

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.09.2019 16:39:16

Уникальный идентификатор документа:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6755891f288f913a1354fae

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.Я. ГОРИНА

«Утверждаю»

Декан экономического факультета

д.э.н., доцент  Т.И. Наседкина
уч. степень, уч. звание

Ф.И.О.

«04»  2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки – 38.03.03 «Управление персоналом»

Направленность (профиль) – Управление персоналом

Квалификация – бакалавр (программа прикладного бакалавриата)

Год начала подготовки – 2019

Майский, 2019

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. №1461;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», утвержденного приказом Минобрнауки России от 5 апреля 2017 г. №301;
- основной профессиональной образовательной программы ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом».

Составители: старший преподаватель Герей Л.В.,
старший преподаватель Богданова О.А.

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры
«01» июля 2019г., протокол № 14

И.о. зав. кафедрой  Герей Л.В.

Согласована с выпускающей кафедрой экономической теории и
экономики АПК

«3» 07 2019г., протокол № 15

Зав. кафедрой  Китаев Ю.А.

Одобрена методической комиссией экономического факультета

«3» 07 2019г., протокол № 11

Председатель методической комиссии
экономического факультета

 Черных А.И.

І. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цели освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование 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 жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

ІІ. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП)

2.1. Цикл (раздел) ОПОП, к которому относится дисциплина

Дисциплина «Физическая культура и спорт», являясь составной частью профессиональной подготовки студента, включена в базовую часть основной профессиональной образовательной программы (ОПОП).

Место дисциплины в структуре ОПОП:

«Физическая культура и спорт»: Б1.Б.04.

2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ОПОП

Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)	1. История
	2. Безопасность жизнедеятельности
Требования к предварительной	<i>знать:</i>

подготовке обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> ➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности; ➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время; ➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ анализировать свое физическое состояние <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры; ➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанию поддерживать здоровый образ жизни.
------------------------	--

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

Коды компетенций	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

IV. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1. Распределение объема учебной работы по формам обучения

Вид работы	Объем учебной работы, час	
	Очная	Заочная
Формы обучения (вносятся данные по реализуемым формам)		
Семестр (курс) изучения дисциплины	1	3
Общая трудоемкость, всего, час	72	72
зачетные единицы	2	2
Контактная работа обучающихся с преподавателем		
Аудиторные занятия (всего)	16	6
В том числе:		
Лекции		
Лабораторные занятия		
Практические занятия	16	6
Внеаудиторная работа (всего)	16	6
В том числе:		
Контроль самостоятельной работы		
Консультации согласно графику кафедры	16	6
Промежуточная аттестация	4	4
В том числе:		
Зачет	4	4
Самостоятельная работа обучающихся		
Самостоятельная работа обучающихся(всего)	36	56
в том числе:		
Самостоятельная работа по проработке лекционного материала (от 20 до 60% от объема лекций)	8	12
Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям (от 20 до 60% от объема лаб.-практ. занятий)	8	12
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	10	12
Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, доклада, презентации, контрольной работы студента-заочника	10	20

4.2. Общая структура дисциплины и виды учебной работы обучения

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабораторно-практич. занятия	Внеаудиторная работа и пр. агт.	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практич. занятия	Внеаудиторная работа и пр. агт.	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль 1. Физическая культура и спорт	72	-	16	20	36	72	-	6	6	56
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры	7		2		5	8		1		7
Тема 2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья	6		2		4	8		1		7
Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности	6		2		4	7		-		7
Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	6		2		4	7		-		7
Тема 5. Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями	6		2		4	8		1		7
Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.	7		2		5	8		1		7

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Внеаудиторная работа и пр. атт.	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Внеаудиторная работа и пр. атт.	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	7		2		5	8		1		7
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	7		2		5	8		1		7
<i>Итоговое занятие по модулю I</i>										
<i>Подготовка реферата, доклада, презентации (контрольной работы)</i>										
Консультации	16				16	6			6	
Зачет	4				4	4			4	

4.3 Структура и содержание дисциплины по формам обучения

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа
Модуль 1. Физическая культура и спорт	72	-	16	20	36	72	-	6	6	56
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.	7		2		5	8		1		7
1. Общие основы теории и методики физического воспитания.										
2. Система физического воспитания, принципы, методы, структура и средства обучения.										
Тема 2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в	6		2		4	8		1		7

