

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»



А.П. Пичугин

20 19 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.О.09 «Физическая культура и спорт»
для направления для направления 35.03.05. Садоводство;
профиль «Декоративное садоводство и ландшафтный дизайн»

прикладной бакалавриат

квалификация выпускника: бакалавр

Факультет: Агрономии, агрохимии и экологии

Кафедра: физического воспитания

Преподаватель (подготовивший) рабочую программу):

Ст. преподаватель Кийко В.Н.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 35.03.05 Садоводство, утверждённым приказом Министра образования и науки Российской Федерации №737 от 1 августа 2017 г.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №9 от 28.05.2019 г.)

Заведующий кафедрой _____  _____ Алтухова Е.В.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета агрономии, агрохимии и экологии (протокол №9 от 18.06.2019 г.).

Председатель методической комиссии _____  _____ Лукин А.Л.

Рецензент рабочей программы к.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО Воронежского государственного педагогического университета Стеблецов Е.А.

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 (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.
4. Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к работе в аграрном секторе экономики по будущей профессии.
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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 Б1.0.09 «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам Блока1 Дисциплины (модули) обязательной части образовательной программы.

1.5. Взаимосвязь с другими дисциплинами

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях и умениях полученных при изучении таких дисциплин как «Безопасность жизнедеятельности», а является основополагающей для таких дисциплин, как: «Общая физическая подготовка», «Силовая подготовка», «Спортивное ориентирование».

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция		Индикатор достижения компетенции	
Код	Содержание	Код	Содержание
УК-7	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Обучающийся должен знать:	
		ИД-1 _{УК-7}	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни
		ИД-3 _{УК-7}	Принципы организации здорового образа жизни в профессиональной деятельности
		Обучающийся должен уметь:	
		ИД-5 _{УК-7}	Организовать реализацию здорового образа жизни в профессиональной деятельности
		ИД-6 _{УК-7}	Осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда
		Обучающийся должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:	
		ИД-7 _{УК-7}	Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
ИД-9 _{УК-7}	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни		

3. Объем дисциплины и виды работ

3.1. Очная форма обучения

Показатели	Семестры		Всего
	1	2	
Общая трудоёмкость дисциплины, з.е./ч	36	36	72
Общая контактная работа*, ч	6,65	6,65	13,3
Общая самостоятельная работа (по учебному плану), ч	29,35	29,35	58,7
Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч. (часы)	6,5	6,5	13
лекции	6	6	12
практические занятия	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-
групповые консультации	0,5	0,5	1
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий ***, ч	20,5	20,5	41
Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (часы)	0,15	0,15	0,3
курсовая работа	-	-	-

курсовой проект	-	-	-
зачет	0,15	0,15	0,3
экзамен	-	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (часы)	8,85	8,85	17,7
выполнение курсового проекта	-	-	-
выполнение курсовой работы	-	-	-
подготовка к зачету	8,85	8,85	17,7
подготовка к экзамену	-	-	-
Форма промежуточной аттестации (зачёт (зачет с оценкой), экзамен, защита курсового проекта (работы))	Зачет	Зачет	Зачет

3.2. Заочная форма обучения

Показатели	Курс	Всего
	1	
Общая трудоёмкость дисциплины, з.е./ч	72	72
Общая контактная работа*, ч	2,65	2,65
Общая самостоятельная работа (по учебному плану), ч	69,35	69,35
Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч. (часы)	2,5	2,5
лекции	2	2
практические занятия	-	-
лабораторные работы	-	-
групповые консультации	0,5	0,5
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий***, ч	60,5	60,5
Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (часы)	0,15	0,15
курсовая работа	-	-
курсовой проект	-	-
зачет	0,15	0,15
экзамен	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (часы)	8,85	8,85
выполнение курсового проекта	-	-
выполнение курсовой работы	-	-
подготовка к зачету	8,85	8,85
подготовка к экзамену	-	-
Форма промежуточной аттестации (зачёт (зачет с оценкой), экзамен, защита курсового проекта (работы))	Зачет	Зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание дисциплины в разрезе разделов и подразделов

Раздел 1. Основы 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 объема 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, функцио-

нального 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 занятия 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 занятия 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. Учебно-тренировочный

Основная медицинская группа

Подраздел 2.1. Легкая атлетика.

