

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С. Мальцева»

Кафедра гуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор – проректор по учебной работе

Р.В. Скиндерев

«21» августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность – 20.05.01 Пожарная безопасность

Направленность программы (специализация) – Пожарная безопасность

Квалификация – Специалист

Лесниково

2017

Разработчик:  
доцент

Рабаданов

С.Р. Рабаданов

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин «21» августа 2017 г. (протокол №1)

Завкафедрой,  
канд. филос. наук, доцент

Цибаев

Л.Х. Цибаев

Одобрена на заседании методической комиссии факультета промышленного и гражданского строительства «21» августа 2017 г. (протокол №1)

Председатель методической комиссии факультета  
канд. техн. наук, доцент

Гениатулина

И.А. Гениатулина

Согласовано:

Декан факультета промышленного и гражданского строительства  
канд. техн. наук, доцент

Шарипов

А.Г. Шарипов

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины - подготовить обучающихся к формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

В рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся готовятся к решению следующих задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

2.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.Б.04 относится к базовой части блока 1 – «Дисциплины (модули)».

2.2 Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен иметь базовую подготовку по предмету «Физическая культура» в объеме программы среднего общего образования.

2.3 Освоение данной дисциплины является предшествующей для успешного освоения дисциплины: «Элективные курсы по физической культуре», формирующей компетенцию:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК - 8).

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

3.1 Компетенция, формируемая в результате освоения дисциплины:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК - 8).

3.2 В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни (для ОК-8).

Уметь:

- использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (для ОК-8).

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего	72	4
в т.ч. лекции	-	4
практические занятия (включая семинары)	72	-
Самостоятельная работа	-	64
Промежуточная аттестация (зачет)	2,4 семестр	4/2 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72/2 ЗЕ	72/2 ЗЕ

#### 4.2 Содержание дисциплины

Наименование раздела дисциплины/ укрупненные темы раздела	Основные вопросы темы	Трудоемкость раздела и её распределение по видам учебной работы, час.								Коды формируемы х компетенци й
		очная форма обучения				заочная форма обучения				
		всего	лекция	ЛПЗ	СРС	всего	лекция	ЛПЗ	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		2 семестр								
1 Методико- практический раздел		8		8		-	-	-	-	ОК -8
	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			+						
	2 Социально-биологические основы физической культуры.			+						
	3 Основы ЗОЖ студента, физическая культура в обеспечении здоровья.			+						
	4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.			+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Учебно- тренировочный раздел		28		28		-	-	-	-	ОК -8
	1 Легкая атлетика - бег на короткие дистанции - бег на средние дистанции - прыжки			+						
	2 Спортивные игры - баскетбол - волейбол			+						
	3 Гимнастика.			+						

Форма контроля		сдача нормативов								ОК -8
Промежуточная аттестация		зачет								
Всего за 1 семестр		36		36		-	-	-	-	
		4 семестр								
1 Методико-практический раздел		12		12		68	4	-	64	ОК -8
	1 Общая физическая и спортивная подготовки в системе физического воспитания.			+			+		+	
	2 Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.			+			+		+	
	3 Спортивный индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.			+					+	
	4 Особенность занятий выбранным видом спорта или системой физических упражнений.			+					+	
	5 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.			+					+	
	6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).			+					+	
Форма контроля		устный опрос				вопросы к зачету				
2 Учебно-тренировочный раздел		24		24		-	-	-	-	ОК -8
1 Легкая атлетика - бег на короткие дистанции - бег на средние дистанции - прыжки				+						

	2 Спортивные игры - баскетбол - волейбол			+						
	3 Гимнастика			+						
Форма контроля		сдача нормативов				-				
Промежуточная аттестация		зачет				зачет				ОК - 8
Всего за 4 семестр		36		36		68	4	-	64	
Аудиторных и СРС		72	-	72	-	68	4	-	64	
Зачет						4				
Всего		72				72				

