МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»

Кафедра физического воспитания

Согласовано
на научно-методическом совете
экономического факультета
«29» мая 2025 г.
Протокол № 6

Утверждено
решением кафедры
физического воспитания
« 21 » мая 2025 г.
Протокол № 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки **38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль) программы **Производственный менеджмент**

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная, очно-заочная**

Смоленск 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C0415FFEEA7384138085AA71A91898C5
Владелец: Харитонов Сергей Сергеевич
Действителен: с 25.12.2025 до 20.03.2027

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки

38.03.02 Менеджмент

Рабочая программа дисциплины разработана доцентом кафедры физического воспитания, кандидатом педагогических наук, Дзюбалов А.В.

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Смоленский филиал ФГБОУ ВО «НИУ МЭИ» Дорохов А.Р.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

1.1. Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)
УК–7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД–1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	ИД–2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Индикатор достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
Универсальная компетенция УК–7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД–1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	**Знать (З):** основные понятия физкультурно-спортивной терминологии, принципы, методы и средства физического воспитания, спортивной подготовки и здорового образа жизни
	Уметь (У): применять творчески методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности профессионально-личностного развития
	Владеть (В): способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения здорового образа жизни, полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД–2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	**Знать (З):** основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приемы самоконтроля за состоянием своего организма
	Уметь (У): контролировать и анализировать уровень своего физического состояния и здоровья, применять адекватные средства и методы физической культуры, здоровьесберегающие технологии
	Владеть (В): способностью использовать основные методы и средства физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть, образовательной программы.

Цель: формирование универсальных компетенций, теоретических знаний и практических навыков, позволяющих поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- формирование положительного мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и специальной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1 Очная форма обучения

Виды учебной работы	1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	2
часов	72
Аудиторная (контактная) работа, часов	64
в т.ч. занятия семинарского типа	64
Самостоятельная работа обучающихся, часов	6
Контроль	**2**
Вид промежуточной аттестации	зачет

3.3 Очно- заочная форма обучения

Виды учебной работы	1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	2
часов	72
Аудиторная (контактная) работа, часов	2
в т.ч. занятия лекционного типа	2
Самостоятельная работа обучающихся, часов	66
Контроль	**4**
Вид промежуточной аттестации	зачет

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видом контролей и перечня компетенций

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	код ИДК
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы		
Раздел 1. Теоретический	18	18		тест	ИД-2$_{УК-7}$
1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2	2			
1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2	2			
1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2			
1.4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2	2			
1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2	2			
1.6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2			
1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	2	2			
1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	2	2			

1.9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	2			
Раздел 2.Учебно-тренировочный	32	24	6	тест	ИД-1$_{УК-7}$
2.1 Общая физическая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Техническая и специальная физическая подготовка.	32	24	6		
Раздел 3. Методико-практический	22	22		тест	ИД-2$_{УК-7}$
3.1.Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энерготрат.	4	4			
3.2.Методы оценки уровня здоровья. Методы регулирования психо-эмоционального состояния.	4	4			
3.3. Методика самооценки уровня и динамики ОФП. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.	4	4			
3.4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	10	10			
Контроль	**2**				
Итого	**72**	64	6		

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код ИДК
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы		
Раздел 1. Теоретический	**18**	2	16	тест	ИД-2$_{УК-7}$
1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2	2			

1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.			2		
1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.			2		
1.4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.			2		
1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.			2		
1.6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2		
1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.			2		
1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.			2		
1.9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.			2		
Раздел 2. Учебно-тренировочный	**28**		28	тест	ИД-1$_{УК-7}$
2.1 Общая физическая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Техническая и специальная физическая подготовка.	28		28		
Раздел 3. Методико-практический	**22**		22	тест	ИД-2$_{УК-7}$
3.1.Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энерготрат.	4		4		
3.2.Методы оценки уровня здоровья. Методы регулирования психо-эмоционального состояния.	4		4		
3.3. Методика самооценки уровня и динамики ОФП. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.	4		4		
3.4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	10		10		
Контроль	**4**				

ИТОГО	**72**	2	66		

4.2 Содержание дисциплины по разделам и темам

Раздел 1. Теоретический

Цель – приобретение теоретических и практических навыков, позволяющих освоить и использовать научно-практические знания, специальные умения в сфере физической культуры и спорта, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также сформировать активное положительное отношение к физкультурно-спортивной практике.

Задачи:

- изучить теоретические и методические основы физической культуры и спорта;
- сформировать установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

Перечень учебных элементов раздела:

1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности: физическая культура и спорт для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего сельскохозяйственного специального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности. Профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания: воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

1*.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.* Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Особенности организации здорового образа жизни в сельской местности. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

1.*4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе:* Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

1.6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента сельскохозяйственного Вуза. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебных занятий и практик.

