

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. Скиндеров

«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 «И» 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/ 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		18	8	-	10	-	-	-	-	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		18	8	-	10	-	-	-	-	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		18	8	-	10					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		18	8	-	10	-	-	-	-	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 компетентного 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 (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.

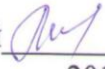
Преподаватель _____ /Д.А. Мирошниченко/

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