

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 *[Signature]* Р. В. Скиндрев

«21» августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки – 05.03.06 Экология и природопользование

Направленность программы (профиль) – Природопользование

Квалификация – Бакалавр

Лесниково  
2017

Разработчик:  
ст. преподаватель

  
Д.А. Мирошниченко

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин «И» августа 2014 г. (протокол № 1)

Завкафедрой,  
к. ф. н., доцент

  
Л.Х. Цибаяев

Одобрена на заседании методической комиссии агрономического факультета «ИВ» августа 2014 г. (протокол № 1)

Председатель методической комиссии  
факультета, к. с.-х. н., доцент

  
А.В. Созинов

Согласовано:  
Декан агрономического факультета,  
к. с.-х. н., доцент

  
Д.В. Гладков

## **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.

Задачи освоения дисциплины:

- 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» относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы по направлению «Экология и природопользование» (бакалавриат)..

2.2 Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен иметь базовую подготовку по дисциплине «Физическая культура и спорт» в объёме программы среднего общего образования.

2.3 Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимы для изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

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

3.1 Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способностью 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 | 32                   |                        |
| в т.ч. лекции  | 32                   |                        |
| практические занятия (включая семинары)                        | -                    |                        |
| лабораторные занятия   | -                    |                        |
| Самостоятельная работа   | 40                   |                        |
| курсовая работа (проект)                                       | -                    |                        |
| расчетно-графическая работа                                    | -                    |                        |
| контрольная работа   | -                    |                        |
| Промежуточная аттестация (зачет)                               | 2,4 семестры         |                        |
| Общая трудоемкость дисциплины                                  | 72/2                 |                        |

#### 4.2 Содержание дисциплины

| Наименование раздела дисциплины/<br>укрупненные темы раздела | Основные вопросы темы   | Трудоемкость раздела и её распределение по видам учебной работы, час. |          |     |           |                        |        |     |     | Коды формируемых компетенций |
|--|---|---|----------|-----|-----------|------------------------|--------|-----|-----|------------------------------|
|  |   | 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 Теория   |   | <b>18</b>   | <b>8</b> | -   | <b>10</b> | -                      | -      | -   | -   | ОК -8                        |
|  | 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.   |   | +        |     | +         |                        |        |     |     |                              |
|  | 2 Социально-биологические основы физической культуры.   |   | +        |     | +         |                        |        |     |     |                              |
|  | 3 Основы здорового образа жизни студента.   |   | +        |     | +         |                        |        |     |     |                              |
| Форма контроля   |   | устный опрос  |          |     |           |                        |        |     |     |                              |
| 2 Методико-практический раздел                               |   | <b>18</b>   | <b>8</b> | -   | <b>10</b> | -                      | -      | -   | -   | ОК -8                        |
|  | 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). |   | +        |     | +         |                        |        |     |     |                              |
|  | 2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.   |   | +        |     | +         |                        |        |     |     |                              |
|  | 3 Методика составления  |   | +        |     |           |                        |        |     |     |                              |

|                                |   |              |          |          |           |          |          |          |          |       |
|--------------------------------|---|--------------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|-------|
|                                | индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах и т.д.). |              |          |          | +         |          |          |          |          | ОК -8 |
| Форма контроля                 |   | устный опрос |          |          |           |          |          |          |          |       |
| Всего за 2 семестр             |   | 36           | 16       | -        | 20        |          |          |          |          |       |
| Промежуточная аттестация       |   | зачет        |          |          |           |          |          |          |          | ОК -8 |
|                                |   | 4 семестр    |          |          |           |          |          |          |          |       |
| 3 Теория                       |   | <b>18</b>    | <b>8</b> | <b>-</b> | <b>10</b> |          |          |          |          | ОК -8 |
|                                | 1 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.   |              | +        |          | +         |          |          |          |          |       |
|                                | 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   |              | +        |          | +         |          |          |          |          |       |
| Форма контроля                 |   | устный опрос |          |          |           |          |          |          |          |       |
| 4 Методико-практический раздел |   | <b>18</b>    | <b>8</b> | <b>-</b> | <b>10</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | ОК -8 |
|                                | 1 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной                                     |              | +        |          | +         |          |          |          |          |       |

|                          |   |              |    |   |    |  |  |  |  |       |
|--------------------------|---|--------------|----|---|----|--|--|--|--|-------|
|                          | направлен-  |              |    |   |    |  |  |  |  |       |
|                          | ностью (медленный бег, прогулка на лыжах).  |              |    |   |    |  |  |  |  |       |
|                          | 2 Метод самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы).                        |              | +  |   | +  |  |  |  |  |       |
|                          | 3 Средства и методы мышечной релаксации в спорте.   |              | +  |   | +  |  |  |  |  |       |
|                          | 4 Метод индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. |              | +  |   | +  |  |  |  |  |       |
| Форма контроля           |   | устный опрос |    |   |    |  |  |  |  |       |
| Всего за 3 семестр       |   | 36           | 16 | - | 20 |  |  |  |  |       |
| Промежуточная аттестация |   | зачет        |    |   |    |  |  |  |  | ОК -8 |
| Аудиторных и СРС         |   | 72           | 32 | - | 40 |  |  |  |  |       |
| Зачет                    |   |              |    |   |    |  |  |  |  |       |
| Всего                    |   | 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 направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование 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  | лекция-презентация  | 2    |                                    |      |                      |      | 2            |
| 2  | лекция-презентация  | 4    |                                    |      |                      |      | 4            |
| 3  | лекция-презентация  | 4    |                                    |      |                      |      | 4            |
| 4  | лекция-презентация  | 4    |                                    |      |                      |      | 4            |
| Итого в часах (% к общему количеству аудиторных часов) |   |      |                                    |      |                      |      | 14<br>(43 %) |

