


федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Мичуринский государственный аграрный университет»
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического совета
университета
(протокол от 22 июня 2023 г. № 10)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
 С.В. Соловьёв
«22» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции
Направленность (профиль) Технология хранения и переработки продукции
растениеводства
Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Мичуринск - 2023 г.

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе является формирование физической культуры обучающегося, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

При освоении дисциплины учитываются трудовые функции следующего профессионального стандарта «Агроном» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от России от 9 июля 2018 года № 454н).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Согласно учебному плану дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1. в плане учебного процесса по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Обязательной части (Б1.О.22)

Содержание дисциплины определяется Государственными требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высших учебных заведений.

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет обязательный объем часов дисциплины «Физическая культура и спорт», в том числе объем практических занятий не менее 72 часов.

Освоение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» развивает высокий уровень готовности (положительная мотивация, знания, умения, навыки и самооценка) к развитию в сфере массовой физической культуры, гармоничное развитие функциональных систем организма, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) средствами общей физической подготовки.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальных компетенций | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| | | низкий (допороговый, компетенция не сформирована) | пороговый | базовый | продвинутый |
| Категория универсальных компетенций - Системное и критическое мышление | | | | | |
| УК-1. Способен осуществ- | ИД-1 _{УК-1} – Анализирует задачу, выделяя ее | Не может анализировать задачу, выделяя | Слабо анализирует задачу, выделяя ее ба- | Хорошо анализирует задачу, выделяя ее базо- | Отлично анализирует задачу, выделяя ее ба- |

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
| <p>лять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.</p> | <p>базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи</p> | <p>ее базовые составляющие, не осуществляет декомпозицию задачи</p> | <p>завые составляющие, слабо осуществляет декомпозицию задачи</p> | <p>вые составляющие, хорошо осуществляет декомпозицию задачи</p> | <p>зовые составляющие, отлично осуществляет декомпозицию задачи</p> |
| | <p>ИД-2_{УК-1} – Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.</p> | <p>Не может находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи.</p> | <p>Не достаточно четко находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.</p> | <p>Достаточно быстро находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.</p> | <p>Успешно находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.</p> |
| | <p>ИД-3_{УК-1} – Рассматривает возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.</p> | <p>Не может рассмотреть возможные варианты решения задачи и оценить их достоинства и недостатки.</p> | <p>Слабо рассматривает возможные варианты решения задачи, чтобы оценить их достоинства и недостатки.</p> | <p>Достаточно быстро рассматривает возможные варианты решения задачи, четко оценивая их достоинства и недостатки.</p> | <p>Успешно рассматривает возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.</p> |
| | <p>ИД-4_{УК-1} – Грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности</p> | <p>Не может грамотно, логично, аргументировано сформировать собственные суждения и оценки. Не отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности</p> | <p>Не достаточно грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Слабо отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности</p> | <p>Достаточно грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Хорошо отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности</p> | <p>Очень грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Быстро отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности</p> |
| | <p>ИД-5_{УК-1} – Определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.</p> | <p>Не может определить и оценить последствия возможных решений задачи.</p> | <p>Слабо определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.</p> | <p>Хорошо определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.</p> | <p>Успешно определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.</p> |
| <p>Категория универсальных компетенций – Командная работа и лидерство.</p> | | | | | |
| <p>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и</p> | <p>ИД-1_{УК-3} – Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения</p> | <p>Не понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной</p> | <p>Слабо понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной</p> | <p>Хорошо понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной</p> | <p>Отлично понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной</p> |