## 5 Общеобразовательные технологии

С целью обеспечения развития у обучающегося навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательной деятельности активных и интерактивных форм проведения занятий (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых Академией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Номер темы	Используемые в учебном процессе интерактивные и активные образовательные технологии						Всего
	лекции		практические (семинарские) занятия		лабораторные занятия		
	форма	часы	форма	часы	форма	часы	
1	дискуссия, беседа	1	дискуссия, беседа	1	-	-	2
2	игровой метод, соревновательный метод	2	игровой метод, соревновательный метод	5	-	-	7
Итого в часах (% к общему количеству аудиторных часов)							9 (12 %)

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.: Высшая школа, 2014. - 350 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>
2. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

б) перечень дополнительной литературы

3. Физическая культура студента: учебник / Ред.В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2004. -448 с
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>
5. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

в) перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Питание и гигиена спортсменов: учебное пособие. – Курган: Изд-во КГСХА, 2017. – 84 с.



7. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Методические разработки к проведению практических и лекционных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт для студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)
8. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Методические разработки для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)
9. Физическая культура: методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями/ С. Р. Рабаданов [и др.]. - Курган: КГСХА, 2013. -62 с
10. Физическая культура. Методические рекомендации по подготовке рефератов: Методические указания / Мрочко О.Г. - М.:МГАВТ, 2016. - 32 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/652249>

г) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

11. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru>
12. Университетская электронная библиотека: <http://www.infoliolib.info>

д) перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

13. Microsoft windows Professional 7.
14. Microsoft office 2007
15. Kaspersky Endpoint Security.
16. Microsoft windows server 2008.

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, аудитория № 118, главный корпус	Специализированная мебель: учебная доска, стол и стул преподавателя, посадочные места для студентов. Набор демонстрационного оборудования с возможностью использования мультимедиа: проектор View Sonic PJ559 – 1 шт; экран 274x206 MW 4:3 настенный –1 шт; портативный компьютер IRVintro – 1 шт
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивный зал № 1, главный корпус	Две раздевалки, два душа, два туалета, электронное табло, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки, сетка, гимнастические маты, брусья, навесные перекладины
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивный зал № 2, главный корпус	Столы для настольного тенниса, борцовский ковер, навесные перекладины, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастический конь, козел, гимнастические стенки
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего	300 пар лыж, стол настольного тенниса

контроля и промежуточной аттестации, лыжная база, корпус общежития № 4	
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, гиревой зал, главный корпус	Гири, гантели, штанга, зеркала, аудиторские скамейки
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, читальный зал библиотеки, кабинет № 216, главный корпус	Специализированная мебель: учебная доска, посадочные места для студентов. Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» (ЭБС «Znanium.com»), ЭБС «AgriLib», Научная библиотека «eLYBRARY.RU») и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии. Специальная учебная, учебно-методическая и научная литература
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, кабинет № 110а, главный корпус	Специализированная мебель: стеллажи. Сервер Intel Xeon E5620, Intel Pentium 4 - 7 шт, Intel Core 2 Quad Q 6600 – 3 шт.

#### **8 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлен в приложении 1.

#### **9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Планирование и организация времени на освоение дисциплины, предусматривается ФГОС и учебным планом дисциплины. Объем часов и виды учебной работы по формам обучения распределены в рабочей программе дисциплины в п.4.2.