1.*7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов:* Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста: производственная физическая культура. Особенности ПФК в сельском хозяйстве. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов в зависимости от особенностей сельскохозяйственного труда и быта. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры в сельскохозяйственном производстве. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей человека, географо-климатических и региональных условий, микроклимата на рабочем месте, других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих в сельском хозяйстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

1.9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Виды спорта, преимущественно культивируемые в сельской местности. Спортивная квалификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в сельскохозяйственном вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Раздел 2. Учебно-тренировочный

Цель – приобретение теоретических и практических навыков, позволяющих осваивать, совершенствовать и практически использовать физкультурно-спортивные

двигательные умения и навыки, для всестороннего развития физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- изучить методические основы физкультурно-спортивной практики;
- повысить уровень функциональных и двигательных способностей студентов в общефизической подготовке;
- обеспечить готовность к самостоятельным практическим физкультурным занятиям.

Перечень учебных элементов раздела:

2.1. ***Общая физическая подготовка.***
Техническая и специальная физическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях общефизической подготовкой. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие и средние дистанции. Бег с высокого и низкого старта, бег по прямой и на поворотах, финиширование. Специальные беговые упражнения. Ускорение с места и с хода. Прыжковые упражнения – прыжки с места и в движении. Многоскоки. Подводящие и специальные беговые упражнения. Имитация движений рук стоя на месте и в движении. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени.

Общая и специальная физическая подготовка. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Упражнения на выносливость – равномерный бег, упражнения на силу – с собственным весом и внешним отягощением, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств – ускорение с места и с хода, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость – упражнения с максимальной амплитудой различных частей тела, с использованием активного и пассивного методов. Подготовка к сдаче тестов по общей физической подготовке. Контрольные испытания - тесты.

Студенты с ограниченными физическими возможностями здоровья и инвалиды осваивают практический учебно-тренировочный раздел только с разрешения врача (наличие справки обязательно) с учетом индивидуальных медицинских показаний и противопоказаний.

При проведении практических учебно-тренировочных занятий со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья и инвалидами, необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Учебный материал должен иметь корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность, а физическая нагрузка строго адекватной физическим возможностям студентов. Содержания и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом программы и плана учебных занятий.

Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений (сложность, интенсивность, объём, функциональную и психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий. В случае возникновения травм или неадекватных реакций студентов на физическую нагрузку преподаватель принимает все

необходимые меры для сохранения здоровья студентов с последующей отметкой в учебном журнале.

Раздел 3. Методико-практический

Цель - приобретение теоретических и практических навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры для эффективного физического развития, сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессии, а также обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Перечень учебных элементов раздела:

3.1. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энерготрат.

Понятие релаксации. Упражнения для расслабления мышц. Динамические упражнения в различных исходных положениях. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Влияние массажа на нервную систему, сосудистую систему, мышечную систему, суставно-связочный аппарат, на работу внутренних органов и обмен веществ. Показания и противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание. Методика самомассажа отдельных частей тела. Оптимальный объем недельной двигательной активности. Гиподинамия. Суточные энергозатраты в зависимости от вида деятельности. Основной обмен.

3.2. Методы оценки уровня здоровья. Методы регулирования психо-эмоционального состояния.

Основные показатели состояния здоровья человека: весо-ростовой показатель, артериальное давление, ЧСС в минуту, уровень сахара и холестерина в крови. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основные причины нервно-эмоционального и психофизического утомления. Критерии оценки. Средства физической культуры в профилактике нервно-эмоционального и психофизического утомления. Основные приемы аутогенной тренировки.

3.3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы оценки коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Учебно-тренировочное занятие и его основные части: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть. Подготовительная часть: общая и специальная разминка, цели и задачи. Основная часть: техническая, тактическая, специальная физическая подготовка, цели и задачи. Заключительная часть: цели и задачи. Виды самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные методы и показатели. Дневник самоконтроля: объективные и субъективные показатели. Тесты для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой и дыхательной системы (проба Летунова, ортостатическая проба, проба Генче, проба Штанге и др.). Тесты по общей физической подготовленности по основным физическим качествам (выносливость, быстрота, сила).

3.4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов

профессионально-прикладной физической подготовки.

Основные виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка. Особенности выбора средств и методов производственной гимнастики в зависимости от условий и характера труда: умственный, малоподвижный, тяжелый физический труд. Упражнения на дыхание, расслабление, упражнения динамического характера. Методы и средства профилактики общего утомления в течении рабочего дня, методы и средства борьбы с локальным переутомлением. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Факторы определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Методика подбора средств, организация и основные формы проведения профессионально-прикладной физической подготовки.