## 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 office 2007 лицензия № 46484918 от 05.02.2010.
14. Microsoft windows server 2008 лицензия № 48249191 от 18.03.2011, № 45385340 от 22.04.2009, №44414571 от 19.08.2008.
15. Microsoft office 2007 №44290414 от 17.07.2008.
16. Microsoft windows Professional 7 № 46891279 от 12.05.2010.
17. Microsoft office 2007 лицензия № 44414519 от 19.08.2008
18. Kaspersky Endpoint Sekurity лицензия № 1752-170320-061629-233-81 от 21.03.2017.

#### **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 ViewSonicPJ559 – 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   | Столы для настольного тенниса, борцовский ковер, навесные перекладины,  |

|  |   |
|--|---|
| индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивный зал № 2, главный корпус  | перекладина, гимнастические скамейки, гимнастический конь, козел, гимнастические стенки   |
| Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, лыжная база, корпус общежития № 4 | 300 пар лыж, стол настольного тенниса   |
| Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, гиревой зал, главный корпус       | Гири, гантели, штанга, зеркала, аудиторные 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 IntelXeonE5620, IntelPentium 4 - 7 шт, IntelCore 2 QuadQ 6600 – 3 шт  |

## **8 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (Приложение 1)**

### **9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

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

#### **9.1 Учебно-методическое обеспечение аудиторных занятий**

По дисциплине «Физическая культура и спорт» образовательной программой предусмотрено проведение следующих занятий: лекции, индивидуальные и групповые консультации, самостоятельная работа обучающихся.

Лекции предусматривают преимущественно передачу учебной информации преподавателем обучающимся. Занятия лекционного типа включают в себя лекции вводные, установочные (по заочной форме обучения), ординарные, обзорные, заключительные.

На лекциях используются следующие интерактивные и активные формы и методы обучения: презентации, лекции с элементами беседы и дискуссии.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся.

Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

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)

## **9.2 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа является более продуктивной и эффективной, если правильно используются консультации. Консультация – одна из форм учебной работы. Она предназначена для оказания помощи студентам в решении вопросов, которые могут возникнуть в процессе самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку докладов, различных презентаций. При самостоятельной работе большое внимание нужно уделять работе с первоисточниками, дополнительной литературой, учебной литературой.

Самостоятельная работа студентов обычно складывается из нескольких составляющих:

- работа с текстами: учебниками, нормативными материалами, дополнительной литературой, в том числе материалами интернета, а также проработка конспектов лекций;
- написание докладов, рефератов, курсовых и дипломных работ, составление графиков, таблиц, схем;
- участие в работе семинаров, студенческих научных конференций, олимпиад;
- подготовка к зачетам и экзаменам непосредственно перед ними.

Зачет – форма проверки знаний студентов по изучаемому курсу. Он позволяет обобщить и углубить полученные знания, систематизировать и структурировать их. Готовясь к зачету, студент должен еще раз просмотреть материалы лекционных занятий, повторить ключевые термины и понятия. Для успешного повторения ранее изученного материала можно использовать схемы и таблицы, позволяющие систематизировать данные.

За месяц до проведения зачета преподаватель сообщает студентам примерные вопросы, вынесенные для обсуждения на промежуточной аттестации.

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 05.03.06 Экология и природопользование

на 2018 – 2019 учебный год

Внесение изменений и дополнений не предусмотрено.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Д.А. Мирошниченко/

Изменения утверждены на заседании кафедры «18» июня 2018 г. (протокол № 10)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Л.Х. Цыбаев

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

**«Физическая культура и спорт»**

в составе ОПОП 05.03.06 Экология и природопользование

на 2019 – 2020 учебный год

Внесение изменений и дополнений не предусмотрено.

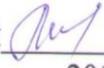
Преподаватель \_\_\_\_\_ /Д.А. Мирошниченко/

Изменения утверждены на заседании кафедры «12» июня 2019 г. (протокол № 14)

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  
«21» августа 2017г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки – 05.03.06 Экология и природопользование

Направленность программы (профиль) – Природопользование

Квалификация – Бакалавр

Лесниково  
2017

Разработчик:  
ст. преподаватель

  
Д.А. Мирошниченко

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

Завкафедрой,  
к. ф. н., доцент

  
Л.Х. Цибаев

Одобен на заседании методической комиссии агрономического факультета «28» августа 2017 г. (протокол №1)

Председатель методической комиссии  
факультета, к. с.-х. н., доцент

  
А.В. Созинов

## 1 Общие положения

1.1 Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» основной образовательной программы 05.03.06 Экология и природопользование.