| реализовывать свою роль в команде. | поставленной цели, определяет свою роль в команде. | цели, не определяет свою роль в команде. | ставленной цели, не четко определяет свою роль в команде. | цели, достаточно четко определяет свою роль в команде. | цели, успешно определяет свою роль в команде. |
|------------------------------------|--|--|--|--|---|
| | ИД-2 _{УК-3} – Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает / взаимодействует, учитывая их в своей деятельности (Выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.) | Не понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает / взаимодействует, учитывая их в своей деятельности (Выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.) | Не четко понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает / взаимодействует, учитывая их в своей деятельности (Выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.) | Хорошо понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает / взаимодействует, учитывая их в своей деятельности (Выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.) | Отлично понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает / взаимодействует, учитывая их в своей деятельности (Выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.) |
| | ИД-3 _{УК-3} – Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата. | Не предвидит результаты (последствия) личных действий и не планирует последовательность шагов для достижения заданного результата. | Слабо предвидит результаты (последствия) личных действий и не четко планирует последовательность шагов для достижения заданного результата. | Хорошо предвидит результаты (последствия) личных действий и четко планирует последовательность шагов для достижения заданного результата. | Отлично предвидит результаты (последствия) личных действий и успешно планирует последовательность шагов для достижения заданного результата. |
| | ИД-4 _{УК-3} – Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, | Не эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. не участвует в обмене информацией, знаниями | Не очень эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. не всегда участвует в обмене информацией | Достаточно эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, | Весьма эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. активно участвует в обмене информацией |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| | знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды. | и опытом, и презентациями результатов работы команды. | цией, знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды. | знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды. | цией, знаниями и опытом, и презентациями результатов работы команды. |
| Категория универсальных компетенций – Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | | | | | |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 _{УК-7} – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Слабо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Хорошо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Отлично поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| | ИД-2 _{УК-7} – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Не использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Слабо использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Хорошо использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Отлично использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий, нормы здорового образа жизни, особенности поведения групп людей

Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, применять системный подход для решения поставленных задач, осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

Владеть: приемами поиска, критического анализа и синтеза информации, высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры

3. Матрица соотнесения тем / разделов учебной дисциплины (модуля)

формируемых в них универсальных компетенций

| Разделы дисциплины | Компетенции | | | |
|--------------------------------|-------------|------|------|------------------------------|
| | УК-1 | УК-3 | УК-7 | Общее количество компетенций |
| Раздел 1. Теоретический раздел | + | + | + | 3 |
| Раздел 2. Практический раздел | + | + | + | 3 |
| Раздел 3. Контрольный раздел | + | + | + | 3 |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 академических часа.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид занятий | По очной форме обучения (1 семестр) | По заочной форме обучения (1 курс) |
|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 72 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем | 32 | 12 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 32 | 12 |
| лекции | - | - |
| практические | 32 | 12 |
| Самостоятельная работа, в т.ч. | 40 | 56 |
| Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов) | 10 | 14 |
| Подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, защите реферата | 10 | 14 |
| Выполнение индивидуальных заданий | 10 | 14 |
| Подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов) | 10 | 14 |
| Контроль | - | 4 |
| Вид итогового контроля | зачет | зачет |

4.1. Лекции учебным планом не предусмотрены

4.2. Практические занятия

| № раздела | Наименование занятия | Объем в акад. часах | | Формируемые компетенции |
|-----------|------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|
| | | очная форма обучения | заочная форма обучения | |
| 1. | Легкая атлетика: | 6 | 2 | УК-1, УК-3, УК-7 |
| 2. | Спортивные игры | 6 | 2 | УК-1, УК-3, УК-7 |
| 3. | Лыжная подготовка: | 6 | 2 | УК-1, УК-3, УК-7 |
| 4. | Акробатика, гимнастика | 6 | 2 | УК-1, УК-3, |

| | | | | |
|----|-----------------------------------|----|----|---------------------|
| | | | | УК-7 |
| 5. | ОФП: общая физическая подготовка: | 8 | 4 | УК-1, УК-3, УК-7 |
| | Всего | 32 | 12 | УК-1, УК-3, УК-7 |