4.3 Тематический план по очной форме обучения

Раздел 1. Теоретический

Контактная работа обучающихся с преподавателем (практическое занятие)

Тема	Вид работы (метод проведения)	Трудо емкость, час
1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	групповое, практическое занятие	2
1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	групповое, практическое занятие	2
1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	групповое, практическое занятие	2
1.4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	групповое практическое занятие	2
1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	групповое, практическое занятие	2
1.6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	групповое, практическое занятие	2
1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	групповое, практическое занятие	2
1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	групповое, практическое занятие	2
1.9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	групповое, практическое занятие	2

Раздел 2. Учебно-тренировочный

Контактная работа обучающихся с преподавателем (практическое, учебно-тренировочное занятие)

Тема	Виды работ (метод проведения)	Общая трудо-емкость
2.1 Общая физическая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Техническая и специальная физическая подготовка.	Практическое, учебно-тренировочное занятие *	24

*- учебные занятия, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств 2 разделе – 24 ч.

Самостоятельная работа

Тема	Контроль	Трудо емкость, часов
2.1 Общая и специальная физическая подготовка в беге на короткие и средние дистанции. Общеразвивающие и силовые упражнения.	Тест	6

Раздел 3. Методико-практический

Контактная работа обучающихся с преподавателем (практическое занятие)

Тема	**Виды работ (метод проведения)**	Общая трудоемкость
3.1.Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энерготрат.	Практическое, групповое занятие	4
3.2.Методы оценки уровня здоровья. Методы регулирования психо-эмоционального состояния.	Практическое, групповое занятие	4
3.3. Методика самооценки уровня и динамики ОФП. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.	Практическое, групповое занятие	4
3.4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Практическое, групповое занятие	10

4.4 Тематический план по очно-заочной форме обучения

Раздел 1. Теоретический

Контактная работа обучающихся с преподавателем (занятия лекционного типа)

Тема	Вопросы	Трудо емкость, часов

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 2.Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 3.Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 4.Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего сельскохозяйственного специального образования и целостного развития личности. 5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2

* - учебные занятия, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств в 1 разделе – ___2__ часов.

Самостоятельная работа

Тема	Контроль	Трудоемкость, часов
1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест	2
1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.		2
1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2
1.4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.		2
1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.		2
1.6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2
1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.		2
1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.		2

Раздел 2. Учебно-тренировочный

Самостоятельная работа

Тема	Контроль	Трудоемкость, час.

2.1 Общая физическая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Техническая и специальная физическая подготовка.	Тест	28

Раздел 3. Методико-практический

Самостоятельная работа

Тема	Контроль	Трудоемкость, часов
3.1.Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энерготрат.	Тест	4
3.2.Методы оценки уровня здоровья. Методы регулирования психо-эмоционального состояния.		4
3.3. Методика самооценки уровня и динамики ОФП. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.		4
3.4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		10

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» и организационными формами обучения являются: лекция, занятия семинарского типа, консультация, самостоятельная работа обучающегося.

Лекция является одним из важнейших видов учебных занятий и составляет основу теоретической подготовки обучающихся. Ее цель - дать систематизированные основы научных знаний по учебной дисциплине (модулю), акцентировав внимание на наиболее сложных и узловых вопросах темы. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность студентов, способствовать формированию их творческого мышления. Для чтения отдельных лекций могут приглашаться ведущие ученые из других образовательных, научных учреждений, специалисты из учреждений.

Занятия семинарского типа – вид учебного занятия, на котором обучающиеся под руководством преподавателя выполняют определенные соответственно сформулированные задачи с целью усвоения научно-теоретических положений учебной дисциплины (модуля), приобретения умений и навыков их практического применения, опыта творческой деятельности, овладения современными методами практической работы, в том числе с применением технических средств.

Занятия семинарского типа могут проводиться в форме тренировок, решений практических задач, компьютерных практикумов, групповых проектов, мастер-классов, деловых и ролевых игр и т. п.

Занятия семинарского типа проводятся в аудиториях или в учебных лабораториях, оснащенных необходимыми техническими средствами обучения, вычислительной техникой.

Консультация – вид учебного занятия, на котором обучающийся получает от преподавателя ответы на конкретные вопросы или объяснения отдельных теоретических

положений и их практического использования. Консультации проводятся регулярно и носят как индивидуальный, так и групповой характер. Основная задача группового консультирования – подробное либо углубленное рассмотрение вопросов теоретического курса, освоение которых, как правило, вызывает затруднение у части обучающихся. По желанию обучающихся возможно вынесение на обсуждение дополнительных вопросов, вызывающих у них особый интерес, которые не получили достаточного освещения в лекционном курсе.

Изучение отдельных тем дисциплины внеаудиторно является одним из видов самостоятельной работы и рекомендуется для студентов очно-заочного обучения.