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

1.3 Formой 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 | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |                          |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
|                                   |                                | текущий контроль                 | промежуточная аттестация |
| Теория                            | ОК-8                           | Вопросы для устного опроса       | Вопросы для зачета       |
| Методико-практический раздел      | ОК-8                           | Вопросы для устного опроса       | Вопросы для зачета       |

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  
Не предусмотрены.

3.2 Оценочные средства для текущего контроля

3.2.1 Вопросы для проведения устного опроса

Текущий контроль проводится в форме устного опроса с целью оценки знаний и умений обучающихся по конкретной теме.

Перечень компетенций, проверяемых оценочным средством: ОК-8.

### **Тема 1. Теория**

Перечень вопросов для проведения устного опроса:

1. Физическая культура и спорт – часть общечеловеческой культуры.
2. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Формирование физической культуры личности.
4. Средства физической культуры.
5. Основы, составляющие компоненты физической культуры.
6. Основы организации учебного процесса и профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
7. Общая характеристика эстетики физической культуры и спорта.
8. Эстетика телесной красоты и красоты движений человека.
9. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
10. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
11. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация режима питания.

14. Организация двигательной активности.
15. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
16. Профилактика вредных привычек.
17. Культура межличностных отношений.
18. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
19. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
20. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задач.
21. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста агропромышленного комплекса.
22. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

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).

#### Критерии оценки:

| Оценка     | Критерии  |
|------------|---|
| Зачтено    | <b>Знает, знает не достаточно полно, знает некоторые:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);<br><b>Умеет, умеет в большинстве случаев, умеет частично</b> использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);<br><b>Владеет, владеет в большинстве случаев, владеет частично</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8). |
| Не зачтено | <b>Не знает:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);<br><b>Не умеет</b> использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);<br><b>Не владеет</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8).  |

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

#### Тема 2. Методико-практический раздел

Перечень вопросов для проведения устного опроса:

1. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
2. Физическая культура и спорт в свободное время.
3. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
4. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом учебной нагрузки.
5. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования за физической подготовленностью.

6. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
7. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
8. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
9. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
10. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах и т.д.).
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах).
12. Метод самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы).
13. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
14. Метод индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

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).

#### Критерии оценки:

| Оценка     | Критерии  |
|------------|---|
| Зачтено    | <b>Знает, знает не достаточно полно, знает некоторые:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);<br><b>Умеет, умеет в большинстве случаев, умеет частично</b> использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);<br><b>Владеет, владеет в большинстве случаев, владеет частично</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8). |
| Не зачтено | <b>Не знает:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);<br><b>Не умеет</b> использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);<br><b>Не владеет</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8).  |

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, предусмотренные учебным планом

Не предусмотрены.

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

Не предусмотрены.

3.3.3. Другие виды самостоятельной работы (по темам и разделам)

Перечень компетенций, проверяемых оценочным средством: ОК – 8.

Перечень вопросов для самостоятельного изучения студентами:

Тема 1. Теория

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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).

**Критерии оценки:**

| Оценка     | Критерии  |
|------------|---|
| Зачтено    | <b>Знает, знает не достаточно полно, знает некоторые:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);<br><b>Умеет, умеет в большинстве случаев, умеет частично</b> использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);<br><b>Владеет, владеет в большинстве случаев, владеет частично</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8). |
| Не зачтено | <b>Не знает:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);<br><b>Не умеет</b> использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);<br><b>Не владеет</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8).  |

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

Тема 2. Методико-практический раздел

1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах).

5. Метод самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы).
6. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
7. Метод индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

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).

#### Критерии оценки:

| Оценка     | Критерии  |
|------------|---|
| Зачтено    | <b>Знает, знает не достаточно полно, знает некоторые:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);<br><b>Умеет, умеет в большинстве случаев, умеет частично</b> использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);<br><b>Владеет, владеет в большинстве случаев, владеет частично</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8). |
| Не зачтено | <b>Не знает:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8);<br><b>Не умеет</b> использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-8);<br><b>Не владеет</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (ОК-8).  |

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

#### 3.4 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет):

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
8. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах и т.д.).
9. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах).

10. Метод самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы).
11. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
12. Метод индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

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).

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

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

| Наименование показателя | Описание показателя  | Уровень сформированности компетенции                  |
|-------------------------|--|---|
| Зачтено                 | <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                                    |
|                         | <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                                       |
|                         | <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</p>  | Пороговый уровень (обязательный для всех обучающихся) |

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

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.

Образовательной программой 05.03.06 Экология и природопользование предусмотрена одна промежуточная аттестация по соответствующим разделам данной дисциплины. Подготовка обучающегося к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в период практических занятий, а также во внеаудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется основной и дополнительной литературой по дисциплине (см. перечень литературы в рабочей программе дисциплины).

Оценка знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций осуществляется преподавателем на основе принципов объективности и независимости оценки результатов обучения, используя объективные данные результатов текущей аттестации студентов.

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; 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.

Полнота ответа определяется показателями оценивания планируемых результатов обучения.