4.3. Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

4.5. Самостоятельная работа обучающихся

| Раздел дисциплины | Вид самостоятельной работы | Объем в акад. часах | |
|-------------------|---|----------------------|------------------------|
| | | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| Раздел 1 | Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов) | 4 | 4 |
| | Подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, защите реферата | 2 | 4 |
| | Выполнение индивидуальных заданий | 2 | 4 |
| | Подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов) | 4 | 6 |
| Раздел 2 | Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов) | 4 | 4 |
| | Подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, защите реферата | 4 | 4 |
| | Выполнение индивидуальных заданий | 2 | 4 |
| | Подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов) | 4 | 6 |
| Раздел 3 | Проработка учебного материала по дисциплине (конспектов лекций, учебников, материалов сетевых ресурсов) | 4 | 6 |
| | Подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, защите реферата | 4 | 4 |
| | Выполнение индивидуальных заданий | 2 | 6 |
| | Подготовка к модульному компьютерному тестированию (выполнение тренировочных тестов) | 4 | 4 |
| | Итого | 40 | 56 |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине (модулю):

1. Хабаров С.А. Методические указания для выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающимися заочной формы по направлению 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, Ми-чуринск, 2023 г.

4.6. Выполнение контрольной работы обучающимися заочной формы

Курсовое проектирование не предусмотрено

Выполнение контрольной работы способствует углубленному усвоению положений дисциплины, показывает возможности студента к самостоятельной работе над литературой. Контрольная работа представляет собой форму самостоятельной работы обучающегося, позволяющую овладеть знаниями и навыками аналитической и исследовательской работы в рамках программы изучаемой учебной дисциплины.

Контрольная работа выполняется в виде письменных ответов на теоретические и практические вопросы, решения практических задач по вариантам, выполнения творческих заданий.

Письменные работы должны быть подготовлены самостоятельно, содержать совокупность аргументированных положений и выводов.

4.7. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Раздел 1 Теоретический раздел

Базовая физическая культура обучающегося

Физическая культура в системе профессиональной подготовки студентов. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Оздоровительная физическая культура обучающегося

Оздоровительная физическая культура: сущность и структура. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Физические упражнения как важный фактор гармоничного развития функциональных систем организма человека. Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. Первая помощь при травмах.

Спортивная культура обучающегося

Понятие спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные общественные студенческие организации. Спортивная культура обучающегося: сущность и структура. Спортивные мероприятия как фактор развития спортивной культуры студентов.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе

Основы спортивной тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Формирование готовности у студентов к участию в соревновательной деятельности.

Рекреационная физическая культура обучающегося

Рекреационная физическая культура: сущность и структура. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел 2 Практический раздел

Методико-практический

Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры обучающегося. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. Готовность к участию в соревнованиях. Спортивная форма. Участие в спортивно-массовых соревнованиях.

Учебно-тренировочный

1. Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);
- бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);
- эстафетный бег (4*100м);
- бег по пересеченной местности;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места;
- метание гранаты; толкание ядра.

2. Спортивные игры:

1) Волейбол:

- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;
- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;
- подачам мяча.

2) Баскетбол:

- стойки, перемещения, остановки, передачи;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- броски одной, двумя руками с места, с хода.

3) Футбол:

- обучить передвижениям с мячом;
- обучить технике приема передачи (пас);
- обучить технике удара по мячу и воротам;
- обучить технике приема мяча.

4) настольный теннис

-обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;

-правила участия в соревнованиях

3. Лыжная подготовка:

- обучить попеременному двухшажному ходу;
- обучить одновременному безшажному ходу;
- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;
- обучить технике спусков на лыжах;
- прохождение дистанций на выносливость (3-5 км).

4. ОФП: общая физическая подготовка:

- упражнения с гантелями;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения в парах;
- упражнения со скакалками;
- упражнения на гимнастической стенке.

5. Акробатика, гимнастика

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- научить способам плавания (кроль, брасс);
- уметь выполнять вводную гимнастику;
- физкультминутки;
- физкультурные паузы.