Для организации работы по подготовке студентов к практическим и лекционным занятиям преподавателем разработаны следующие методические указания:

1. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Методические разработки к проведению практических и лекционных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт для студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)

Для организации самостоятельной работы студентов по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» преподавателем разработаны следующие методические указания:

1. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Методические разработки для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)

**10. Лист регистрации изменений (дополнений) в рабочую программу  
дисциплины**

«Физическая культура и спорт»

в составе ОПОП 20.05.01 Пожарная безопасность

на 2018 - 2019 учебный год

Внесение изменений и дополнений не предусмотрено

Преподаватель \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ /Рабаданов С.Р./

Изменения утверждены на заседании кафедры « Ф » июне 2018 г. (протокол № 10)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Л.Х. Цибаев

**10. Лист регистрации изменений (дополнений) в рабочую программу  
дисциплины**

«Физическая культура и спорт»

в составе ОПОП 20.05.01 Пожарная безопасность

на 2019 - 2020 учебный год

Внесение изменений и дополнений не предусмотрено

Преподаватель \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ /Рабаданов С.Р./

Изменения утверждены на заседании кафедры «17» июня 2019 г. (протокол № 11)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ М.А. Арсланова

Приложение 1  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Курганская государственная сельскохозяйственная академия  
имени Т.С. Мальцева»

Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой Л.Х. Цибаев  
«28» августа 2017 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность – 20.05.01 Пожарная безопасность

Направленность программы (специализация) – Пожарная безопасность

Квалификация – Специалист

Лесниково  
2017

Разработчик:  
доцент

Рабданов

С.Р. Рабаданов

Фонд оценочных средств одобрен на заседании кафедры гуманитарных дисциплин «28» августа 2017 г. (протокол № 1)

Завкафедрой,  
канд. филос. наук, доцент

Цибаев

Л.Х. Цибаев

Одобен на заседании методической комиссии факультета промышленного и гражданского строительства «28» августа 2017 г. (протокол № 1)

Председатель методической комиссии факультета  
канд. техн. наук, доцент

Гениатулина

И.А. Гениатулина

## 1 Общие положения

1.1 Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» основной образовательной программы 20.05.01 Пожарная безопасность.

1.2 В ходе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие виды контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

1.3 Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачет.

## 2 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Контролируемые разделы дисциплины	Коды контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
1	2	3	4
Методико-практический раздел	ОК-8	Вопросы для устного опроса (для всех форм обучения и групп здоровья)	<i>устный опрос</i> (очная форма обучения для всех групп здоровья)/ <i>вопросы к зачету с 1 по 40</i> (заочная форма обучения для всех групп здоровья)
Учебно-тренировочный раздел:			
- лёгкая атлетика	ОК-8	сдача нормативов (очная форма обучения основной и специальной группы здоровья)	вопросы к зачёту с 41 по 60 (заочная форма обучения)
- спортивные игры	ОК-8	сдача нормативов (очная форма обучения основной и специальной группы здоровья)	вопросы к зачёту с 61 по 80 (заочная форма обучения)
- лыжная подготовка	ОК-8	сдача нормативов (очная форма обучения основной и специальной группы здоровья)	вопросы к зачёту с 81 по 85 (заочная форма обучения)
- гимнастика	ОК-8	сдача нормативов (очная форма обучения основной и специальной группы здоровья)	вопросы к зачёту с 86 по 90 (заочная форма обучения)

3. Типовые контрольные задания (необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы)

3.1 Оценочные средства для входного контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт», предусмотренные учебным планом

Не предусмотрены.

3.2 Оценочные средства для текущего контроля

Текущий контроль, для студентов очной формы обучения, осуществляется с учетом специфики группы здоровья обучающегося. В зависимости от состояния здоровья, подтвержденного заключением врачебной комиссии, выделяют три категории обучающихся по состоянию здоровья:

- основная медицинская группа (без отклонений в состоянии здоровья);
- специальная медицинская группа (занятия по «Физическая культура и спорт» осуществляются в щадящем режиме, в зависимости от характера заболевания (по усмотрению преподавателя));
- группа временно освобожденных от занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» (врачебная комиссия запрещает в определенный промежуток времени, таким обучающимся выполнять активную физическую нагрузку, ввиду, отклонений и (или) дефектов в физиологическом развитии).

Информация о состоянии здоровья предоставляется преподавателю обучающимися не позднее срока начала текущего контроля (1 октября). Только после этого происходит процедура формирования учебных групп.