Основы техники безопасности на занятиях. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки, специальной физической подготовки в различных видах легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Средства: бег и низкого и высокого старта, полу-низкого старта с опорой на одну руку, бег с хода, ускорение с высокого старта на отрезке 30-40м., семенящий бег, бег прыжковыми шагами,

переменный бег с переходом от максимальных усилий, групповые низкие старты на время. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Средства: прыжки в шаге через два на третий, через четыре на пятый. Прыжок с места, с выбрасыванием ног вперед, прыжки на барьер на маховую ногу, отталкиваясь одной с приземлением на две, прыжки в длину с двух шагов, с трех шагов, прыжки с полного разбега.

Кроссовая подготовка. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: Специально-беговые упражнения; развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и поворотом; переменный бег сериями, повторный бег сериями, интервальный бег сериями, медленный бег 15 мин., упражнения на гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнение с партнером и контрольный бег.

Подраздел 2.2. Спортивные игры.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки). Техническая и тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники остановок, поворотов, техники владения мячом; техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу. Средства: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку-снизу; остановка прыжком; поворот; ведение мяча левой рукой, ведение мяча правой рукой; ведение мяча по прямой, с изменением направления, высоты отскока, скорости передвижения; овладения мячом – вырывание мяча, выбивание мяча. Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место. Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища. Командные действия: расстановка игроков по площадке; взаимодействие. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.

Подраздел 2.3. Силовая подготовка.

Краткое содержание. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовке. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусьях, подъем переворотом на перекладине, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.

Специальная медицинская группа

Подраздел 2.4. Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении без предметов: упражнения общеразвивающего характера; упражнения на дыхание; корректирующая гимнастика; эстафеты; подвижные игры с умеренной интенсивностью; упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической стенке; обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний

(органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения).

Подраздел 2.5. Легкая атлетика.

Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (воспитание физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости). Общеразвивающие и специальные упражнения: ходьба и ее разновидности (сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, ходьба в постепенно возрастающем темпе); бег и его разновидности (медленный бег, бег в чередовании с ходьбой и упражнениями в движении, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с ускорением, повторный бег на коротких отрезках).

Обучение и совершенствование элементов техники легкой атлетики: изучение техники низкого и высокого старта; изучение техники бега; изучение техники ходьбы; изучение техники прыжка в длину с разбега.

Подраздел 2.6. Баскетбол.

Основы техники безопасности на занятиях. Обучение и совершенствование техники баскетбола: передвижение в средней и высокой стойках вперед, назад, в стороны; передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, ловля мяча; ведение мяча правой, левой рукой, с изменением направления движения; броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, двумя руками от груди с места и после ведения, с близкого расстояния, и среднего расстояния; штрафные броски; индивидуальные действия в нападении и защите; групповые действия в нападении и защите; двусторонняя игра по упрощенным правилам и с ограничением времени.

*Специальная медицинская группа
(адаптивная физическая культура)*

Подраздел 2.7. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды с учетом диагноза).

Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (ОФП.) Совершенствование двигательных действий. Воспитание физических качеств с учетом диагноза. Средства и методы ОФП: строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом. Виды ходьбы: сочетание ходьбы с различными упражнениями, дыхательными и коррегирующими упражнениями и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Челночный бег на время. Спортивная игра настольный теннис. Тестовые упражнения на быстроту.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, настольный теннис, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Подраздел 2.8. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.

Основы техники безопасности на занятиях. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика с учетом диагноза. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы адаптивной физической культуры).

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Оздоровительная гимнастика, направлена на восстановление и развитие компенсаторных функций организма, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

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	-	-	12
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	-	-	2
Подраздел 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	-	-	2
Подраздел 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	-	-	2
Подраздел 1.5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2	-	-	2
Подраздел 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	2	-	-	2
Раздел 2. Учебно-тренировочный <i>Основная медицинская группа</i>	-	-	-	29
Подраздел 2.1. Легкая атлетика.	-	-	-	10
Подраздел 2.2. Спортивные игры.	-	-	-	10
Подраздел 2.3. Силовая подготовка.	-	-	-	9

<i>Специальная медицинская группа</i>	-	-	-	29
Подраздел 2.4. Гимнастика.	-	-	-	10
Подраздел 2.5. Легкая атлетика.	-	-	-	10
Подраздел 2.6. Баскетбол.	-	-	-	9
<i>Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)</i>	-	-	-	29
Подраздел 2.7. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды с учетом диагноза).	-	-	-	14
Подраздел 2.8. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.	-	-	-	15
Всего	12	-	-	41