Раздел 3. Контрольный раздел

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

5. Образовательные технологии

| Вид учебной работы | Образовательные технологии |
|------------------------|--|
| Практические занятия | Электронные и мультимедийные средства, раздаточный материал, обсуждение и анализ заданий, индивидуальные доклады, тестирование |
| Самостоятельные работы | Презентация и защита результатов самостоятельного исследования |

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» непрерывно осуществляется контроль за качеством освоения компетенции. Итоговая оценка уровня освоения компетенции (ИОУОК) определяется по формуле:

$$\text{ИОУОК} = \frac{[\text{УОК}_1 + \text{УОК}_2 + \text{УОК}_3 + \text{УОК}_4 + \text{УОК}_5 + \text{УОК}_6]}{1}, \text{ где}$$

УОК₁ – УОК₆ – уровень освоения компетенции в семестре текущего учебного года.

Основными видами дисциплинарных оценочных средств при функционировании модульно-рейтинговой системы обучения являются: на стадии рубежного рейтинга, формируемого по результатам модульного тестирования – тестовые задания; на стадии поощрительного рейтинга, формируемого по результатам решения задач на практических занятиях – задания для практических занятий; на стадии промежуточного рейтинга, определяемого по результатам сдачи зачета – теоретические вопросы, контролирующие теоретическое содержание учебного материала, и компетентностно-ориентированные задания, контролирующие практические навыки обучающегося по ООП данного направления, формируемые при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(наименование дисциплины)

| № п / п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции | Оценочное средство | |
|---------|--|--------------------------------|-----------------------------------|--------|
| | | | наименование | кол-во |
| 1 | Теоретический раздел | УК-1, УК-3, УК-7 | Собеседование | 1 |
| | | | Реферат | 48 |
| | | | Вопросы для зачета | 22 |
| 2 | Практический раздел | УК-1, УК-3, УК-7 | Выполнение контрольных нормативов | 9 |
| | | | Вопросы для зачета | 20 |

6.2. Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура. Физическая культура личности (УК-1, УК-3, УК-7).
2. Компоненты физической культуры (УК-1, УК-3, УК-7).
3. Психофизическая подготовка (УК-1, УК-3, УК-7).
4. Функциональная подготовленность (УК-1, УК-3, УК-7).
5. Двигательные умения и навыки (УК-1, УК-3, УК-7).
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности (УК-1,

- УК-3, УК-7).
7. Понятие об органе и системе органов человека (УК-1, УК-3, УК-7).
 8. Физиологические системы организма человека (УК-1, УК-3, УК-7).
 9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека (УК-1, УК-3, УК-7).
 10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь (УК-1, УК-3, УК-7).
 11. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека (УК-1, УК-3, УК-7).
 12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность (УК-1, УК-3, УК-7).
 13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений (УК-1, УК-3, УК-7).
 14. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок (УК-1, УК-3, УК-7).
 15. Понятие «здоровье», его содержание (УК-1, УК-3, УК-7).
 16. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни.
 17. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье (УК-1, УК-3, УК-7).
 18. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни. ОК-7, ОК-8
 19. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни (УК-1, УК-3, УК-7).
 20. Гигиенические основы закаливания (УК-1, УК-3, УК-7).
 21. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия - ОК-9
 22. Объективные и субъективные факторы процесса обучения (УК-1, УК-3, УК-7).
 23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы (УК-1, УК-3, УК-7).
 24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня (УК-1, УК-3, УК-7).
 25. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). ОК-7, ОК-8
 26. Методические принципы физического воспитания (УК-1, УК-3, УК-7).
 27. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-1, УК-3, УК-7).
 28. Средства физического воспитания (УК-1, УК-3, УК-7).
 29. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи (УК-1, УК-3, УК-7).
 30. Понятие о мышечной релаксации, ее значение (УК-1, УК-3, УК-7).
 31. Формы занятий физическими упражнениями (УК-1, УК-3, УК-7).
 32. Структура учебно-тренировочного занятия (УК-1, УК-3, УК-7).
 33. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества (УК-1, УК-3, УК-7).
 34. Виды спорта комплексного воздействия (УК-1, УК-3, УК-7).
 35. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта (УК-1, УК-3, УК-7).
 36. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи.
 37. Врачебный контроль, его содержание и периодичность (УК-1, УК-3, УК-7).
 38. Самоконтроль (цели, задачи, методы) (УК-1, УК-3, УК-7).
 39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля (УК-1, УК-3, УК-7).
 40. Профилактика травматизма (УК-1, УК-3, УК-7).
 41. Производственная физическая культура, ее цели и задачи (УК-1, УК-3, УК-7).
 42. Физическая культура и спорт в свободное время (УК-1, УК-3, УК-7).