Обучающиеся заочной формы, по состоянию здоровья на группы не разделяются и проходят процедуру текущего контроля на общих основаниях.

### **Методико-практический раздел**

3.2.1 Устный опрос

Текущий контроль в данном разделе проводится в форме устного опроса с целью оценки знаний и умений обучающихся очной и заочной форм по конкретной теме.

Компетенция, проверяемая оценочным средством: ОК – 8.

Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт — явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.



12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Основы организации физического воспитания в вузе.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8); уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8); владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8).

## Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
4. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
5. Общее представление о строении тела человека.
6. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
7. Три основных полости туловища организма человека. Назовите какие органы в них расположены.
8. Понятие об органе и системе органов.
9. Форма и функции костей скелета человека.
10. Из чего состоит скелет человека.
11. Позвоночник. Его отделы и функции.
12. Понятие о грудной клетке и ее функциях.
13. Общее представление о строении черепа и его функциях.
14. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
15. Представление об опорно-двигательном аппарате.
16. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
17. Представление о строении мышечной ткани,
18. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.
19. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
20. Представление о дыхательной системе.
21. Представление о пищеварительной системе.
22. Представление о выделительной системе.
23. ЦНС, ее отделы и функции.
24. Строение и функции спинного мозга.
25. Головной мозг (строение и функции).
26. Вегетативная нервная система и соматическая нервная система.
27. Симпатическая и парасимпатическая нервная система.
28. Понятие о рецепторах.
29. Анализаторы.
30. Железы внутренней секреции.
31. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
32. Гомеостаз.
33. Экологические факторы и их влияние на организм.
34. Понятие о функциональной активности человека.
35. Характеристика умственного труда.
36. Характеристика физического труда.

37. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
38. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
39. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
40. Процесс восстановления.
41. Представление о биологических ритмах человека.
42. Гипокинезия и гиподинамия.
43. Средства физической культуры.
44. Физиологическая классификация физических упражнений.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

### Тема 3. «Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические Основы закаливания.
18. закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений.
23. Психофизическая регуляция организма.
24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа жизни.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

#### Тема 4. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
6. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
7. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
8. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
9. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
11. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
12. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
13. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

#### Тема 5. «Общая физическая и спортивная подготовки в системе физического воспитания».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методический принцип сознательности и активности.
3. Методический принцип наглядности.
4. Методический принцип доступности.
5. Методический принцип систематичности.
6. Методический принцип динамичности.
7. Методы физического воспитания.
8. Метод регламентированного упражнения.
9. Игровой метод.
10. Соревновательный метод.
11. Использование словесных и сенсорных методов.
12. Общие основы обучения движениям.

13. Этапы обучения движениям.
14. Первый этап обучения — ознакомление, первичное заучивание.
15. Второй этап обучения — формирование умения.
16. Третий этап обучения — формирование двигательного навыка.
17. Общие положения воспитания физических качеств.
18. Воспитание силы.
19. Воспитание быстроты.
20. Воспитание выносливости.
21. Воспитание ловкости (координации движений).
22. Воспитание гибкости.
23. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

#### Тема 6. «Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Расчет часов самостоятельных занятий.
8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. ЧСС у лиц разного возраста.
15. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
16. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
17. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
18. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
19. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
20. Самоконтроль за физической подготовленностью.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-

спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

#### Тема 7. «Спортивный индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования,
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований — внутривузовские, межвузовские, международные.
14. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
15. Международные студенческие спортивные соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
21. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
22. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
23. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
24. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

## Тема 8. «Особенность занятий выбранным видом спорта или системой физических упражнений».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
4. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
5. Перспективное планирование подготовки.
6. Текущее и оперативное планирование подготовки.
7. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
8. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
9. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
10. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
11. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