Студенты очного обучения изучают темы по указанию преподавателя либо по собственной инициативе в случаях допущенных ими необоснованных пропусков занятий или в целях более углубленной проработки определённых тем, вызывающих научно-исследовательский интерес обучающегося.

Контроль успеваемости и качества подготовки обучающихся подразделяется на текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов учебных занятий в форме, предусмотренной тематическим планом с использованием тестовых заданий.

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета.

Обучающиеся готовятся к промежуточной аттестации самостоятельно. Подготовка заключается в изучении программного материала дисциплины с использованием личных записей, сделанных в рабочих тетрадях, и рекомендованной в процессе изучения дисциплины литературы.

6. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств в приложении А к рабочей программе дисциплины.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

7.1. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

Учебно-методическое обеспечение по дисциплине*:

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц	Ссылка на ЭОР в ЭБС Академии
1.	И.П. Ефремов, М.В. Войтеховский, «Использование метода круговой тренировки в развитии силовых способностей студентов», методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 36 с.	http://sgsha.ru/sgsha/biblioteka/%D0%95%D1%84%D1%80%20%D0%92%D0%BE%D0%B9%D1%82%20%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%20%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%202019%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4.pdf
2.	М.В. Войтеховский, «Сдача норм гто на короткие дистанции для	http://sgsha.ru/sgsha/biblioteka/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%D0%92%D0%BE%D0%B9%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%9C.%D0%92.%202019%20%D0%B3%D

	студентов вузов», методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 31 с.	0%BE%D0%B4.pdf
3.	Дзюбалов А.В., «Методические основы самостоятельной физкультурно-спортивной практики студентов» методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 39 с.	http://sgsha.ru/sgsha/biblioteka/%D0%9C%D0%B5%D1%82.%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D1%82.%20%D1%84%D0%B8%D0%B7.-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2.pdf
4.	Попова М.В., «Проведение занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы»,методические рекомендации, г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 40 с.	http://sgsha.ru/sgsha/biblioteka/%D0%9C%D0%B5%D1%82.%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC.%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B5.pdf
5.	Дзюбалов А.В. Методические рекомендации для организации самостоятельной работы по изучению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые командные виды спорта» для очной и заочной формы обучения г. Смоленск, ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2019. – 21 с.	http://sgsha.ru/sgsha/biblioteka/%D0%BC%D0%B5%D1%82.%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC.%20%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B5%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83.%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0.pdf

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС)

№ п/п	Автор, название, место издания, год издания,количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС
Основная литература		
1.	Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 144 с. — ISBN 978-5-507-50717-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:	https://e.lanbook.com/book/459917
2.	Стрелецкая, Ю. В. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в системе физического воспитания аграрного вуза : учебное пособие / Ю. В. Стрелецкая. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2025. —	

	212 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:	https://e.lanbook.com/book/498632
	Дополнительная литература	
1.	Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для вузов / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 44 с. — ISBN 978-5-507-50522-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:	https://e.lanbook.com/book/443309

7.2 Перечень печатных учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины *

Печатные учебные издания в библиотечном фонде *

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц	Количество экземпляров в библиотеке
Основная литература		
	Массовая физическая культура в ВУЗе: учебное пособие/ под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш. школа, 1991. – 239 с.	200 экз.
Дополнительная литература		
	Дзюбалов А.В. Методические основы построения физкультурно-спортивных занятий , 1998	100 экз.

7.3 Современные профессиональные базы данных

«Гарант-аналитик» http://www.garant.ru
«КонсультантПлюс»» http://www.consultant.ru/

7.4. Информационные справочные системы

Информационная система Минсельхоза России https://mcx.gov.ru/
Информационная система Минэкономразвития России https://www.economy.gov.ru/
Информационная система Минспорта России https://www.minsport.gov.ru/
Информационная система Минздрава России https://minzdrav.gov.ru/
Федеральная служба государственной статистики https://rosstat.gov.ru/

7.5. Состав оборудования, технических средств обучения, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы	Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения	Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства
Учебная аудитория 312 - для проведения занятий лекционного типа в учебном корпусе № 2, расположенном по адресу: 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Большая Советская, д. 27/20	Специализированная мебель - столы, стулья, парты, шкаф с наглядными пособиями- 5 шт., доска аудиторная, нетбук Asus, проектор Beng MS504, экран на штативе, набор учебно-наглядных пособий.	1. Операционная система Windows XP, Windows 7, Windows 10 для образовательных организаций (Подписка Azure Dev Tools for Teaching по программе Microsoft Imagine Premium в рамках соглашения №1204024138 от 01.02.2021) 2. Офисное ПО из состава пакета Microsoft Office 2003, 2007, 2010, 2013 Pro и Std Корпоративная лицензия OLP (договор с ООО «Ритейл-сервис» №ГРС-000545 от 26.11.2014) 3.Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security 1 year Educational Renewal License (Сублицензионный договор №ПО-56/20 от 18.05.2020)
Учебная аудитория 302 - (спортивный зал) в учебном корпусе № 2, расположенном по адресу: 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Большая Советская, д. 27/20	Сетки (защитные на окна) 6 шт., скамейки гимнастические 4 шт., сетка волейбольная 1 шт., стойки волейбольные 2 шт.	

