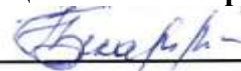


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М.КОКОВА»**

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

**УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
доцент Г.А. Бекаров**



« 27 » мая 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04 Физическая культура и спорт

Направление подготовки **21.03.02 Землеустройство и кадастры**

Направленность (профиль) - **Землеустройство**

Квалификация выпускника - **бакалавр**

Курс обучения - **1 (1)**

Семестр **1- 2 (1-2)**

Форма обучения - **очная (заочная) (очно/заочная)**

НАЛЬЧИК 2025

Рабочая программа дисциплины Б1.О.04 «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 авгкста 2020г. N 978 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Составитель (и) рабочей программы:

с.т. преподаватель  А.Б.Сохов

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

протокол от «22» мая 2025 г. № 10

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент  Э.Б.Яхутлова

Одобрено методической комиссией факультета экономики и управления

протокол от «23» мая 2025 г. № 9

Председатель МК факультета экономики и управления

к.э.н., доцент  Г.А.Бекаров

Согласовано:

/ Директор научной библиотеки  И.А. Шогенова

«23» мая 2025 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установке 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.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

| Код компетенций | Наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине |
|-----------------|---|--|--|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 <small>УК-7</small> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. Уметь: организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. |
| | | ИД-2 <small>УК-7</small> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Знать: основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | Владеть: средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |
|--|--|--|--|

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)», учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленность (профиль) Землеустройство

4. Объем дисциплины (модуля) в зачётных единицах и в часах, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и на самостоятельную работу.

| Учебные занятия | Очная форма обучения | | | Заочная форма обучения | | | Очно/заочная форма обучения | | |
|---|----------------------|----------------|----------------|------------------------|----------------|----------------|-----------------------------|----------------|----------------|
| | Всего | семестр | | Всего | семестр | | Всего | семестр | |
| | | 1 | 2 | | 1 | 2 | | 1 | 2 |
| | з.е./час ОВ | з.е./час ОВ | з.е./час ОВ | з.е./час ОВ | з.е./ча СОВ | з.е./час ОВ | з.е./час ОВ | з.е./час ОВ | з.е./час ОВ |
| 1.Контактная, работа з.е./час, в том числе (час): | 1,28/46 | 0,64/23 | 0,64/23 | 0,33/12 | - | 0,33/12 | 1,11/40 | 0,55/20 | 0,55/20 |
| лекции | 18(8)* | 8(4)* | 10(4)* | 2 | - | 2(2)* | 18(12)* | 8(6)* | 10(6)* |
| практические занятия | 18 | 10 | 8 | 8 | - | 8 | 18 | 10 | 8 |
| групповые консультации | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| контрольные балльно-рейтинговые мероприятия | 6 | 3 | 3 | - | - | - | - | - | - |
| промежуточная аттестация: зачет | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2.Самостоятельная работа з.е./час, в том числе (час): | 0,72/26 | 0,36/13 | 0,36/13 | 1,67/60 | 1/36 | 0,67/24 | 0,88/32 | 0,44/16 | 0,44/16 |
| 2.1 Самостоятельное изучение отдельных тем модуля, подготовка к практическим работам | 16 | 8 | 8 | 55 | 36 | 19 | 22 | 11 | 11 |
| 2.2 Подготовка к промежуточной аттестации | 10 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 10 | 5 | 5 |
| Общая трудоёмкость з.е./час (час): | 2/72 | 1/36 | 1/36 | 2/72 | 1/36 | 1/ 36 | 2/72 | 1/36 | !/36 |

4.1.Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества часов и видов учебных занятий (очная форма обучения)

| Наименование разделов и тем дисциплины | | Аудиторные занятия | | Самост. работа |
|--|---|--------------------|----------------------|---------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Сам.из уч. отд. тем |
| 1 | Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | | |
| 2 | Организация, содержание и методики проведения учебно- | | 10 | 6 |

| | | | | |
|-----------------------------|---|---------------|-----------|-----------|
| | тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике. | | | |
| 3 | Социально-биологические основы физической культуры. | 4(4)* | | |
| 4 | Здоровый образ жизни и средства регулирования работоспособности. | 2 | | |
| 5 | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. | | 2 | 4 |
| 6 | Педагогические основы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка. | 2 | | |
| 7 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль. | 2 | | |
| 8 | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. | | 4 | 4 |
| 9 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 2 | | |
| 10 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | 4(4)* | | |
| 11 | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке. | | 2 | 2 |
| Итого по дисциплине: | | 18(8)* | 18 | 16 |

4.2.Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества часов и видов учебных занятий (заочная форма обучения)

| Наименование разделов и тем дисциплины | | Аудиторные занятия | | Самост. работа |
|--|---|--------------------|----------------------|---------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Сам.из уч. отд. тем |
| 1 | Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. | 2(2)* | | |
| 2 | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике. | | 2 | 11 |
| 3 | Социально-биологические основы физической культуры. | | | 4 |
| 4 | Здоровый образ жизни и средства регулирования работоспособности. | | | 4 |
| 5 | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. | | 2 | 8 |
| 6 | Педагогические основы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка. | | | 4 |
| 7 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль. | | | 4 |
| 8 | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. | | 2 | 8 |
| 9 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | | | 4 |
| 10 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | | | 4 |
| 11 | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке. | | 2 | 4 |
| Итого по дисциплине: | | 2(2)* | 8 | 55 |