## Тема 9. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
10. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

13. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

#### Тема 10. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
4. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
5. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
6. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
7. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
9. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов;
11. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
12. Методика подбора Средств ППФП студентов.
13. Организация и формы ППФП в вузе.
14. ППФП студентов на учебных занятиях.
15. ППФП студентов во внеучебное время.
16. Система контроля ППФП студентов.
17. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
18. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
19. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета.
20. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета.
21. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП выпускников факультета.
22. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

## Тема 11. «ППФП будущих бакалавров сельского хозяйства».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Вводная гимнастика.
6. Физкультурная пауза.
7. Физкультурная минутка.
8. Микропауза активного отдыха.
9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
10. Физическая культура и спорт в свободное время.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика.
12. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
13. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
14. Попутная тренировка.
15. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
16. Дополнительные средства повышения работоспособности.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
19. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

Критерии оценки:

- «зачтено» выставляется обучающемуся, если он освоил основные вопросы, может допускать неточности, недостаточно правильные формулировки, небольшие нарушения логической последовательности в изложении программного материала, знает более 50% материала;

- «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не знает более 50% материала, допускает существенные ошибки.

Компетенция ОК-8 считается сформированной, если обучающийся получил оценку «зачтено».

### Учебно-тренировочный раздел

#### 3.2.2 Сдача нормативов (тестирование)

Текущий контроль в данном разделе проводится для студентов основной и специальной медицинских групп, очной формы обучения. Обучающиеся обязаны в каждом



семестре сдавать по пять контрольных нормативов, оценивающих их физическую подготовленность по пятибалльной шкале (по усмотрению преподавателя). Студенты очной формы обучения, освобожденные от занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», а также все обучающиеся заочной формы, участие в сдаче нормативов не принимают.

Компетенция, проверяемая оценочным средством: ОК – 8.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы очного отделения

Девушки

№	Контрольные тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 500 м (мин., сек)	1.50	2.05	2.15	2.20	2.26
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
4	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	25	20	17	13	10
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
9	Приседание на одной ноге, с опорой о гладкую стену (кол-во раз).	12	10	8	6	4
10	Челночный бег (10x10 м) (сек.)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0

Юноши

№	Контрольные тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
8	Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
5	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7	В вися поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
10	Челночный бег (10x10 м) (сек.)	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0

В каждом (2 и 4-ом) семестре, обучающиеся очного отделения, выполняют пять практических тестов. В осенние (нечетные) семестры преподаватель принимает контрольные нормативы согласно своей рабочей программы и в зависимости от условий проведения учебных занятий.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов  
специальной медицинской группы очного отделения

Девушки

№	Контрольные нормативы*	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	без учета времени				
2	Бег 500 м (мин., сек)	без учета времени				
3	Бег 100 м (сек)	17.0	17.9	18.7	19.0	20.0
4	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	без учета времени				
6	Прыжки в длину с места (см)	168	160	150	130	100
7	Прыжки в длину с разбега (см)	325	300	280	250	200
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	9	7	5	3	1
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	40	30	20	10	5
9	Приседание на одной ноге, с опорой о гладкую стену (кол-во раз).	8	6	4	2	1

Юноши

№	Контрольные нормативы*	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	без учета времени				
2	Бег 1 км (мин., сек.)	без учета времени				
3	Бег 100 м (сек)	14.0	14.3	14.6	14.9	15.2
4	Прыжки в длину с места (см)	230	223	215	210	200
8	Прыжки в длину с разбега (см)	435	410	390	350	320
5	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	без учета времени				
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	9	7	5	3	1
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	5	4	3	2	1
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	5	3	1

\* Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в баллах определяют преподаватели с учетом различных особенностей и индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

Для обучающихся очной формы основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей (динамика роста контрольных тестов) в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Текущий контроль оценки физической подготовленности студентов основной и специальной медицинской группы очного отделения, рассчитывается как среднее арифметическое между пятью оценками в баллах, полученных при сдаче контрольных нормативов.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление

здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

Критерии оценки:

- «зачтено» выставляется обучающемуся основной и специальной медицинской группы, если средняя арифметическая пройденных им контрольных нормативов составляет не менее 2 баллов, при условии того, что каждый из пяти нормативов был сдан хотя бы на 1 балл;

- «не зачтено» выставляется обучающемуся, если средняя арифметическая пройденных им контрольных нормативов составляет менее 2 баллов.

