

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

Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета И.Н. Миколайчик
« 4 » августа 2019 г.



Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки – 36.03.02 Зоотехния

Направленность программы (профиль) – Технология производства продуктов
животноводства (по отраслям)

Квалификация – Бакалавр

Лесниково

2019

Разработчик:

доцент  М.В. Шимченко

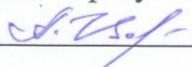
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин « 4 » апреле 2019 г. (протокол № 82)

Завкафедрой,

канд. истор. наук, доцент  М.А. Арсланова

Одобрена на заседании методической комиссии факультета биотехнологии « 4 » апреле 2019 г. (протокол № 8)

Председатель методической комиссии факультета,

канд. сельскохозяйств. наук, доцент  А.В. Цопанова

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 обязательной 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 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

Планируемые результаты обучения по дисциплине – знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает	знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной

	нормы здорового образа жизни	социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
--	------------------------------	--

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	72	4
практические занятия (включая семинары)	72	-
лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	-	64
в т.ч. курсовая работа (проект)	-	-
расчетно-графическая работа	-	-
контрольная работа	-	-
Промежуточная аттестация (зачет)	2,3 семестры	4/4 курс
Общая трудоемкость дисциплины	72/2	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		18		-	-	-	-	УК -7
	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		18		-	-	-	-	УК -7
	1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).			+						
	2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.			+						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

	3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах и т.д.).			+						УК -7
Форма контроля		устный опрос								+
Всего за 2 семестр		36		36		-	-	-	-	
		3 семестр				3 курс				
3 Теория		18		18		34	2	-	32	УК -7
	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		18		34	2	-	32	УК -7
	1 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью			+			+		+	

	(медленный бег, прогулка на лыжах).									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	2 Метод самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы).			+			+		+	УК -7
	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				устный опрос				
Всего за 3 семестр		36		36		68	4	-	64	
Промежуточная аттестация		зачет				зачет				УК -7
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 направлению подготовки 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
	Практические занятия		
	форма	часы	
1	дискуссия, беседа	2	2
2,4	игровой метод, соревновательный метод	22	22
3	тренинг, кейс-метод	2	2
Итого в часах (% к общему количеству аудиторных часов)			26 (36%)

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. 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. 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 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 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 контроля и промежуточной аттестации, лыжная база, корпус общежития № 4	300 пар лыж, стол настольного тенниса
Учебная аудитория для проведения	Гири, гантели, штанга, зеркала, аудиторные

занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, гиревой зал, главный корпус	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.

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

1. **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.

Для организации работы по подготовке студентов к практическим занятиям преподавателями разработаны следующие методические указания:

1. Антонов М.А. Методические разработки к проведению практических и лекционных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов очной и заочной формы 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, историческими первоисточниками, 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.

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

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

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

Кафедра гуманитарных дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки – 36.03.02 Зоотехния

Направленность программы (профиль) – Технология производства продуктов животноводства (по отраслям)

Квалификация – Бакалавр

1 Общие положения

1.1 Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» основной образовательной программы 36.03.02 Зоотехния.

1.2 В ходе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие виды контроля: входной контроль (срок проведения – сентябрь), 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
1	2	3	4
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	устный опрос	зачет
Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	устный опрос	зачет
Основы здорового образа жизни	УК-7	устный опрос	зачет
Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах)	УК-7	устный опрос	зачет
Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	УК-7	устный опрос	зачет
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах и т.д.).	УК-7	устный опрос	зачет
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7	устный опрос	зачет
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	устный опрос	зачет

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 «Физической культуре и спорту» 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.

Тема 1 Методико-практический раздел

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

Перечень компетенций, проверяемых оценочным средством: УК - 7.

Вопросы для устного опроса

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
5. Общая физическая и спортивная подготовки в системе физического воспитания.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7); уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).

Тема 3 Методико-практический раздел

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

Перечень компетенций, проверяемых оценочным средством: УК – 7.

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Спортивный индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.
3. Особенность занятий выбранным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7); уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).

Критерии оценки:

Оценка	Критерии
Зачтено	Знает, знает не достаточно полно, знает некоторые: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7); Умеет, умеет в большинстве случаев, умеет частично уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); Владеет, владеет в большинстве случаев, владеет частично системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).
Не зачтено	Не знает: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7); Не умеет уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).

Компетенция УК – 7 считается сформированной, если обучающийся получил оценку «зачтено».

Тема 2 и 4 Учебно-тренировочный раздел

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.

Перечень компетенций, проверяемых оценочным средством: УК - 7.

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 висе 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 3 и 6-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 (УК-7); уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).

Критерии оценки:

Оценка	Критерии
Зачтено	Выставляется обучающемуся основной и специальной медицинской группы, если средняя арифметическая пройденных им контрольных нормативов

	<p>составляет не менее 2 баллов, при условии того, что каждый из пяти нормативов был сдан хотя бы на 1 балл.</p> <p>Обучающийся:</p> <p>Знает, знает не достаточно полно, знает некоторые: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Умеет, умеет в большинстве случаев, умеет частично уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Владеет, владеет в большинстве случаев, владеет частично системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).</p>
Не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если средняя арифметическая пройденных им контрольных нормативов составляет менее 2 баллов.</p> <p>Обучающийся:</p> <p>Не знает: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Не умеет уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).</p>

Компетенция УК – 7 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:

Оценка	Критерии
Зачтено	<p>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;</p> <p>Обучающийся:</p> <p>Знает, знает не достаточно полно, знает некоторые: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Умеет, умеет в большинстве случаев, умеет частично уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Владеет, владеет в большинстве случаев, владеет частично системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).</p>
Не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если средняя арифметическая пройденных им контрольных нормативов составляет менее 2 баллов.</p> <p>Обучающийся:</p> <p>Не знает: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Не умеет уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).</p>

Обучающиеся по дисциплине "Физическая культура 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.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7); уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).

Критерии оценки

Оценка	Критерии
Зачтено	<p>Знает, знает не достаточно полно, знает некоторые: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Умеет, умеет в большинстве случаев, умеет частично уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Владеет, владеет в большинстве случаев, владеет частично системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).</p>
Не зачтено	<p>Не знает: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Не умеет уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).</p>

Итогом промежуточной аттестации является однозначное решение: компетенция УК – 7 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: обучающиеся должны знать: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7); уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).

Итогом промежуточной аттестации является однозначное решение: компетенция УК – 7 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

Формирование оценки промежуточной аттестации освоения дисциплины зависит от уровня усвоения компетенций, которые обучающийся обязан освоить по данной дисциплине, что позволяет достигнуть поставленных целей.

Наименование показателя	Описание показателя	Уровень сформированности компетенции
«Зачтено»	Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7); Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); Владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).	Повышенный уровень
«Зачтено»	Знает не достаточно полно: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7); Умеет в большинстве случаев поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); Владеет в большинстве случаев системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).	Базовый уровень
«Зачтено»	Знает некоторые: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7); Умеет частично поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7); Владеет частично системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).	Пороговый уровень (обязательный для всех обучающихся)

«Не зачтено»	<p>Не знает: основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (УК-7);</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (УК-7).</p>	Компетенция не сформирована
--------------	---	-----------------------------

Оценка «зачтено» означает успешное прохождение аттестационного испытания.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Контрольные испытания по нормативам ГТО проводятся в рамках внутри университетских соревнований в соответствии с выбранным набором испытаний по всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».

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 36.03.02 Зоотехния предусмотрены две промежуточные аттестации. 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; уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; 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.