4.3.Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества часов и видов учебных занятий (очно/заочная форма обучения)

| Наименование разделов и тем дисциплины | | Аудиторные занятия | | Самост. работа |
|--|---|--------------------|----------------------|---------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Сам.из уч. отд. тем |
| 1 | Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. | 2(2)* | | |
| 2 | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике. | | 2 | 2 |
| 3 | Социально-биологические основы физической культуры. | 4(2)* | | 2 |
| 4 | Здоровый образ жизни и средства регулирования работоспособности. | 2(2)* | | 2 |
| 5 | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. | | 2 | 2 |
| 6 | Педагогические основы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка. | | | 2 |
| 7 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль. | 2 | | 4 |
| 8 | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. | 2(2)* | 2 | 2 |
| 9 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 2(2)* | | 2 |
| 10 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | 4(2)* | | 2 |
| 11 | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке. | | 2 | 2 |
| Итого по дисциплине: | | 18(12)* | 18 | 22 |

4.3. Содержание разделов дисциплины (модуля)

4.3.1 Лекции

| № раздела дисц. | Наименование раздела дисциплины | Номер и тема лекции Содержание лекции | Трудоемкость в часах | | |
|-----------------|--|---|----------------------|--------|-------------|
| | | | очно | заочно | Очно/заочно |
| 1. | Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов | ЛЕКЦИЯ №1 Тема: «Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов» 1.1.Цель и задачи физического воспитания.1.2. Основные понятия, термины физической культуры. 1.3. Виды физической культуры. 1.4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта 1.5. Физическая культура личности студента 1.6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы. 1.7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. | 2(2)* | 2(2)* | 2(2)* |
| 3. | Социально-биологические основы физической культуры | ЛЕКЦИЯ №2 Тема: «Социально-биологические основы физической культуры» 2.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. 2.2. Основные анатомо-морфологические понятия. 2.3. Опорно-двигательный аппарат 2.4. Кровь. Кровеносная система. 2.5. Дыхательная система. 2.6. Нервная система. 2.7. Эндокринная и | 4(2)* | 0 | 4(4)* |

| | | | | | |
|-----|---|---|-------|---|-------|
| | | сенсорная системы. 2.8. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. 2.9. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. | | | |
| 4. | Здоровый образ жизни и средства регулирования работоспособности | <p>ЛЕКЦИЯ №3 Тема: «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья» 3.1. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья. 3.2. Факторы, определяющие здоровье 3.3. Здоровый образ жизни и его составляющие. 3.4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.</p> <p>ЛЕКЦИЯ №4 Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» 4.1. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. 4.2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. 4.3. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.</p> | 1 | 0 | 1(1)* |
| 6. | Педагогические основы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка | <p>ЛЕКЦИЯ №5 «Педагогические основы физического воспитания» 5.1. Методические принципы физического воспитания. 5.2. Средства физического воспитания. 5.3. Методы физического воспитания. 5.4. Основы обучения движениям. 5.5. Развитие физических качеств.</p> <p>ЛЕКЦИЯ №6 «Основы общей и специальной физической подготовки» Спортивная подготовка. 6.1. Понятия общей и специальной подготовки. 6.2. Спортивная подготовка. 6.3. Средства спортивной подготовки. 6.4. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. 6.5. Физические нагрузки и их дозирование.</p> | 1 | 0 | 1 |
| 7. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль | <p>ЛЕКЦИЯ №7 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» 7.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий 7.2. Формы самостоятельных занятий. 7.3. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. 7.4. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта. 7.5. Особенности самостоятельных занятий женщин.</p> <p>ЛЕКЦИЯ №8 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» 8.1. Врачебный контроль: понятие, цель, задачи. 8.2. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий. 8.3. Педагогический контроль. 8.4. Самоконтроль. 8.5. Методика самоконтроля физического развития. 8.6. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. 8.7. Самоконтроль за физической подготовленностью. 8.8. Дневник самоконтроля.</p> | 1 | 0 | 1(1)* |
| 9. | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | ЛЕКЦИЯ №9 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений» 9.1. Определение понятия «спорт». 9.2. Виды современного спорта. 9.3. Студенческий спорт. 9.4. Студенческие спортивные соревнования. | 2(2)* | 0 | 2(2)* |
| 10. | Физическая культура в профессиона- | ЛЕКЦИЯ №10 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)» 10.1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготов- | 2(2)* | 0 | 2(2)* |

| | | | | | |
|---------------|--|---|---------------|--------------|----------------|
| | нальной деятельности бакалавра и специалиста | ки. 10.2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 10.3. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки. 10.4. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. 10.5. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе. | | | |
| | | ЛЕКЦИЯ №11 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста» 11.1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.11.2. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. 11.3. Методические основы производственной физической культуры. 11.4. Производственная физическая культура в рабочее время. 11.5. Активный отдых 11.6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. | 2 | 0 | |
| Итого: | | | 18(8)* | 2(2)* | 18(12)* |