4.2.2. Заочная форма обучения

Разделы, подразделы дисциплины	Контактная работа			СР
	лекции	ЛЗ	ПЗ	
<i>Раздел 1. Основы физической культуры и спорта</i>	2	-	-	60,5
Подраздел 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	0,5	-	-	10
Подраздел 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	0,5	-	-	10
Подраздел 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	0,5	-	-	10
Подраздел 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	0,5	-	-	10
Подраздел 1.5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	-	-	-	10
Подраздел 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	-	-	-	10,5
Всего	2	-	-	60,5

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.	1.Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину	8	12

2.	Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	"Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич - М.: Гардарики, 2010 - 367 с. 2.Физическая культура и спорт: теоретический курс: учебно-методическое пособие по дисциплинам физической культуры и спорта очной и заочной формы обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 108 с. [ЦИТ 19563] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b148552.pdf 3.Физическая культура и спорт: методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / сост. В.В. Севастьянов, Е.В. Алтухова. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2020. – 67 с.	8	12
3.	Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		8	12
4.	Составление и выполнение комплекса упражнений в течение учебного времени.		8	12
5.	Основы самоконтроля занимающихся.		9	12,5
Всего			41	60,5

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	З1 З2 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
Подраздел 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	УК-7	У1 Н1	ИД-5 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7}
Подраздел 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	У2 Н1 Н2	ИД-6 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7} ИД-9 _{К-7}
Подраздел 1.4. Самоконтроль занимающихся фи-	УК-7	У1 Н2	ИД-5 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}

зическими упражнениями и спортом.			
Подраздел 1.5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7	31 32	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}
Подраздел 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.	УК-7	31 32 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
Подраздел 2.1. Легкая атлетика (основная медицинская группа).	УК-7	31 32 У1 У2 Н1 Н2	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
Подраздел 2.2. Спортивные игры (основная медицинская группа).	УК-7	31 32 У1 У2 Н1 Н2	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
Подраздел 2.3. Силовая подготовка (основная медицинская группа).	УК-7	31 32 У1 У2 Н1 Н2	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
Подраздел 2.4. Гимнастика (специальная медицинская группа).	УК-7	31 32 У1 Н1	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7}
Подраздел 2.5. Легкая атлетика (специальная медицинская группа).	УК-7	31 32 У1 Н1	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7}
Подраздел 2.6. Баскетбол (специальная медицинская группа).	УК-7	31 32 У1 Н1	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7}
Подраздел 2.7. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды с учетом диагноза).	УК-7	31 32 У1 Н1 Н2	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
Подраздел 2.8. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза (адаптивные формы и виды с учетом диагноза).	УК-7	31 У1 Н1 Н2	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}

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 зачтено	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	Компетенция	ИДК	
			31	ИД-1 _{УК-7}
1.	Охарактеризуйте понятие «Физическая культура», ценности физической культуры. Здоровый образ жизни.	УК-7	31 32 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
2.	Дайте определение понятиям «физическое воспитание», «физическое развитие», раскройте их смысл.	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
3.	Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
4.	Основные положения организации физического воспитания в вузе.	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
5.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
6.	Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
7.	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
8.	Педагогический контроль и его содержание.	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
9.	Самоконтроль, его цель и задачи. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
10.	Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
11.	Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
12.	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характеристика.	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
13.	Средства физического воспитания и их характеристика.	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
14.	Основные формы занятий физическими упражнениями.	УК-7	31 32 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
15.	Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
16.	Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
17.	Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
18.	Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов	УК-7	33 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
19.	Определение понятия «Профессионально-	УК-7	32	ИД-3 _{УК-7}

	прикладная физическая подготовка», ее цели и задачи.		У1	ИД-5 _{УК-7}
20.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}