6.2.1. Контрольные нормативы

1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО КУРСАМ
(женщины)**

| №№ | I курс | Оценка в очках | | | | |
|----|--|--|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м, с | 16,5 | 16,8 | 17,2 | 18,0 | 18,8 |
| 2 | Бег – 2000 м, мин | 11,0 | 11,15 | 11,35 | 11,55 | 12,10 |
| 3 | Лыжи 3 км, мин | 19,0 | 19,20 | 19,50 | 20,10 | 21,00 |
| 4 | Прыжки с места, см | 175 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| 5 | Прыжки с разбега, см | 350 | 340 | 320 | 300 | 280 |
| 6 | Поднимание туловища, кол-во | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Метание гранаты, м | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 9 | Теория физического воспитания по пройденному материалу | в / б, б / б, л / атлетика, лыжи, основы спортивной теории | | | | |
| | II-III курсы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м, с | 16,6 | 16,4 | 17,0 | 17,8 | 18,6 |
| 2 | Бег – 3000 м, мин | 10,45 | 10,55 | 11,25 | 11,45 | 12,00 |
| 3 | Лыжи 3 км, мин | 18,00 | 18,30 | 19,30 | 20,00 | 21,00 |
| 4 | Прыжки с места, см | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 5 | Прыжки с разбега, см | 365 | 350 | 325 | 310 | 300 |
| 6 | Подтягивание н / п, кол-во | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 7 | Поднимание туловища, кол-во | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 8 | Метание гранаты, м | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 9 | Теория физического воспитания по пройденному материалу | в / б, б / б, л / атлетика, лыжи, основы спортивной теории | | | | |

**2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО КУРСАМ
(мужчины)**

| №№ | I курс | Оценка в очках | | | | |
|----|--|--|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м, с | 13,6 | 13,8 | 14,2 | 14,6 | 15,0 |
| 2 | Бег – 3000 м, мин | 12,35 | 12,45 | 13,00 | 13,30 | 13,50 |
| 3 | Лыжи 5 км, мин | 24,30 | 25,30 | 26,20 | 26,50 | 28,20 |
| 4 | Прыжки с места, см | 240 | 230 | 220 | 200 | 180 |
| 5 | Прыжки с разбега, см | 450 | 430 | 410 | 400 | 380 |
| 6 | Подтягивание, кол-во | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 7 | Поднос ног, кол-во | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 8 | Толкание ядра (7 кг), см | 700 | 650 | 600 | 550 | 500 |
| 9 | Теория физического воспитания по пройденному материалу | в / б, б / б, л / атлетика, лыжи, основы спортивной теории | | | | |
| | II-III курсы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | |
|---|--|--|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Бег 100 м, с | 13,4 | 13,6 | 14,0 | 14,4 | 14,8 |
| 2 | Бег – 3000 м, мин | 12,30 | 12,40 | 12,55 | 13,20 | 13,40 |
| 3 | Лыжи 5 км, мин | 23,50 | 25,00 | 26,25 | 27,45 | 28,30 |
| 4 | Прыжки с места, см | 250 | 240 | 230 | 220 | 200 |
| 5 | Прыжки с разбега, см | 480 | 450 | 430 | 410 | 390 |
| 6 | Подтягивание, кол-во | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 7 | Поднос ног, кол-во | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Толкание ядра (7 кг), см | 750 | 700 | 650 | 600 | 550 |
| 9 | Теория физического воспитания по пройденному материалу | в / б, б / б, л / атлетика, лыжи, основы спортивной теории | | | | |