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа
обеспечении здоровья										
1. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни.										
2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Системы самооздоровления и самосовершенствования.										
3. Движение и здоровье.										
Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности	6		2		4	7	-			7
1. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.										
2. Динамика работоспособности студентов и факторы ее определяющие.										
3. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.										
Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	6		2		4	7	-			7
1. Понятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, массовый спорт, спорт высших достижений.										
2. Любительский и профессиональный спорт.										
Тема 5. Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6		2		4	8	1			7
1. Использование принципов: всесторонности, сознательности, повторности, постепенности и индивидуализации при занятиях физическими упражнениями.										
2. Физическое воспитание взрослого населения.										
Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.	7		2		5	8	1			7

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа
1. Спорт в современном обществе, спортивная тренировка, спортивная ориентация и отбор.										
Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	7		2		5	8	1			7
1. Диагностика физического состояния, физической подготовленности, дозирование и варьирование нагрузки во время занятий физическими упражнениями										
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	7		2		5	8	1			7
1. Особенности профессиональной деятельности и специальные профессиональные двигательные качества и навыки.										
2. Предупреждение профессиональных заболеваний и восстановление работоспособности, средства укрепления здоровья.										
<i>Итоговое занятие по модулю 1</i>										
Консультации	16			16		6			6	
Зачет	4			4		4			4	

V. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Формы контроля знаний, рейтинговая оценка и формируемые компетенции (дневная форма обучения)

№ п/п	Наименование рейтингов, модулей и блоков	Формируемые компетенции	Объем учебной работы					Форма контроля знаний	Количество баллов (max)
			Общая трудоемкость	Лекции	Лабор.-практ. занятия	Внеаудиторн. раб. и промежут. аттест.	Самост. работа		
Всего по дисциплине		ОК-8	72		16	20	36	Зачет	35
I. Входной рейтинг								<i>Тестирование</i>	5
II. Рубежный рейтинг								<i>Сумма баллов за модуль</i>	15
Модуль 1. Физическая культура и спорт		ОК-8	72		16	20	36		15
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры		7		2		5	Тестирование	
2	Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья		6		2		4	Тестирование	
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности		6		2		4	Тестирование	
4	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания		6		2		4	Тестирование	
5	Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями		6		2		4	Тестирование	
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений.		7		2		5	Тестирование	

7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		7		2		5	Тестирование	
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.		7		2		5	Тестирование	
Итоговый контроль знаний по темам модуля 1.								<i>Тестирование</i>	
III. Творческий рейтинг								<i>Участие в соревнованиях</i>	5
IV. Выходной рейтинг								Зачет	10

5.2. Оценка знаний студента

5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний

Оценка знаний по дисциплине осуществляется согласно положению «О единых требованиях к контролю и оценке результатов обучения: Методические рекомендации по практическому применению модульно-рейтинговой системы обучения».

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

Рейтинги	Характеристика рейтингов	Максимум баллов
Входной	Отражает степень подготовленности студента к освоению дисциплины. Определяется по итогам входного контроля знаний на первом практическом занятии.	5
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.	15
Творческий	Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.	5
Выходной	Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	10
Общий рейтинг	Определяется путём суммирования всех рейтингов	35

5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 60 и более баллов и обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки, выделенные в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой

дисциплины

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 60 баллов и обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических учений и навыков, выделенных в качестве требований к знаниям обучающихся в области дисциплины

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

5.3. Фонд оценочных средств. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки формируемых компетенций по дисциплине (приложение 1,2,3)

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная учебная литература

1. Письменский И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - М. :Юрайт, 2016. - 493 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Учебно-методическое руководство по дисциплине "Физическая культура" для студентов 1-4 курсов всех специальностей заочной формы обучения аграрных вузов России. Т. 1. / БелГСХА ; под ред. Н.Г. Головки. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2009. - 353 с.

2. Учебно-методическое руководство по дисциплине "Физическая культура" для студентов 1-4 курсов всех специальностей заочной формы обучения аграрных вузов России. Т. 2. / БелГСХА ; под ред. Н.Г. Головки. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2009. - 328 с.

3. Учебно-методическое руководство по дисциплине "Физическая культура" для студентов 1-4 курсов всех специальностей заочной формы обучения аграрных вузов России. Т. 3. / БелГСХА ; под ред. Н.Г. Головки. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2009. - 408 с.

4. Учебно-методическое руководство по дисциплине "Физическая культура" для студентов 1-4 курсов всех специальностей заочной формы обучения аграрных вузов России. Т. 4. / БелГСХА ; под ред. Н.Г. Головки. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2009. - 464 с.

5. Головки Н.Г. Здоровьесберегающие технологии и особенности учебного и оздоровительного процесса в аграрных вузах России : учебно-методическое

пособие / Н. Г. Головки, А. И. Филиппов, Т. Н. Божук ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 134 с.