Учебная аудитория 301 - для проведения занятий семинарского типа, в учебном корпусе № 2, расположенном по адресу: 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Большая Советская, д. 27/20	Велотренажер «atemi» 1 шт., Велотренажер «Кетлер» 1 шт., Кардиотренажеры «atemi» 2 шт., горизонтальная доска для жима штанги 2 шт., стол для настольного тенниса 4 шт., обруч гимнастический 1 шт., гимнастические скамейки 2 шт., степ-платформы 15 шт., стол 1 шт., шкаф 1 шт., кресла 2 шт., вешалка для одежды 1 шт.	
Учебная аудитория 203 – помещение для самостоятельной работы в учебном корпусе № 1, расположенном по адресу: 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Большая Советская, д.10/2	Специализированная мебель-столы, стулья, парты. Компьютер в сборе с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации– 18 шт.	1. Операционная система Windows XP, Windows 7, Windows 10 для образовательных организаций (Подписка Azure Dev Tools for Teaching по программе Microsoft Imagine Premium в рамках соглашения №1204024138 от 01.02.2021) 2. Офисное ПО из состава пакета Microsoft Office 2003, 2007, 2010, 2013 Pro и Std Корпоративная лицензия OLP (договор с ООО «Ритейл-сервис» №ГРС-000545 от 26.11.2014) 3.Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security 1 year Educational Renewal License (Сублицензионный договор №ПО-56/20 от 18.05.2020)
Учебная аудитория 300 - для хранения и профилактического обслуживания оборудования в учебном корпусе № 2, расположенном по адресу: 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Большая Советская, д. 27/20	Диван 2 шт., шкаф для одежды 2 шт., стол 1 шт., стул 2 шт., шкаф для спорт. инвентаря 2 шт., мячи волейбольные 5 шт., коврики гимнастические 10 шт., гантели 20 шт.	

Приложение А

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки **38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль) программы **Производственный менеджмент**

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная, очно-заочная**

Смоленск 2025

1. Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Индикаторы достижения компетенций	Уровень освоения	**Планируемые результаты обучения**	Наименование оценочного средства
ИД – 1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	**Пороговый (удовлетво-рительно)**	**Знает:** - основные понятия физкультурно-спортивной терминологии, принципы, методы и средства физического воспитания, спортивной подготовки и здорового образа жизни **Умеет:** - применять творчески методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и профессионально-личностного развития **Владеет**: - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения здорового образа жизни, полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование
	Продви-нутый (хорошо)	**Знает твердо:** - основные понятия физкультурно-спортивной терминологии, принципы, методы и средства физического воспитания, спортивной подготовки и здорового образа жизни **Умеет уверенно:** - применять творчески методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и профессионально-личностного развития **Владеет уверенно**: - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения здорового образа жизни, полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование
	Высокий (отлично)	**Имеет сформировавшееся систематические знания**: основных понятий физкультурно-спортивной терминологии, принципов, методов и средств физического воспитания, спортивной подготовки и здорового образа жизни **Имеет сформировавшееся систематическое умение:** - применять творчески методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и профессионально-личностного развития	Тестирование

		Показал сформировавшееся систематическое владение: - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения здорового образа жизни, полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД – 2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберега-ющих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	**Пороговый (удовлетво-рительно)**	**Знает:** - основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приемы самоконтроля за состоянием своего организма **Умеет:** - контролировать и анализировать уровень своего физического состояния и здоровья, применять адекватные средства и методы физической культуры, здоровьесберегающие технологии **Владеет**: - способностью использовать основные методы и средства физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Тестирование
	Продви-нутый (хорошо)	**Знает твердо:** - основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приемы самоконтроля за состоянием своего организма **Умеет уверенно:** - контролировать и анализировать уровень своего физического состояния и здоровья, применять адекватные средства и методы физической культуры, здоровьесберегающие технологии **Владеет уверенно**: - способностью использовать основные методы и средства физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Тестирование
	Высокий (отлично)	**Имеет сформировавшиеся систематические знания**: - основ методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приемы самоконтроля за состоянием своего организма **Имеет сформировавшееся**	Тестирование

		систематическое умение: - контролировать и анализировать уровень своего физического состояния и здоровья, применять адекватные средства и методы физической культуры, здоровьесберегающие технологии **Показал сформировавшееся систематическое владение:** - способностью использовать основные методы и средства физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	