Компетенция ОК-8 считается сформированной, если обучающийся получил оценку «зачтено».

### 3.3 Оценочные средства для контроля самостоятельной работы

3.3.1 Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Физическая культура и спорт», предусмотренные учебным планом

Не предусмотрены.

3.3.2 Контрольные работы/ расчетно-графические работы, предусмотренные учебным планом

Не предусмотрены.

### 3.4 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт» в основной и специальной медицинских группах, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента «зачтено».

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- регулярность посещения обязательных учебных занятий (не менее 80%, только для очной формы обучения),

- знаний теоретического раздела программы (вопросы к зачету с 1 по 40, только для заочной формы обучения),

- выполнение установленных на данный семестр нормативных тестов общей физической и спортивно-технической подготовки (для основной и специальной медицинской групп здоровья очного отделения).

Критерии оценки физической подготовленности студента на зачете (для очного отделения)

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее 2 баллов	Средняя оценка тестов менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 80% по неуважительной причине

Критерии оценки:

- «зачтено» выставляется обучающемуся основной и специальной медицинской группы, если средняя арифметическая пройденных им контрольных нормативов составляет не менее 2 баллов, при условии того, что каждый из пяти нормативов был сдан хотя бы на 1 балл;

- «не зачтено» выставляется обучающемуся, если средняя арифметическая пройденных им контрольных нормативов составляет менее 2 баллов.

Обучающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт» временно освобожденные от занятий по состоянию здоровья, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования в виде написания реферата и устного описания его содержания (не более 5 минут, в свободной форме) с соответствующей записью в зачетной книжке студента «зачтено».

Перечень рефератов для промежуточной аттестации (зачет) у обучающихся на очном отделении, освобожденных от практических занятий:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Двигательный режим.
3. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
4. Физическое воспитание в вузе.
5. Физическая культура в жизни студента.
6. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
7. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом.
8. Развитие физических качеств.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
10. Производственная гимнастика.

Итогом промежуточной аттестации является однозначное решение: компетенции ОК-8 сформирована, если обучающийся получил оценку «зачтено» / не сформирована, если обучающийся получил оценку «не зачтено».

Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет) у обучающихся на заочном отделении:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
4. Основы организации физического воспитания в вузе.
5. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
6. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
7. Вегетативная нервная система и соматическая нервная система.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
11. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Воспитание силы.
16. Воспитание быстроты.
17. Воспитание выносливости.

18. Воспитание ловкости (координации движений).
19. Воспитание гибкости.
20. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
21. Формы самостоятельных занятий.
22. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
23. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
24. Самоконтроль за физической подготовленностью.
25. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
26. Спорт в высшем учебном заведении.
27. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
28. Студенческие спортивные соревнования.
29. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
30. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
31. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
32. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
33. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
34. Дневник самоконтроля.
35. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
36. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
37. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
38. Организация и формы ППФП в вузе.
39. Система контроля ППФП студентов.
40. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра избранного профиля.
41. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
42. Легкая атлетика в стране и обществе.
43. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
44. Техника бега на короткие дистанции.
45. Определение спортивной ходьбы и характеристика техники
46. Место и значение легкой атлетики в структуре учебного процесса вуза, системе физической культуры и спорта.
47. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).
48. Фазы, структуры движений, силы, возникающие в процессе выполнения различных двигательных действий.
49. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.
50. Особенности техники бега по виражу на стадионе и в манеже.
51. Классификация техники легкоатлетических движений.
52. Особенности эстафетного бега.
53. Техника барьерного бега.
54. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.
55. Порядок старта, бега на дистанции, финиширования.
56. Характеристика техники различных легкоатлетических видов.
57. Скоростные способности и методика ее развития.
58. Особенности техники бега с препятствиями.