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	Компетенция	ИДК	
1.	Физическая культура это:	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}
2.	Спорт — это:	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}
3.	Духовные и материальные ценности физической культуры — это:	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}
4.	Основное средство физического воспитания:	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
5.	Физические упражнения — это:	УК-7	31 32	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}
6.	Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания?	УК-7	32 У1 У2	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7}
7.	Вспомогательные средства физического воспитания - это:	УК-7	32 У1 У2	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7}
8.	Оздоровительные силы природы — это:	УК-7	31 32	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}
9.	Гигиенические факторы, содействующие укреплению здоровья - это:	УК-7	31 У1 У2	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7}
10.	Физическое развитие — это:	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
11.	Основные показатели физического развития человека:	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
12.	Общее понятие двигательной активности — это:	УК-8	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
13.	Профессиональная направленность физического развития — это:	УК-7	31 32	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}
14.	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, это:	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
15.	Составляющие здорового образа жизни, это:	УК-7	31 У2	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
16.	Влияние окружающей среды на здоровье:	УК-7	31 32	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}
17.	Понятие «здоровье», это:	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}

18.	Вредные привычки человека:	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
19.	Задачи утренней гигиенической гимнастики:	УК-7	У1 У2	ИД-5 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7}
20.	Организационные требования к утренней гимнастике:	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
21.	Назовите основные средства закаливания.	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}
22.	Характерные особенности самостоятельных занятий для женщин:	УК-7	31 У2	ИД-1 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7}
23.	При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться следующими принципами:	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
24.	К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}
25.	Какие задачи решают самостоятельные занятия по общей физической подготовке?	УК-7	32 У2	ИД-3 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7}
26.	Жизненная емкость легких, это	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}
27.	Для контроля за какой системой организма используется ортостатическая проба.	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
28.	Какие используются пробы и показатели для оценки состояния дыхательной системы:	УК-7	31 У2	ИД-3 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7}
29.	Работоспособность оценивают по результатам теста Купера, который представляет собой:	УК-7	31 32	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}
30.	Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
31.	Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:	УК-7	32 У2	ИД-3 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7}
32.	При контроле за какой системой организма используется проба Рюффье:	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
33.	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, это:	УК-7	32 У2	ИД-3 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7}
34.	Производственная физическая культура, это:	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}
35.	Укажите основные задачи производственной физической культуры.	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
36.	Что означает термин «производственная гимнастика»?	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
37.	Физкультурная пауза, ее продолжительность и место в течение рабочего дня?	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
38.	Какие из ниже перечисленных факторов влияют на содержание производственной гимнастики на рабочем месте?	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
39.	Роль специалистов по внедрению физической культуры в трудовом коллективе?	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}

5.3.2.2. Вопросы для устного опроса

№	Содержание	Компетенция	ИДК	
1.	Перечислите социальные функции физической культуры и спорта.	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}
2.	Охарактеризуйте современное состояние физической культуры в трудовом коллективе?	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}

	культуры и спорта в нашей стране.		32	ИД-3 _{УК-7}
3.	Какова роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
4.	Основные положения организации физического воспитания в вузе.	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
5.	Дайте определение понятию «Здоровье», перечислите и охарактеризуйте составляющие данного понятия.	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}
6.	Перечислите и охарактеризуйте составляющие здорового образа жизни.	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
7.	Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.	УК-7	32 У2	ИД-3 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7}
8.	Какие формы самостоятельных занятий физическими упражнениями вы знаете.	УК-7	31 32	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}
9.	Каковы особенности планирования объема и интенсивности физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	УК-7	31 У2	ИД-1 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7}
10.	Самоконтроль: основные методы, показатели критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.	УК-7	31 У1 У2	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7} ИД-6 _{УК-7}
11.	В чем заключается сущность спорта. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
12.	Охарактеризуйте массовый спорт, его цели и задачи.	УК-7	31 32	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}
13.	Национальные виды спорта.	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}
14.	Что представляет собой студенческий спорт, его организационные особенности.	УК-7	32 У1	ИД-3 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
15.	Какие средства физического воспитания вы знаете.	УК-7	31 32	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}
16.	Охарактеризуйте мотивационные варианты и особенности индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7	31 32	ИД-1 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}
17.	Понятие «Производственная физическая культура» (ПФК), её цели и задачи.	УК-7	31 У1	ИД-1 _{УК-7} ИД-5 _{УК-7}
18.	Методика составления комплексов производственной гимнастики.	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}
19.	Раскройте значение утренней гигиенической гимнастики.	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}
20.	В чем заключается преимущество профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	УК-7	31	ИД-1 _{УК-7}