2. Описание шкал оценивания

2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)*	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение тестов (правильных ответов из 15 вопросов)	менее 51%	51-79%	80-90%	91% и более

Характеристика направленности тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	Оценка в балах									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положение лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
- подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
- бег 3000 м (мин., сек)						12,00	12,35	13,10	13,50	14.00

Итоговая оценка по общей физической подготовленности	Освоение ниже порогового	Пороговый Удовлет-ворительно	Продвинутый Хорошо	Высокий Отлично
Средняя оценка тестов в баллах	0 – 1,9	2,0 – 2,9	3,0 – 3,4	3,5 – 5,0

*Студенты, показавшие уровень усвоения ниже порогового, не допускаются к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт».

2.2 Шкала оценивания на этапе промежуточной аттестации

Технология оценивания	Отсутствие усвоения (ниже порогового)	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
Выполнение тестов по теоретическому и методико-практическому разделам (правильных ответов из 15 вопросов)	8 и менее	9-11	12-13	14 и более
Выполнение тестов по обще-физической подготовке (средняя оценка в баллах)	0 – 1,9	2,0 – 2,9	3,0 – 3,4	3,5 – 5,0

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

КОМПЛЕКТ ТЕСТОВ для текущего контроля по дисциплине

Тесты по дисциплине содержат основные вопросы по всем темам, включенным в рабочую программу дисциплины.

Каждому студенту при тестировании по дисциплине предоставляется 15 вопросов, на каждый из которых даны варианты ответов, только один из них является правильным. Студенту необходимо выбрать правильный ответ из предложенных ему вариантов ответов.

Для выполнения теста отводится 30 минут.

Раздел1. Теоретический

1. Что является отличительной сущностью физической культуры?

1) гуманизм;
2) общедоступность;
3) рациональная двигательная деятельность;
4) соревновательная деятельность.

2. Какой объем двигательной активности считается минимальным для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, ниже которого следует гиподинамия?
1) 1 – 2 часа в неделю;
2) 2 – 4 часа в неделю;
3) 6 – 8 часов в неделю;
4) 10 – 12 часов в неделю.

3. Какой вид спорта не может считаться составной частью физической культуры?
1) стрельба из лука;
2) настольный теннис;
3) дартс;
4) шахматы.

4. Какой показатель характеризует функциональное состояние организма?
1) вес;
2) рост;
3) артериальное давление в покое;
4) время восстановления Ч.С.С. после стандартной нагрузки.

5. В какой части учебно-тренировочного занятия решаются задачи технической и физической подготовки спортсмена?
1) общая разминка;
2) специальная разминка;
3) основная часть;
4) занимательная часть.

6. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?
1) переменный;
2) повторный;
3) равномерный;
4) игровой.

7. Что является отличительной чертой двигательного навыка?
1) динамичность движений;
2) пластичность движений;
3) автоматизация движений;
4) статичность движений.

8. Какие оптимальные соотношения в суточном рационе белков, жиров и углеводов?:
1) 1, 2, 3;
2) 1, 1, 4;
3) 3, 2, 1;
4) 2, 1, 4

9. Какой пульс в покое считается нормой?:
1) 40 – 50 ударов в минуту;
2) 60 – 80 ударов в минуту;
3) 80 – 90 ударов в минуту;
4) 90 – 120 ударов в минуту

10. Через сколько времени можно принимать пищу после тренировочной нагрузки?:
1) через 10 – 20 минут;

2) сразу после тренировки;
3) через 30 – 60 минут;
4) через 60 – 90 минут.

11. С помощью, какой формулы можно определить максимально-допустимую нагрузку в зависимости от возраста для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?
1) 100 – возраст;
2) 150 – возраст;
3) 200 – возраст;
4) 250 – возраст.

12. Через какой оптимальный промежуток времени можно начинать занятия физическими упражнениями после приема пищи?
1) через 0,5 часа;
2) через 1 час;
3) через 2 часа;
4) через 3 часа.

13. Какие виды упражнений рекомендуется выполнять женщинам при самостоятельных занятиях?
1) упражнения силового характера;
2) упражнения на выносливость;
3) упражнения скоростного характера;
4) на развитие гибкости.

14. Сколько раз в неделю рекомендуется выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?

1) 1 – 2 раза в неделю;
2) 3 – 4 раза в неделю;
3) 5 – 6 раз в неделю;
4) ежедневно.

15. С какого упражнения следует начинать утреннюю гигиеническую гимнастику?
1) с прыжков;
2) с легкого бега;
3) с упражнений для туловища;
4) с упражнений на дыхание, потягивание.

Раздел 2. Учебно-тренировочный

Оценочные средства общей физической подготовленности студентов включают обязательные тесты, определяющие уровень развития основных физических способностей студентов основного отделения.