6. Головки Н.Г. Программы спортивного совершенствования и спорта высших достижений студентов АПК и студентов других специальностей вузов России : учебно-методическое пособие: практические указания, рекомендации и консультации / Н. Г. Головки, А. И. Филиппов, Т. Н. Божук ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 132 с.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Преподавание дисциплины предусматривает: практические занятия, самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т.ч. рефераты, доклады; индивидуальные расчеты по методическим указаниям к изучению дисциплины, выполнение тестовых заданий, устным опросам, зачетам и пр.), консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия. На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом различные задания, он должен проверить правильность их оформления и выполнения, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбрать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Нельзя ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны, обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующие в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета). Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо

требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (тестовые задания, рефераты, задачи, и проч.). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения промежуточной аттестации на практических занятиях, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических занятиях.

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре. Обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

Содержание и методика выполнения практических заданий, методические рекомендации для самостоятельной работы содержатся в УМК дисциплины.

6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

2. По заключению врача, студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Студент имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

4. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются один раз в неделю (4 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Физическая культура».

5. Студенты спортивного отделения занимаются два раза в неделю (4-6 часов) во второй половине дня (с 16:20 часов) согласно расписанию, составленного заведующим кафедрой физической культуры. Для студентов спортивного отделения часы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

могут быть дополнены 2-4 часами в неделю за счет факультативного курса (по решению ученого совета Университета).

6. Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

7. Студенты, пропустившие более 6-ти часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

8. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

9. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программы дисциплины.

10. Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт» и определяют пути его повышения. Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

11. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы.

12. Студенты обязаны овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Физическая культура и спорт».

13. Студенты обязаны посещать все виды занятий, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программы дисциплины.

14. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

15. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой.

16. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

17. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

6.3.2 Видеоматериалы

1. Каталог учебных видеоматериалов на официальном сайте ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ – Режим доступа: <http://bsaa.edu.ru/InfResource/library/video>

6.3.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru/
2	Научная электронная библиотека журналов	http://www.elibrary.ru
4	Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.teoriya.ru/journals/
5	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»	http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
6	Страница Министерства спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
7	Открытая платформа Спортивная Россия	http://www.infosport.ru/
8	Сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»	http://www.eurosport.com/
9	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru/
10	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru
11	Российское образование. Федеральный портал	http://www.edu.ru
12	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
13	Официальный сайт студенческого спортивного союза России	- http://www.studsport.ru/
14	Официальный сайт FISU-International University Sports Federation	http://www.fisu.net/

6.4. Перечень программного обеспечения, информационных технологий.

MicrosoftWord 2010;

MicrosoftExcel 2010;

MicrosoftPowerPoint 2010.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму,

армспорту, пауэрлифтингу, греко-римской борьбе, каратэ-до, кикбоксингу, ритмической гимнастике, фитнесу и аэробике. Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет более 3000 м².

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	«Физическая культура и спорт»	<p>Спортивный зал в здании технологического факультета 1. Спортивный зал.</p> <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс 1. Спортивный зал</p> <p>2. Тренажерный зал</p> <p>3. Футбольное поле</p> <p>4. Теннисный корт</p> <p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p>Учебный корпус №1 1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p>	<p>Оборудован: 1.1. Шведская стенка – 6 шт., 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт. Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп. Гимнастические маты – 15 шт. Футбольные ворота – 2 шт. Шведские стенки – 4 шт. Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка Ворота футбольные</p> <p>Оборудован: - теннисный стол – 2 шт. - перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт. - тренажер – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер Боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами</p> <p>Стол для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p> <p>Шахматные столы, стулья, стенды,</p> <p>Оборудован: - музыкальный центр - гантели</p>

		<p>Общежитие №5 1. Шахматный клуб 2. Универсальный зал</p> <p>Общежитие №7 1. Новые открытые площадки 1.1. Теннисный корт 1.2. Волейбольная площадка 1.3. Площадка для мини-футбола</p>	<ul style="list-style-type: none"> - велотренажер - степдоска - мячи-фитболы - станки – 3 шт. - коврики <p>Стойки с сеткой для большого тенниса, кресла пластиковые Стойки с сеткой для волейбола, кресла пластиковые Футбольные ворота, кресла пластиковые</p>
--	--	---	--

Помещение для самостоятельной работы: помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде вуза.

VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина»
(ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

по дисциплине **«Физическая культура и спорт»**

Направление - 38.03.03 «Управление персоналом»
Профиль – Управление персоналом
Квалификация - бакалавр

Майский, 201

1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Наименование модулей и (или) разделов дисциплины	Наименование оценочного средства	
					Текущий контроль	Промежуточная аттестация
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Первый этап (пороговой уровень)	Знать: 1)способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Модуль 1. «Физическая культура и спорт»	Тестирование	итоговое тестирование, вопросы к зачету
		Второй этап (продвинутый уровень)	Уметь: 1)выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; 2)выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Модуль 1. «Физическая культура и спорт»	Тестирование	итоговое тестирование, вопросы к зачету
		Третий этап (высокий уровень)	Владеть: 1)средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Модуль 1. «Физическая культура и спорт»	Тестирование	итоговое тестирование, вопросы к зачету

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания

Компетенция	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Уровни и критерии оценивания результатов обучения, шкалы оценивания			
		<i>Компетентность не сформирована</i>	<i>Пороговый уровень компетентности</i>	<i>Продвинутый уровень компетентности</i>	<i>Высокий уровень</i>
		<i>не зачтено</i>	<i>зачтено</i>	<i>зачтено</i>	<i>зачтено</i>
ОК-8	<i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности не сформирована</i>	<i>Частично владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>Свободно владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>
	Знать: - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Может перечислить способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Хорошо знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
	Уметь: - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы	Не умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять	Может выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять	Знает способы выполнения индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической	Умеет выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять

	самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	гимнастики; - выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации; преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
	Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Отлично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Первый этап (пороговой уровень)

ЗНАТЬ (помнить и понимать): студент помнит, понимает и может продемонстрировать широкий спектр фактических, концептуальных, процедурных знаний.

Тестовые задания

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

- +Сердечная мышца
- Ромбовидная мышца
- Икроножная мышца
- Трапецевидная мышца

В чем проявляется утомление?

- Ощущается прилив сил
- Улучшается память
- +Уменьшается сила и выносливость мышц
- +Улучшается координация

Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- +Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- +Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- Понижает выносливость и работоспособность
- Уменьшает количество лет

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

- Долго отдыхать после каждого упражнения
- Пополнять растроченные калории едой и напитками
- +Больше активно двигаться
- +Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- Монотонность занятий ходьбой
- +Можно заниматься в любом возрасте
- +Легко дозировать нагрузку по самочувствию

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

- Бокс
- +Ходьба
- +Плавание
- Тяжелая атлетика

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

Повышают силовые способности

Увеличивают количество жировой ткани

+Улучшают потребление организмом кислорода

+Увеличивают эффективность работы сердца

Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

Техника передвижения

Скорость передвижения

+Время пребывания на дистанции

+Подбор правильной обуви

Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

+ не менее 30 минут

более 5 часов

не более 10 минут

не более 30 минут

Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

+120-140 шагов в минуту

+Свыше 140

Не более 80 шагов в минуту

80-100 шагов в минуту

Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

4 часа

+2 часа

1 час

10 минут

Критерии оценивания тестового задания:

Тестовые задания оцениваются по шкале: 1 балл за правильный ответ, 0 баллов за неправильный ответ. Итоговая оценка по тесту формируется путем суммирования набранных баллов и отнесения их к общему количеству вопросов в задании. Помножив полученное значение на 100%, можно привести итоговую оценку к традиционной следующим образом:

Процент правильных ответов Оценка

90 – 100% 12 баллов и/или «отлично»

70 – 89 % От 9 до 11 баллов и/или «хорошо»

50 – 69 % От 6 до 8 баллов и/или «удовлетворительно»

менее 50 % От 0 до 5 баллов и/или «неудовлетворительно»

Второй этап (продвинутый уровень)

УМЕТЬ (применять, анализировать, оценивать, синтезировать): уметь использовать изученный материал в конкретных условиях и в новых ситуациях; осуществлять декомпозицию объекта на отдельные элементы и описывать то, как они соотносятся с целым, выявлять структуру объекта изучения; оценивать значение того или иного материала – научно-технической информации, исследовательских данных и т. д.; комбинировать элементы так, чтобы получить целое, обладающее новизной.

Тестовые задания

Каковы задачи мышечной релаксации?

Увеличение длины мышечных волокон

Увеличение толщины мышечных волокон

+Выведение продуктов распада из работавших мышц

+Снятие напряжения

Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

Развитие силы

Развитие выносливости

+Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

+Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

+ Основная

+ Подготовительная

+ Заключительная

Дополнительная

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

+Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других

+Произвольное расслабление отдельных мышц

Удары по напряженной мышце

Статическое напряжение

Снижает активность физического состояния

+Способствует усилению кровообращения и обмена веществ

+Повышает работоспособность

Ухудшает настроение

Как правильно дышать при выполнении упражнений?