5.3.2.3. Задачи для проверки умений и навыков

№	Содержание	Компетенция	ИДК	
	<i>Основная медицинская группа</i>			

1.	Для определения физического качества «быстрота» выполняется контрольный тест бег 100 м. Какие средства и методы тренировки можно использовать чтобы улучшить результат в этом упражнении?	УК-7	У1 Н1	ИД-5 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7}
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 Н2	ИД-5 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
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	У1 Н2	ИД-5 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
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	У1 Н2	ИД-5 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
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	У1 Н2	ИД-5 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
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	У1 Н2	ИД-5 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
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 Н1	ИД-5 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7}
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	У1 Н1	ИД-5 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7}
<i>Специальная медицинская группа</i>				
1.	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	У2 Н1	ИД-6 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7}
2.	При выполнении тестирования общей выносливости	УК-7	У2	ИД-6 _{УК-7}

	«бег 12 минут», какая тактика будет иметь больший оздоровительный эффект от данного упражнения?			
3.	Приведите примеры упражнений для улучшений показателей силовой выносливости в упражнении подтягивание на перекладине у мужчин?	УК-7	У2	ИД-6 _{УК-7}
4.	Для тестирования силовой выносливости у женщин используется упражнение: подтягивание на низкой 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.	УК-7	У2	ИД-6 _{УК-7}
5.	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	ИД-7 _{УК-7}
6.	У женщин для тестирования силовой выносливости используется упражнение сгибание и разгибание рук в упоре на полу стоя на коленях. Какие мышечные группы наибольшим образом работают в этом упражнении? Какими методами можно улучшить технику данного упражнения.	УК-7	У1 Н2	ИД-5 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
	<i>Адаптивная физическая культура</i>			
1.	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 Н2	ИД-7 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
2.	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	У2 Н1	ИД-6 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7}
3.	Для определения функционального состояния дыхательной системы проводится тест проба Штанге. Какое время задержки дыхания характеризует положительно состояние дыхательной системы.	УК-7	У1 Н1 Н2	ИД-5 _{УК-7} ИД-7 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
4.	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 Н2	ИД-7 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}
5.	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	У1 Н2	ИД-5 _{УК-7} ИД-9 _{УК-7}

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.	Средства физической культуры и спорта.
4.	Здоровый образ жизни и его составляющие.
5.	Вредные привычки и их негативные последствия на организм человека.
6.	Режим дня. Рациональное питание, гигиена сна и отдыха.
7.	Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
8.	Формы занятий физическими упражнениями. Организация самостоятельных занятий.
9.	Современные системы физических упражнений.
10.	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
11.	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Врачебный контроль, его содержание и задачи. Педагогический контроль.
12.	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студента.
13.	Занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности.
14.	Определение понятия «Спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений.
15.	Система ГТО и ее значение.

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)
Обучающийся должен знать:					
ИД-1 _{УК-7}	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	-	-	1-4;9;11-14;17;20	-
ИД-3 _{УК-7}	Принципы организации здорового образа жизни в профессиональной деятельности	-	-	1;5-8;10;14-	-

				16;18-19	
Обучающийся должен уметь:					
ИД-5 _{УК-7}	Организовать реализацию здорового образа жизни в профессиональной деятельности	-	-	1-20	-
ИД-6 _{УК-7}	Осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	-	-	-	-
Обучающийся должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:					
ИД-7 _{УК-7}	Использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	-	-	-	-
ИД-9 _{УК-7}	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	-	-	-	-

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
Обучающийся должен знать:				
ИД-1 _{УК-7}	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	1-5;8-11;13-18;21-22;24;26;29-30;34;36-37;39	1;5-6;8-13;15-20	
ИД-3 _{УК-7}	Принципы организации здорового образа жизни в профессиональной деятельности	5-7;12-13;16;20;23;25;27-29;31-33;35;38	2-4;7-8;12;14-16	-
Обучающийся должен уметь:				
ИД-5 _{УК-7}	Организовать реализацию здорового образа жизни в профессиональной деятельности	4;6-7;9-12;14-15;17-20;23;27;30;32;35-39	3-4;6;9-11;14;17	1-8;6;3;5
ИД-6 _{УК-7}	Осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда	6-7;9;19;22;25;28;31;33	7;9-10	3-4;2
Обучающийся должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:				
ИД-7 _{УК-7}	Использования основ физической культуры для осознанного	-	-	1;7-8;1;5;2-4

	выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности			
ИД-9 _{ук-7}	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	–	–	2-6;6;1;3-5