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в балах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положение лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
- подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
- бег 3000 м (мин., сек)						12,00	12,35	13,10	13,50	14.00

Раздел 3. Методико-практический

1. Когда нельзя делать массаж или самомассаж?
1) болит голова;
2) пониженное давление;
3) повышенное давление;
4) повреждены кожные покровы.
2. В каком направлении выполняются массажные движения?
1) поперек мышечных волокон;
2) по току венозной крови;
3) во всех направлениях;
4) по току лимфы.
3. Какое количество ккал в дневном рационе необходимо студенту для нормальной жизнедеятельности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
1) 1500 ккал;
2) 1800 ккал;
3) 2800 ккал;
4) 5500 ккал
4. Виды работоспособности указаны правильно?
1) тяжелая, легкая работоспособность;
2) силовая, выносливая работоспособность;
3) основная, второстепенная работоспособность;
4) умственная, физическая работоспособность.
5. Умственное утомление это?:
1) субъективное состояние;

2) индивидуальное состояние;
3) групповое состояние;
4) объективное состояние.
6. Какой метод физического воспитания используется для развития гибкости?
1) равномерный метод;
2) переменный метод;
3) повторный метод;
4) соревновательный метод.
7. В какой фазе отдыха после физической нагрузки происходит сверх восстановление организма?
1) фаза работы;
2) фаза восстановления;
3) фаза суперкомпенсации;
4) репродуктивная фаза.
8. С помощью, каких отягощений можно добиться быстрого прироста силы?
1) малых;
2) средних;
3) больших;
4) предельных.
9. Какой пульс в покое считается нормой?
1) 25 – 30 ударов в минуту;
2) 80 – 90 ударов в минуту;
3) 60 – 80 ударов в минуту;
4) 9 – 120 ударов в минуту
10. Под осанкой понимают манеру человека?
1) непринужденно держать свое тело сидя;
2) непринужденно держать свое тело стоя;
3) непринужденно держать свое тело лежа;
4) непринужденно держать свое тело согнувшись;
11. Через сколько времени можно принимать пищу после тренировочной нагрузки?
1) через 10 – 20 минут;
2) сразу после тренировки;
3) через 30 – 60 минут;
4) через 60 – 90 минут.
12. Сколько времени длится физкультурная пауза, проводимая в течение рабочего дня?
1) до 1 минуты;
2) 2 – 3 минуты;
3) 6 – 8 минут;
4) 15 – 20 минут.
13. Какие упражнения в физкультурной паузе следует выполнять человеку занятым малоподвижным умственным трудом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
1) на дыхание;
2) на расслабление;
3) на растяжение;
4) динамические упражнения.
14. Сколько упражнений обычно выполняют в физкультурную паузу?
1) 1 – 2 упражнений;
2) 3 – 5 упражнений;
3) 6 – 8 упражнений;
4) 8 – 10 упражнений.

15. При напряженном физическом труде, какие средства производственной физической культуры наиболее целесообразно использовать для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ?
1) упражнения на дыхание;
2) упражнения на расслабление;
3) упражнения динамического характера;
4) статические упражнения.

КОМПЛЕКТ ТЕСТОВ для промежуточной аттестации (зачет) по дисциплине

Зачет проводится в виде итогового теста. Для выполнения теста отводится 45 минут.

Примерные задания итогового теста

1. Какой объем двигательной активности считается оптимальным для студентов?
1) 1 – 2 часа в неделю;
2) 2 – 4 часа в неделю;
3) 6 – 8 часов в неделю;
4) 10 – 12 часов в неделю.
2. Какой показатель характеризует функциональное состояние организма?
1) вес;
2) рост;
3) артериальное давление в покое;
4) время восстановления Ч.С.С. после стандартной нагрузки.
3. Какой метод физического воспитания наиболее часто используется для развития общей выносливости?
1) переменный;
2) повторный;
3) равномерный;
4) игровой.
4. В каком направлении выполняются массажные движения?
1) поперек мышечных волокон;
2) по току венозной крови;
3) во всех направлениях;
4) по току лимфы.
5. С помощью, каких отягощений можно добиться быстрого прироста силы?
1) малых;
2) средних;
3) больших;
4) предельных.
6. С какого упражнения следует начинать утреннюю гигиеническую гимнастику?
1) с прыжков;
2) с легкого бега;
3) с упражнений для туловища;
4) с упражнений на дыхание, потягивание.
7. Какой фактор сильнее других влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?:
1) наследственность;
2) окружающая среда;
3) уровень медицинской помощи;
4) образ жизни