Задерживать дыхание

Не обращать внимания на дыхание

+Ритмично

+Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Сколько захочется

2-4 раза

Более 20-30 раз

+Не менее 8-12 раз

С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

Упражнения для спины и брюшного пресса

Упражнения на гибкость

+Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения

+Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

Ни о чем не думать

Повторять упражнение всего 2 раза

+Сознательно напрягать соответствующие мышцы

+Имитировать преодоление того или иного сопротивления

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития качества силы

+Упражнения для мышц ног

+Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

+Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине

+Поднимание ног и таза лежа на спине

Прыжки

Подтягивание в висе на перекладине

Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Поднимание ног и таза лежа на спине

Повороты и наклоны туловища

+Отжимания

+Подтягивание в висе на перекладине

Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

+Прыжки

+Приседания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Подтягивание в висе

Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила

сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер

стараться не двигаться в течение нескольких часов

+сидеть неподвижно не более 20 минут

+держат спину и шею ровно.

Критерии оценивания тестового задания:

Тестовые задания оцениваются по шкале: 1 балл за правильный ответ, 0 баллов за неправильный ответ. Итоговая оценка по тесту формируется путем суммирования набранных баллов и отнесения их к общему количеству вопросов в задании. Помножив полученное значение на 100%, можно привести итоговую оценку к традиционной следующим образом:

Процент правильных ответов Оценка

90 – 100% 12 баллов и/или «отлично»

70 – 89 % От 9 до 11 баллов и/или «хорошо»

50 – 69 % От 6 до 8 баллов и/или «удовлетворительно»

менее 50 % От 0 до 5 баллов и/или «неудовлетворительно»

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности

Тесты	Оценка (баллы)									
	мужчины					женщины				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Бег 100 м, сек	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5	–	–	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	–	–	–	–	–	15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места, см	250	240	230	225	215	190	180	168	160	150

**Выполнение недельного двигательного объема
самостоятельных занятий отдельными физическими упражнениями (для
студентов основной и подготовительной медицинских групп)**

Упражнения		Объем
Мужчины		
1	Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	15-17 22-24
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
3	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз)	140-160
4	Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
Женщины		
1	Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
2	Прыжки на месте со скакалкой (кол-во раз)	350
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см)	210-220 85-95
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
5	Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6	Ускоренная ходьба (км)	21-35

Виды и формы отработки пропущенных занятий

По дисциплине «Физическая культура и спорт» отработки пропущенных занятий осуществляются в следующих формах: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия; подготовка доклада по методико-практическому разделу программы с презентацией; написание реферата для студентов специальной медицинской группы.

Третий этап (высокий уровень)

ВЛАДЕТЬ наиболее общими, универсальными методами действий, познавательными, творческими, социально-личностными навыками.

Тестовые задания

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Средством развития физических качеств

Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

+Средством повышения работоспособности

+Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

+ Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз

+ Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц

Ничего не делать

Подвинуть ближе монитор компьютера

Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

+Держать верхнюю часть спины и шею прямо

+Чаще менять положение ног

Сидеть, закинув ногу за ногу

Сидеть долго в одном положении

При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

+30С, в дальнейшем повышая температуру воды

+50С, в дальнейшем снижая температуру воды

+50С, в дальнейшем повышая температуру воды

+ +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

День недели

Время суток

+Температура воздуха

+Влажность

В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

в зависимости от режима дня

от 2 до 5 раз в год

+без длительных перерывов

+круглогодично

Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе

Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби

+Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной

+Воздушные ванны, обтирание, обливание

Назовите виды воздушных ванн:

+Горячие

+Индифферентные

Ледяные

Летние

Какую пищу называют «органической», «живой»?

Мясо

Морепродукты

+Овощи

+Орехи

Какие продукты вызывают избыточный вес?

Овощи

Фрукты

+Жареные и жирные блюда

+Сосиски

При каких условиях вес человека будет стабильным?