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

| юноши | | | | | | |
|---------|--------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|
| № | Контрольные упражнения | Результат - оценки | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег на дистанции 3 км | 12.30 | 12.45 | 13.00 | 13.15 | 13.30 |
| 2. | Бег на дистанции 100 м | 13.4 | 13.8 | 14.0 | 14.15 | 14.3 |
| 3. | Прыжки с места | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 2.00 |
| 4. | Прыжки с разбега | 4.80 | 4.50 | 4.40 | 4.10 | 4.00 |
| 5. | Толкание ядра (7 кг) | 7.50 | 7.00 | 6.50 | 6.00 | 5.50 |
| девушки | | | | | | |
| 1. | Бег на дистанции 100 м | 16.0 | 16.4 | 17.0 | 17.8 | 18.6 |
| 2. | Бег на дистанции 2000 м | 10.45 | 10.55 | 11.25 | 11.45 | 12.00 |
| 3. | Прыжки в длину с разбега | 3.65 | 3.55 | 3.25 | 3.10 | 3.00 |
| 4. | Прыжки с места | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 5. | Метание гранаты | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |

Обязательные контрольные тесты по волейболу

| № | Контрольные упражнения | Оценка (баллы) | | | | | | | | | |
|---|--|----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | | мужчины | | | | | женщины | | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Передача мяча сверху двумя руками, количество раз | 30 | 25-29 | 20-24 | 17-19 | 15-16 | 20 | 18-19 | 15-17 | 12-14 | 10-11 |
| 2 | Передача мяча снизу двумя руками, количество раз | 20 | 15-19 | 13-14 | 11-12 | 10 | 15 | 13-14 | 11-12 | 7-10 | 5-6 |
| 3 | Подача мяча, количество раз | 10 | 8-9 | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см | 65 | 60-64 | 50-59 | 45-49 | 40-44 | 50 | 46-49 | 43-45 | 40-42 | 35-39 |

Обязательные контрольные тесты по баскетболу

| № | Контрольные упражнения | Оценка | | | | | | | | | |
|----|--|--------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
| | | Баллы | | | | | | | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1. | Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2. | Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении | 0 0 | 1 0 | 2 0 | 2 1 | 2 2 | | | | | |
| 3. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с | 18 | 17-13 | 12-8 | 7-5 | 4-2 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 4. | Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек. | 25 | 25,1-25,9 | 26-26,4 | 26,5-26,9 | 27,0-27,9 | 32,0-32,4 | 32,5-32,9 | 33,0-33,4 | 33,5-33,9 | 34,0-34,9 |

Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

| № | Контрольные упражнения | Оценка (баллы) | | | | |
|---|--|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Бег 60м, сек | 8,8 | 8,9-9,0 | 9,1-9,2 | 9,3-9,4 | 9,5-9,6 |
| 2 | Челночный бег 4x30м, сек | 17,0 | 17,1-18,5 | 18,6-20,0 | 20,1-20,5 | 20,6-21,0 |
| 3 | Удары по воротам с 11м, количество попаданий | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

| № | Контрольные | Оценка (баллы) |
|---|-------------|----------------|
|---|-------------|----------------|

| | упражнения | юноши | | | | | девушки | | | | |
|---|--|---------------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом») | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 2 | Выполнить «срезку» мяча справа, слева | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Двусторонняя игра на счет | Знать правила счета | | | | | | | | | |
| 5 | Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек | 25,0 | 25,5 | 26,0 | 26,5 | 27,0 | 32,0 | 32,5 | 33,0 | 33,5 | 34,0 |
| 6 | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | 58 | 50-57 | 45-49 | 40-44 | 35-39 | 45 | 35-39 | 30-34 | 25-29 | 20-24 |

6.2.2. Темы рефератов

Тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ

1-ый семестр.

- диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

- медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

- лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

- составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

- составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

НА ВЫБОР

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

3. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физическо-

го совершенствования.

4. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и к экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

6. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

7. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

9. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

11. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

12. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающегося и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

13. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

14. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающегося. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

16. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» фи-

зической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

17. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).

18. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное, детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

19. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

20. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

22. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.

23. Техника игры в волейбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

24. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

25. Техника игры в баскетбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

26. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.

27. Техника игры в футбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

28. Настольный теннис. Правила игры.

29. Плавание – жизненно важный навык.

30. Виды спортивного плавания. Техника и методика обучения.

31. Виды прикладного плавания и его значение.

32. .Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

33. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

34. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

35. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

36. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определённые цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый

учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

37. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

38. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.

39. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

40. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

41. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

42. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

43. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП студентов; влияние условий труда специалистов на содержание ППФП студентов; характер труда специалистов и содержание ППФП студентов; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.

44. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП студентов и его реализация на данном факультете; прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

45. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности (экономические специальности).

46. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

6.3. Шкала оценочных средств

| Уровни освоения компетенций | Критерии оценивания | Оценочные средства (кол-во баллов) |
|--|--|--|
| Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено» | <p>Знает - полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины с раскрытием сущности и области применения физической культуры обучающегося и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной.</p> <p>Умеет переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки, управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.</p> <p>Владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений)</p> | <p>Собеседование или реферат (30-40 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов (30-40 баллов)</p> <p>Вопросы зачета(15-20 баллов)</p> |

| | | |
|--|--|--|
| Базовый (50 -74 балла) – «зачтено» | знает основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету умеет управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности. владеет способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития. | Собеседование или реферат (25-30 баллов) Сдача контрольных нормативов (25-30 баллов) Вопросы зачета (10-14 баллов) |
| Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено» | Знает - поверхностное знание изучаемого предмета Умеет применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности Владеет средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре | Посещение занятий 20-25 баллов Сдача контрольных нормативов 20-25 баллов Вопросы зачета 5-10 баллов |
| Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «незачтено» | Знает - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете. Умеет – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности Владеет низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре | Посещение занятий 20 и ниже баллов Сдача контрольных нормативов 20 и ниже баллов Вопросы зачета 0-5 баллов |

Все комплекты оценочных средств (контрольно-измерительных материалов), необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (модуля) подробно представлены в документе «Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)».

Дополнительная учебная литература

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.lanbook.com
2. www.biblio-online.ru
3. www.rucont.ru
4. www.window.edu.ru

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Основная учебная литература:

1. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] / И.М. Очиров .— Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2018 .— 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/672486>

2. Барчуков И.С., Нестеров А.А.; под об. ред. Маликова Н.Н.; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

7.2. Дополнительная учебная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. — 613 с. : ил. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/664710>

2. Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Южный федеральный университет, Н.В. Чертов. — Ростов н / Д. : Изд-во ЮФУ, 2012. — 118 с. — ISBN 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/223857>

3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А., Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 240 с.

4. Евсеев Ю.И., Физическая культура. — изд. 5 — Ростов на Дону : Феникс, 2008 — 378, (1) с.: ил. — (Высшее образование)

1. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 448 с.

2. Журавлик М.Л., Загрядская О.В., Казакевич М.В. и др.: под ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К., Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. — изд. 4-е ; испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 448 с.

3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.; Здоровье и физическая культура обучающегося: Учебное пособие. — изд. 2-е; перераб; - М.: Альфа — М: ИН ФРА — М, 2009. — 336 с.

4. Туманян Г.С.; Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — изд. — 3-е, стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 336 с.