8. Виды работоспособности?:
1) тяжелая, легкая работоспособность;
2) силовая, выносливая работоспособность;
3) основная, второстепенная работоспособность;
4) умственная, физическая работоспособность.
9. Этапы работоспособности в течение дня?:
1) этап бодрствования, сна, вечерний;
2) этап врабатывания, устойчивой работоспособности, этап некомпенсированного утомления;
3) этап подготовки к занятиям, к танцам;
4) этап выхода из сна, этап глубокого сна.
10. Когда нельзя делать массаж или самомассаж?
1) болит голова;
2) пониженное давление;
3) повышенное давление;
4) повреждены кожные покровы.
11. Какой пульс в покое считается нормой?:
1)25 – 30 ударов в минуту;
2)80 – 90 ударов в минуту;
3)60 – 80 ударов в минуту;
4)9 – 120 ударов в минуту
12. Под осанкой понимают манеру человека?:
1) непринужденно держать свое тело сидя;
2) непринужденно держать свое тело стоя;
3) непринужденно держать свое тело лежа;
4) непринужденно держать свое тело согнувшись;
13. Через сколько времени можно принимать пищу после тренировочной нагрузки?:
1) через 10 – 20 минут;
2) сразу после тренировки;
3) через 30 – 60 минут;
4) через 60 – 90 минут.
14. Сколько времени длится физкультурная пауза, проводимая в течение рабочего дня?
1) до 1 минуты;
2) 2 – 3 минуты;
3) 6 – 8 минут;
4) 15 – 20 минут.
15. Какие упражнения в физкультурной паузе следует выполнять человеку занятым малоподвижным умственным трудом?
1) на дыхание;
2) на расслабление;
3) на растяжение;
4) динамические упражнения.
16. Что является отличительной сущностью физической культуры?
1) гуманизм;
2) общедоступность;
3) рациональная двигательная деятельность;
4) соревновательная деятельность.
17. Какой вид спорта не может считаться составной частью физической культуры?
1) стрельба из лука;
2) настольный теннис;
3) дартс;
4) шахматы.

18. В какой общественно-экономической фармации зародилось олимпийское движение?
1) первобытнообщинный строй;
2) рабовладельческий строй;
3) феодальный строй;
4) капиталистическое общество.
19. К какому виду подготовки спортсмена относится совершенствование двигательных умений и навыков?
1) физическая подготовка;
2) техническая подготовка;
3) тактическая подготовка;
4) психологическая подготовка.
20. Что является отличительной чертой двигательного навыка?
1) динамичность движений;
2) пластичность движений;
3) автоматизация движений;
4) статичность движений.
21. В какой фазе отдыха после физической нагрузки происходит сверх-восстановление организма?
1) фаза работы;
2) фаза восстановления;
3) фаза суперкомпенсации;
4) репродуктивная фаза.
22. Какой из элементов не входит в понятие здоровый образ жизни?:
1) рациональное питание;
2) закаливание;
3) путешествие;
4) оптимальный двигательный режим.
23. Какое оптимальное должно быть соотношение в суточном рационе белков, жиров и углеводов?:
1) 2, 2, 3; 3) 3, 3, 3;
2) 1, 1, 4; 4) 2, 2, 2
24. Через какой промежуток времени при умеренной нагрузке к энергообеспечению подключаются жиры?:
1) через 10 минут;
2) через 20 минут;
3) через 40 минут;
4) через 60 минут.
25. Сколько в состоянии покоя человек в минуту производит дыханий?:
1) 30 – 40 дыханий;
2) 10 – 12 дыханий;
3) 20 – 32 дыханий;
4) 16 – 20 дыханий;
26. Сколько выделяется ккал при расщеплении 1 г углеводов?:
1) 5,6 ккал;
2) 4,1 ккал;
3) 3,8 ккал;
4) 9,1 ккал.
27. Сколько выделяется ккал при расщеплении 1 г жиров?:
1) 12,6 ккал;
2) 8,6 ккал;
3) 11 ккал;
4) 9,3 ккал.

28. Под осанкой понимают манеру человека?:
1) непринужденно держать свое тело сидя;
2) непринужденно держать свое тело стоя;
3) непринужденно держать свое тело лежа;
4) непринужденно держать свое тело согнувшись;

29. Какие дистанции относятся к бегу на средние дистанции?:
1) 200 – 400 метров;
2) 300 – 400 метров;
3) 800 – 1500 метров;
4) 500 – 1000 метров

30. Какой вид занятий физическими упражнениями относится к производственной гимнастики?
1) утренняя гигиеническая гимнастика;
2) тренировка по виду спорта;
3) вводная гимнастика;
4) спортивная игра.

Итоговый тест по общей физической подготовке

Характеристика направленности тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	Оценка в балах									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положение лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
- подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
- бег 3000 м (мин., сек)						12,00	12,35	13,10	13,50	14.00

* При выполнении заданий тестов студенты должны соблюдать методику выполнения упражнений, освоенную как в процессе учебных занятий, так и самостоятельно.