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.	Физическая культура и спорт: теоретический курс: учебно-методическое пособие по дисциплинам физической культуры и спорта очной и заочной формы обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 108 с. [ЦИТ 19563] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b148552.pdf	Учебное	Основная
3.	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: http://znanium.com/go.php?id=1020559	Учебное	Дополнительная
4.	Основы плавания: учебное пособие / [А. Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 86 с. [ЦИТ 19007] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m147598.pdf	Учебное	Дополнительная
5.	Филиппова С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей [электронный ресурс]: Практическое пособие / Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 -	Учебное	Дополнительная

	258 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум] URL: http://znanium.com/go.php?id=851547		
7.	Методические рекомендации по дисциплинам физической культуры и спорта "Самостоятельная работа в процессе физического воспитания студентов вуза" формы обучения очная, заочная / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Т. В. Поваляева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2018 - 28 с [ЦИТ 18367] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m146556.pdf	Методическое	
8.	Настольный теннис - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2020 - [ЦИТ 21226] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b155590.pdf	Методическое	
9.	Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А. Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf	Методическое	
10.	Обучение технике легкоатлетических видов: методические рекомендации по предмету "Физическая культура" для всех специальностей очной формы обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2017 - 20 с [ЦИТ 16101] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m134766.pdf	Методическое	
11.	Филиппова С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей [электронный ресурс]: Практическое пособие / Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 - 258 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум] URL: http://znanium.com/go.php?id=851547	Методическое	
12.	Физическая культура и спорт: методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / сост. В.В. Севастьянов, Е.В. Алтухова. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2020. – 67 с.	Методическое	
13.	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-	Периодическое	

	Петербург: Б.и., 2003-		
14.	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-	Периодическое	
15.	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель : ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-	Периодическое	

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 Гарант	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

7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

<p>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</p>	<p>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно ука-</p>
---	--

	зывается наименование организации, с которой заключен договор)
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: 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, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice</p>	Воронеж, ул. Ул. Мичурина, 1 а.312
<p>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</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1
<p>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, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2
<p>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, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3
<p>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 Стадион «Центральный»: беговые дорожки Бассейн: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4
<p>Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, индивидуальных и групповых консультаций: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, используемое программное обеспечение...MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, специализированное оборудование для ремонта компьютеров</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, кладовая
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1а.122а (с 16 до 20 ч.)

<p>пособий</p> <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: комплект 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, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.117, 118
<p>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, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1
<p>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</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2, спортивный зал №3
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4
<p>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</p>	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.232а

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



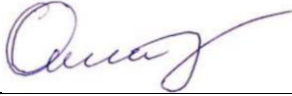
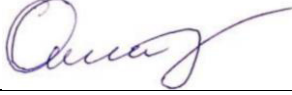
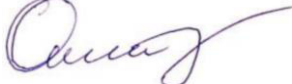
7.2.2. Специализированное программное обеспечение – «Не предусмотрено»

8. Междисциплинарные связи

(

Дисциплина, с которой необходимо согласование	Кафедра, на которой преподается дисциплина	Подпись заведующего кафедрой
«Безопасность жизнедеятельности»	Технологического оборудования, процессов перерабатывающих производств, механизации сельского хозяйства	
«Общая физическая подготовка»	Кафедра физического воспитания	
«Силовая подготовка»	Кафедра физического воспитания	
«Спортивное ориентирование»	Кафедра физического воспитания	

Приложение 1
Лист периодических проверок рабочей программы
и информация о внесенных изменениях

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность, подпись	Дата	Потребность в корректировке с указанием соответствующих разделов рабочей программы	Информация о внесенных изменениях
Зав. кафедрой Воропаев Ю.И. 	Протокол №8 от 28.05.2019	Не требуется	РП актуализирована на 2019-2020 уч. год
Зав. кафедрой Алтухова Е.В. 	Протокол №10 от 17.06.2020	Не требуется	РП актуализирована на 2020-2021 уч. год
Зав. кафедрой Алтухова Е.В. 	Протокол №10 от 17.06.2021	Не требуется	РП актуализирована на 2021-2022 уч. год
Зав. кафедрой Алтухова Е.В. 	Протокол №10 от 31.05.2022	Имеется п. 7.1, 7.2.1	РП актуализирована на 2022-2023 уч. год
Зав. кафедрой Алтухова Е.В. 	Протокол №10 от 20.06.2023 г.	Имеется п. 7.1, 7.2.1	РП актуализирована на 2023-2024 уч. год