7.3. Методические указания по освоению дисциплины

1. Хабаров С.А. Методические указания для выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающимися заочной формы по направлению 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, Мичуринск, 2023 г.

2. Хабаров С.А. УМК дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, Мичуринск, 2023 г.

7.4 Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

7.4.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)
2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)
4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)
5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)
6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)
7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)
8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)
9. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)
10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

7.4.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)
2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

7.4.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 11.07.2022 № 530/2022)
2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>
3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>
4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

7.4.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

| Наименование | Разработчик ПО (право-обладатель) | Доступность (лицензионное, свободно распространяемое) | Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии) | Реквизиты подтверждающего документа (при наличии) |
|---|--|---|---|---|
| Microsoft Windows, Office Professional | Microsoft Corporation | Лицензионное | - | Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно |
| Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса | АО «Лаборатория Касперского» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165 | Сублицензионный договор с ООО «Софтекс» от 06.07.2022 № 6/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023 |
| МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru) | ООО «Новые облачные технологии» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444 | Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно |
| Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiatus.ru) | АО «Антиплагиат» (Россия) | Лицензионное | https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186 | Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024 |
| Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU | Adobe Systems | Свободно распространяемое | - | - |
| Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU | Foxit Corporation | Свободно распространяемое | - | - |

7.4.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>
2. <http://rucont.ru/>
3. <http://window.edu.ru>
4. <http://e.lanbook.com>
5. Информационный сельскохозяйственный сайт
6. Сайт Agro.ru
7. Сайт Agroportal.ru
8. Режим доступа: [.garant.ru](http://garant.ru) - справочно-правовая система «ГАРАНТ»
9. Режим доступа: www.consultant.ru - справочно-правовая система «Консультант Плюс».

7.4.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

7.4.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

| | Цифровые технологии | Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии | Формируемые компетенции | ИДК |
|----|---------------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. | Облачные технологии | Лекции Практические | УК-1.Способен осуществлять поиск, | ИД-2УК-1 – Находит и критиче- |

| | | | | |
|----|----------------|--------------------------------|---|---|
| | | занятия | критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | ски анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи. |
| 2. | Большие данные | Лекции Практические занятия | УК-1.Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | ИД-2УК-1 – Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи. |

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) физическая культура

| | | | |
|--|--|---|--|
| Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д. 101) 3/№1 | Стенка гимнастическая 000000000016429, Скамейка гимнастическая 000000000022005, Стойка волейбольная 000000000016387, Сетка волейбольная 000000000013925, Стойка для подтягивания 000000000016475 | | |
| Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д. 101- 16/№5) | 1.Щит 2.Брусья 3.Баскетбольный 4.Акустическая 5.Стенки 6.Табло 7.Баскетбольное 8.Стойка 9.Мат 10. Скамейка | баскетбольный выносной щит система гимнастические кольцо подтягивания-турник гимнастический | |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 669 от 17.07.2017 г

Автор(ы):

ст. преподаватель  Хабаров С.А.,

ст. преподаватель  Захарова С.В.

Рецензент(ы):

зам. директора Плодоовощного института им. И.В. Мичурина,

к. с.-х. н.  Богданов О.Е.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол

№8 от «15» апреля 2019 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от «22» апреля 2019г)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от «25» апреля 2019 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №8 от «7» апреля 2020 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от «20» апреля 2020 г.)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от «23» апреля 2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №8 от «6» апреля 2021 г.)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от «19» апреля 2021 г.)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета (протокол № 8 от «22» апреля 2021 г.).

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от 07 июня 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ протокол № 11 от 21 июня 2021г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от 24 июня 2021г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 от 07 июня 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ протокол № 11 от 21 июня 2021 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от 24 июня 2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 8 от «5» апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ протокол № 8 от «18» апреля 2022 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от «21» апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры кафедры физического воспитания протокол № 9 от «13» июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института фундаментальных и прикладных агробiotехнологий им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ протокол № 11 от «19» июня 2023 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от «22» июня 2023 г.