+При получении количества энергии равной расходуемой

+При ежедневных активных занятиях спортом

При получении недостаточного количества калорий

При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

Свекла

Бананы

+Греча

+Макароны

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

+Орехи

+Масло сливочное

Картофель

яйца

Критерии оценивания тестового задания:

Тестовые задания оцениваются по шкале: 1 балл за правильный ответ, 0 баллов за неправильный ответ. Итоговая оценка по тесту формируется путем

суммирования набранных баллов и отнесения их к общему количеству вопросов в задании. Помножив полученное значение на 100%, можно привести итоговую оценку к традиционной следующим образом:

Процент правильных ответов Оценка

90 – 100% 12 баллов и/или «отлично»

70 – 89 % От 9 до 11 баллов и/или «хорошо»

50 – 69 % От 6 до 8 баллов и/или «удовлетворительно»

менее 50 % От 0 до 5 баллов и/или «неудовлетворительно»

Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

1. К выполнению нормативов ГТО допускаются обучающиеся, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

2. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в рабочих программах дисциплин по физической культуре.

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошрое, настоящее, перспективы).
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

Требования к выполнению реферата

Реферат должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение (обоснование выбранной темы)
4. Основная часть
5. Заключение (выводы)

6. Список использованной литературы
7. Приложения (если таковые имеются)

Реферат должен быть аккуратно оформлен. Приветствуется творческий подход при написании реферата (наличие иллюстраций, приложений и т.д.). Ниже приведены правила оформления реферата.

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения (Российский государственный социальный университет), название учебного предмета, тема реферата, фамилии автора и преподавателя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером 2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не должен превышать 10-15 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля страницы: левое - 3 см, правое - 1,5 см, нижнее 2 см, верхнее - 2 см, до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта - 14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа.

Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

Введение

Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ АВТОРА В ЕЕ ИЗУЧЕНИИ, отмечается ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ изучения данного вопроса, где это может быть использовано. Здесь же называются и КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ, которые предстоит решить в соответствии с поставленной целью. При их формулировании используются, например, такие глаголы: изучить... выявить... установить... и т.п. Объем введения составляет примерно 1/10 от общего объема работы.

Введение – ответственная часть работы, своеобразная ее визитная карточка. Но полный текст введения лучше написать ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ НАД ОСНОВНОЙ ЧАСТЬЮ, когда будут точно видны результаты реферирования.

Основная часть

В данном разделе должна быть раскрыта тема.

В основной части, как правило, разделенной на главы, необходимо раскрыть все пункты составленного плана, связно изложить накопленный и проанализированный материал. Излагается СУТЬ ПРОБЛЕМЫ, РАЗЛИЧНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НА НЕЕ, СОБСТВЕННАЯ ПОЗИЦИЯ АВТОРА реферата. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

Заключение

В заключении подводятся итоги по всей работе, суммируются выводы, содержащие ЯСНЫЕ ОТВЕТЫ НА ПОСТАВЛЕННЫЕ В ЗАДАЧАХ ВОПРОСЫ, делаются СОБСТВЕННЫЕ ОБОБЩЕНИЯ (иногда с учетом различных точек зрения на изложенную проблему), отмечается то новое, что получено в результате работы над данной темой. Заключение по объему не должно превышать введение. Следует избегать типичных ошибок: увлечение второстепенным материалом, уходом от проблемы, категоричность и пестрота изложения, бедный или слишком наукообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.

Список литературы

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Иностранные источники (изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

Список используемой для написания реферата литературы составляется по следующему правилу: Порядковый номер литературного источника. Фамилия, инициалы автора. Полное название книги (без кавычек, исключение – если название – цитата). Место (город) издания. Год издания – цифра без буквы «г.». Может быть указано количество страниц или конкретные страницы.

Статья из сборника записывается так: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Заглавие сборника: Подзаголовок / Редактор. Составитель. Место (город) издания. Год издания.

Статья из журнала или газеты: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Название журнала. Год выпуска. Номер выпуска. Страницы статьи.

Приложение

Приложение к реферату позволяет повысить уровень работы, более полно раскрыть тему. В состав приложений могут входить: копии документов (с указанием «ксерокопировано с...» или «перерисовано с...»), графики, таблицы, фотографии и т.д. Приложения могут располагаться в тексте основной части реферата или в конце всей работы. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список,

таблица и т.д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы).

Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок например: (см. приложение 5). Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

Критерии оценки реферата

1) Критерии оценки введения:

- наличие сформулированных целей и задач работы;
- наличие краткой характеристики первоисточников.

2) Критерии оценки основной части:

- структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам;
- наличие заголовков к частям текста и их соответствие содержанию;
- проблемность и разносторонность в изложении материала;
- выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование;
- наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

3) Критерии оценки заключения:

- наличие выводов по результатам анализа;
- выражение своего мнения по проблеме.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат студентом не представлен

Итоговое тестирование

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

- +Сердечная мышца
- Ромбовидная мышца
- Икроножная мышца
- Трапецевидная мышца

В чем проявляется утомление?