59. Общие правила и принципы построения техники двигательных действий.
60. Гибкость и методика ее развития.
61. Возникновение и развитие баскетбола.
62. Баскетбол в России.
63. Финты в баскетболе.
64. Размеры площадки, ее строительство.
65. Встречная передача, ее особенности.
66. Накрывание мяча в баскетболе.
67. Борьба за мяч на щите.
68. Заслон, отворот.
69. Перерывы в игре, замены, результат игры.
70. Передачи с сопротивлением.
71. Защитная стойка, техника защиты.
72. Групповые действия в защите: подстраховка, смена игроков, проскальзывание.
73. Вырывание, выбивание мяча.
74. Передача мяча в движении.
75. Круговой способ проведения соревнований.
76. Построение учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
77. Передача одной рукой от плеча.
78. Главный судья: права и обязанности.
79. Документация соревнований по баскетболу.
80. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
81. Техники передвижения на лыжах.
82. Попеременный двухшажный ход.
83. Одновременный одношажный ход.
84. Одновременный бесшажный ход.
85. Управление дыханием.
86. Кувырок и его модификации.
87. Выход в «стойку на голове».
88. Кувырок в шпагат и полушпагат.
89. Опорный прыжок.
90. Гимнастическая терминология.

Ожидаемый результат: обучающийся должен:

Знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни (для ОК-8).

Уметь:

- использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (для ОК-8).

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (для ОК-8).

Итогом промежуточной аттестации является однозначное решение: компетенции ОК-8 сформирована, если обучающийся получил оценку «зачтено» / не сформирована, если обучающийся получил оценку «не зачтено».

4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценка	Критерии	Уровень сформированности компетенции
«Зачтено»	<p>Способен использовать средства самостоятельно, методы физического воспитания и укрепления здоровья; участвует во внутривузовских и межвузовских соревнованиях</p> <p><b>Знает:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);</p> <p><b>Умеет</b> использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);</p> <p><b>Владеет</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8).</p>	Повышенный уровень
«Зачтено»	<p>Ведет здоровый образ жизни, умеет поддерживать активную физическую форму и владеет приемами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию</p> <p><b>Знает не достаточно полно:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);</p> <p><b>Умеет в большинстве случаев</b> использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);</p> <p><b>Владеет в большинстве случаев</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8).</p>	Базовый уровень
«Зачтено»	<p>Знает основные положения законодательства в области физической культуры и спорта; умеет подбирать и анализировать методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития.</p> <p><b>Знает некоторые:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);</p> <p><b>Умеет частично</b> использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);</p> <p><b>Владеет частично</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8).</p>	Пороговый уровень (обязательный для всех обучающихся)
«Не зачтено»	<p><b>Не знает:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);</p> <p><b>Не умеет</b> использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения</p>	Компетенция не сформирована

	<p>жизненных и профессиональных целей (ОК-8);  <b>Не владеет</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8).</p>	
--	---	--

Оценка «зачтено» означает успешное прохождение аттестационного испытания.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в виде устного зачета с целью определения качества полученных знаний; выявления уровня сформированности умений и навыков.

Учебным планом по 20.05.01 Пожарная безопасность предусмотрена одна промежуточная аттестация. Подготовка студента к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в период лекционных и семинарских занятий, а также во внеаудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется конспектами лекций, основной и дополнительной литературой по дисциплине (см. перечень литературы в рабочей программе дисциплины).

Во время зачета студент должен дать развернутый ответ на вопросы, изложенные в билете. Преподаватель вправе задавать дополнительные вопросы по всему изучаемому курсу.

Во время ответа обучающийся должен знать: основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8); уметь использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8); владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8).

Полнота ответа определяется показателями оценивания планируемых результатов обучения.