительными видами физической культуры.

5.3.2.5. Вопросы для контрольной (расчетно-графической) работы

«Не предусмотрены».

5.4. Система оценивания достижения компетенций

5.4.1. Оценка достижения компетенций в ходе промежуточной аттестации

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Индикаторы достижения компетенции УК-7		Номера вопросов и задач			
Код	Содержание	вопросы к экзамену	задачи к экзамену	вопросы к зачету	вопросы по курсовому проекту (работе)
З1	Знать основы физической культуры и спорта, принципы организации здорового образа жизни.	-	-	1-20	-
У1	Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	-	-	-	-
Н1	Иметь навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-	-	-	-

5.4.2. Оценка достижения компетенций в ходе текущего контроля

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Индикаторы достижения компетенции УК-7		Номера вопросов и задач		
Код	Содержание	вопросы тестов	вопросы устного опроса	задачи для проверки умений и навыков
З1	Знать основы физической культуры и спорта, принципы организации здорового об-раза жизни.	1-6, 8, 10-14, 17, 19-20, 24-25, 28, 32-33, 36, 40, 47.	1-20	
У1	Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	7, 16, 18, 23, 26-27, 34, 37-39, 42-44, 46, 48-55.	-	1-2; 7; 14
Н1	Иметь навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	9, 15, 21-22, 29-31, 35, 41, 45, 56-60.	-	3-6; 8-13; 15-19

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

№	Библиографическое описание	Тип издания	Вид учебной литературы
1	Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич - М.: Гардарики, 2010 - 367 с.	Учебное	Основная
2	Каткова А. М. Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: Учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 64 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум] URL: https://znanium.com/catalog/document?id=339601	Учебное	Основная
3	Филиппова С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей [электронный ресурс]: Практическое пособие / С. О. Филиппова, А. Е. Митин, В. П. Соломин - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 - 258 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум] URL: https://znanium.com/catalog/document?id=92197	Учебное	Дополнительная
4	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: курс лекций для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный	Учебное	Дополнительная

№	Библиографическое описание	Тип издания	Вид учебной литературы
	университет, Гуманитарно-правовой факультет, Кафедра физического воспитания ; [сост. В. В. Севастьянов ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2022 [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b169117.pdf		
5	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова ; под общ. ред. В. И. Воропаева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2022 [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m156153.pdf.	Методическое	Основная
	Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / сост. В.И. Воропаев, В.В. Севастьянов, Е.В. Алтухова. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2021. – 25 с.	Методическое	Основная
	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-	Периодическое	Дополнительная
	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель : ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-	Периодическое	Дополнительная

6.2. Ресурсы сети Интернет

6.2.1. Электронные библиотечные системы

№	Название	Размещение
1.	Лань	https://e.lanbook.com
2.	ZNANIUM.COM	http://znanium.com/
3.	ЮРАЙТ	http://www.biblio-online.ru/
4.	IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/
5.	E-library	https://elibrary.ru/
6.	Электронная библиотека ВГАУ	http://library.vsau.ru/

6.2.2. Профессиональные базы данных и информационные системы

№	Название	Размещение
1.	Справочная правовая система Гаранат	http://www.consultant.ru/
2.	Справочная правовая система Консультант Плюс	http://ivo.garant.ru

6.2.3. Сайты и информационные порталы

№	Название	Размещение
1.	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.lib.sportedu.ru
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	https://gto.ru/
3.	Министерство спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Департамент физической культуры и спорта Воронежской области	https://www.govvrn.ru/organizacia/-/~/id/844519

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, 13
Учебная аудитория для проведения учебных занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, презентационное оборудование, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, 13
Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1
Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособие, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2
Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3

аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский	
Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4
Стадион «Центральный»: беговые дорожки	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а
Бассейн: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, 13, а.219 (с 16 до 20 ч.)
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, 13, а.321 (с 16 до 20 ч.)
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.232а
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособие, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2

гимнастические Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4

7.2. Программное обеспечение

7.2.1. Программное обеспечение общего назначения

№	Название	Размещение
1.	Операционные системы MS Windows / Linux	ПК в локальной сети ВГАУ
2.	Пакеты офисных приложений Office MS Windows / OpenOffice	ПК в локальной сети ВГАУ
3.	Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader	ПК в локальной сети ВГАУ
4.	Браузеры Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer	ПК в локальной сети ВГАУ
5.	Антивирусная программа DrWeb ES	ПК в локальной сети ВГАУ
6.	Программа-архиватор 7-Zip	ПК в локальной сети ВГАУ
7.	Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic	ПК в локальной сети ВГАУ
8.	Платформа онлайн-обучения eLearning server	ПК в локальной сети ВГАУ
9.	Система компьютерного тестирования AST Test	ПК в локальной сети ВГАУ

7.2.2. Специализированное программное обеспечение

«Не предусмотрено»

8. Междисциплинарные связи

Дисциплина, с которой необходимо согласование	Кафедра, на которой преподается дисциплина	ФИО заведующего кафедрой
Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности	Кафедра механизации животноводства и безопасности жизнедеятельности	Корнев А.С.
Б1.О.48 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.

Приложение 1

Лист периодических проверок рабочей программы и информация о внесенных изменениях

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность	Дата	Потребность в корректировке указанием соответствующих разделов рабочей программы	Информация о внесенных изменениях
Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания	Протокол № 9 от 23.05.2024 г.	Не имеется Рабочая программа актуализирована для 2024-2025 учебного года	-