- Ощущается прилив сил
- Улучшается память
- +Уменьшается сила и выносливость мышц
- +Улучшается координация

Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- +Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- +Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- Понижает выносливость и работоспособность
- Уменьшает количество лет

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

- Долго отдыхать после каждого упражнения
- Пополнять растроченные калории едой и напитками
- +Больше активно двигаться
- +Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- Монотонность занятий ходьбой
- +Можно заниматься в любом возрасте
- +Легко дозировать нагрузку по самочувствию

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

- Бокс
- +Ходьба
- +Плавание
- Тяжелая атлетика

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

- Повышают силовые способности
- Увеличивают количество жировой ткани
- +Улучшают потребление организмом кислорода
- +Увеличивают эффективность работы сердца

Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

Техника передвижения

Скорость передвижения

+Время пребывания на дистанции

+Подбор правильной обуви

Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

+ не менее 30 минут

более 5 часов

не более 10 минут

не более 30 минут

Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

+120-140 шагов в минуту

+Свыше 140

Не более 80 шагов в минуту

80-100 шагов в минуту

Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

4 часа

+2 часа

1 час

10 минут

Каковы задачи мышечной релаксации?

Увеличение длины мышечных волокон

Увеличение толщины мышечных волокон

+Выведение продуктов распада из работавших мышц

+Снятие напряжения

Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

Развитие силы

Развитие выносливости

+Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

+Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

+ Основная

+ Подготовительная

+ Заключительная

Дополнительная

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

+Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других

+Произвольное расслабление отдельных мышц

Удары по напряженной мышце

Статическое напряжение

Снижает активность физического состояния

+Способствует усилению кровообращения и обмена веществ

+Повышает работоспособность

Ухудшает настроение

Как правильно дышать при выполнении упражнений?

Задерживать дыхание

Не обращать внимания на дыхание

+Ритмично

+Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Сколько захочется

2-4 раза

Более 20-30 раз

+Не менее 8-12 раз

С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

Упражнения для спины и брюшного пресса

Упражнения на гибкость

+Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения

+Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

Ни о чем не думать

Повторять упражнение всего 2 раза

+Сознательно напрягать соответствующие мышцы

+Имитировать преодоление того или иного сопротивления

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития качества силы

+Упражнения для мышц ног

+Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

+Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине

+Поднимание ног и таза лежа на спине

Прыжки

Подтягивание в висе на перекладине

Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Поднимание ног и таза лежа на спине

Повороты и наклоны туловища

+Отжимания

+Подтягивание в висе на перекладине

Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

+Прыжки

+Приседания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Подтягивание в висе

Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила

сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер

стараться не двигаться в течение нескольких часов

+сидеть неподвижно не более 20 минут

+держат спину и шею ровно.

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Средством развития физических качеств

Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

+Средством повышения работоспособности

+Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

+ Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз

+ Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц

Ничего не делать

Подвинуть ближе монитор компьютера

Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

+Держать верхнюю часть спины и шею прямо

+Чаще менять положение ног

Сидеть, закинув ногу за ногу

Сидеть долго в одном положении

При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

+30С, в дальнейшем повышая температуру воды

+50С, в дальнейшем снижая температуру воды

+50С, в дальнейшем повышая температуру воды

+ +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

День недели

Время суток

+Температура воздуха

+Влажность

В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

в зависимости от режима дня

от 2 до 5 раз в год

+без длительных перерывов

+круглогодично

Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе

Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби

+Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной

+Воздушные ванны, обтирание, обливание

Назовите виды воздушных ванн:

+Горячие

+Индифферентные

Ледяные

Летние

Какую пищу называют «органической», «живой»?

Мясо

Морепродукты

+Овощи

+Орехи

Какие продукты вызывают избыточный вес?

Овощи

Фрукты

+Жареные и жирные блюда

+Сосиски

При каких условиях вес человека будет стабильным?

+При получении количества энергии равной расходуемой

+При ежедневных активных занятиях спортом

При получении недостаточного количества калорий

При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

Свекла

Бананы

+Греча

+Макароны

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

+Орехи

+Масло сливочное

Картофель

яйца

Критерии оценивания тестового задания:

Тестовые задания оцениваются по шкале: 1 балл за правильный ответ, 0 баллов за неправильный ответ. Итоговая оценка по тесту формируется путем суммирования набранных баллов и отнесения их к общему количеству вопросов в задании. Помножив полученное значение на 100%, можно привести итоговую оценку к традиционной следующим образом:

Процент правильных ответов Оценка

90 – 100% *12 баллов и/или «отлично»*

70 – 89 % *От 9 до 11 баллов и/или «хорошо»*

50 – 69 % *От 6 до 8 баллов и/или «удовлетворительно»*

менее 50 % *От 0 до 5 баллов и/или «неудовлетворительно»*

Перечень вопросов к зачету

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, конное, передвижение на лыжах, на велосипеде, мотоцикле и др.).

2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

3. Проведение студентами тематической беседы по физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

5. Основные положения методики закаливания.

6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

7. Физическое состояние и сексуальность.

8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм; функциональных проб.

9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

10. Ведение личного дневника самоконтроля.

11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы специалиста.

13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Критерии оценивания:

«зачтено»: выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«не зачтено»: выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

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

Процедура оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, производится преподавателем в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для повышения эффективности текущего контроля и последующей промежуточной аттестации студентов осуществляется структурирование

дисциплины на модули. Каждый модуль учебной дисциплины включает в себя изучение законченного раздела, части дисциплины.

Основными видами текущего контроля знаний, умений и навыков в течение модуля учебной дисциплины является тестовый контроль.

Студент должен выполнить все контрольные мероприятия, предусмотренные в модуле учебной дисциплины к указанному сроку, после чего преподаватель проставляет балльные оценки, набранные студентом по результатам текущего контроля модуля учебной дисциплины.

Контрольное мероприятие считается выполненным, если за него студент получил оценку в баллах, не ниже минимальной оценки, установленной программой дисциплины по данному мероприятию.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме *зачета*.

Зачет проводится для оценки уровня усвоения обучающимся учебного материала лекционных курсов и практических занятий, а также самостоятельной работы. Оценка выставляется или по результатам учебной работы студента в течение семестра, или по итогам письменно-устного опроса, или тестирования на последнем занятии. Для дисциплин и видов учебной работы студента, по которым формой итогового контроля является зачет, определена оценка «зачтено», «не зачтено».

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических умений и навыков в области исследовательской деятельности.

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

Основным методом оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций является балльно-рейтинговая система, которая регламентируется положением «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных

программ в ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ».

Основными видами поэтапного контроля результатов обучения студентов являются: входной контроль, текущий контроль, рубежный (промежуточный) контроль, творческий контроль, выходной контроль (зачет).

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

Рейтинги	Характеристика рейтингов	Максимум баллов
Входной	Отражает степень подготовленности студента к изучению дисциплины. Определяется по итогам входного контроля знаний на первом практическом занятии.	5
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода изучения дисциплины. Определяется суммой баллов, которые студент получит по результатам изучения каждого модуля.	60
Творческий	Результат выполнения студентом индивидуального творческого задания различных уровней сложности, в том числе, участие в различных конференциях и конкурсах на протяжении всего курса изучения дисциплины.	5
Выходной	Является результатом аттестации на окончательном этапе изучения дисциплины по итогам сдачи зачета. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	30
Общий рейтинг	Определяется путём суммирования всех рейтингов	100

Общий рейтинг по дисциплине складывается из входного, рубежного, выходного (зачет) и творческого рейтинга.

Входной (стартовый) рейтинг – результат входного контроля, проводимого с целью проверки исходного уровня подготовленности студента и оценки его соответствия предъявляемым требованиям для изучения данной дисциплины.

Он проводится на первом занятии при переходе к изучению дисциплины (курса, раздела). Оптимальные формы и методы входного контроля: тестирование, программированный опрос, в т.ч. с применением ПЭВМ и ТСО, решение задач и др.

Рубежный рейтинг – результат рубежного (промежуточного) контроля по каждому модулю дисциплины, проводимого с целью оценки уровня знаний, умений и навыков студента по результатам изучения модуля. Оптимальные формы и методы рубежного контроля: устные собеседования, письменные

контрольные опросы, в т.ч. с использованием ПЭВМ и ТСО, результаты выполнения практических заданий.

Выходной рейтинг – результат аттестации на окончательном этапе изучения дисциплины по итогам сдачи зачета, проводимого с целью проверки освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности. Оптимальные формы и методы выходного контроля: письменные контрольные работы, индивидуальные собеседования.

Творческий рейтинг – составная часть общего рейтинга дисциплины, представляет собой результат выполнения студентом индивидуального творческого задания различных уровней сложности.

В рамках рейтинговой системы контроля успеваемости студентов, семестровая составляющая балльной оценки по дисциплине формируется при наборе заданной в программе дисциплины суммы баллов, получаемых студентом при текущем контроле в процессе освоения модулей учебной дисциплины в течение семестра.

Итоговая оценка /зачёта/ компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине составляет 100 баллов.

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 60 и более.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 60 баллов.