4.3.2 Практические занятия (очная форма обучения)

| № раз-дела дисц. | Наименование раздела (темы) дисциплины | Тематика практических занятий | Трудоем-ность, час |
|------------------|--|---|--------------------|
| | | | очная |
| 2. | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике. | Занятие №1. Измерение антропометрических данных. Ознакомление студентов с требованиями техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, фазе увеличения скорости (фаза разгона). Приемы специально-беговых упражнений. Обучение технике упражнений на перекладине (м), технике упражнения в сед из положения, лежа на спине (ж). Методы и средства развития быстроты, скоростно-силовых способностей. | 2 |
| | | Занятие №2. Обучение технике равномерного и переменного бега, технике бега на длинные дистанции. Техника высокого и низкого старта. Методы и средства развития общей выносливости (циклические упражнения). Комплексы специально-подготовительных упражнений. Техника прыжковых упражнений. Обучение технике упражнений на перекладине (м), технике упражнения в сед из положения, лежа на спине(ж). Развитие силы мышц верхних конечностей (м), брюшного пресса (ж). Переменный метод развития быстроты. Методы выполнения упражнений на блочных тренажерах. | 2 |
| | | . Занятие №3. Обучение технике рывка гири. Упражнения с отягощениями, методом повторных усилий. Обучение технике бега на средние дистанции. Ознакомление с фазовой структурой прыжка в длину. Развитие координационных способностей и скоростной силы повторным серийным методом. Силовые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Рекреационная гимнастика. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра (баскетбол). | 2 |
| | | Занятие №4. Обучение технике челночного бега. Обучение фазе отталкивания в технике прыжка в высоту (м). Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение разновидностям хватов за гриф штанги. (ж). Упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей. Комплексы статических силовых упражнений. Подвижная игра «Ляпта». | 2 |

| | | | |
|--------|---|--|----|
| | | Занятие №5. Обучение техники прыжка в высоту (м). Ударные силовые упражнения. Ознакомление с техникой отжимания на брусьях (м). Обучение технике приседания со штангой (ж). Ознакомление с техникой подтягивания на низкой перекладине (ж). Развитие силовой выносливости, методом повторных не-предельных усилий. Средства и методы мышечной релаксации. Спортивные и подвижные игры по выбору студентов. | 2 |
| 5. | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. | Занятие №6. Техника выполнения стойки и перемещения в баскетболе. Техника ведения мяча. Техника передачи мяча и бросков в кольцо. Методы выбивания и вырывания мяча. Тактика зонной защиты и индивидуальной игры. Двигательные задания с элементами баскетбола. Упрощенные правила спортивной игры баскетбол. Содержание учебно-тренировочной игры (баскетбол). Методы и средства развития координационных способностей, специальной выносливости. | 2 |
| 8. | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. | Занятие №7. Предупреждение травм на занятиях по волейболу. Техника передач сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Техника нижней прямой и боковой подачи. Игровые упражнения. Групповые упражнения в приеме и передачах мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку. Правила игры в волейбол. Правила проведения разминки на занятиях по волейболу. Обучение технике жима штанги в положении лежа на горизонтальной скамейке. Развитие силы (упражнения в преодолевающем режиме работы мышц). Игры и эстафеты с мячом. | 2 |
| | | Занятие №8. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча, технике подачи (волейбол). Групповые упражнения в передачах и приеме мяча. Тактика защиты: выбор способа приема мяча, страховка. Обучение технике отжимания в упоре лежа. Методы оценки быстроты и гибкости. Развитие силы мышц нижних конечностей. Учебная игра волейбол. | 2 |
| 11. | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке. | Занятие №9. Комплексы упражнений для профилактики искривления осанки. Комплексы упражнений вводной гимнастики, элементы минутки активного отдыха. Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине, совершенствование техники подъема туловища из положения, лежа на спине. Развитие быстроты. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Учебная игра с упрощенными правилами (волейбол). | 2 |
| Итого: | | | 18 |

4.3.3 Практические занятия (заочная форма обучения)

| № раздела дисц. | Наименование раздела (темы) дисциплины | Тематика практических занятий | Трудоемкость, час |
|-----------------|--|--|-------------------|
| | | | заочная |
| 2. | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике. | Занятие №1. Тестирование специальной физической и технико-тактической подготовленности студентов. Ознакомление студентов с требованиями техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике упражнений на перекладине (м), технике упражнения в сед из положения, лежа на спине (ж). Развитие общей выносливости. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 2 |

| | | | |
|---------------|---|---|---|
| 5. | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. | Занятие №4. Обучение передачам и броску в кольцо (баскетбол). Обучение технике штрафного броска (баскетбол). Обучение технике отжимания в упоре лежа. Совершенствование техники ведения мяча. Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления. Развитие силы мышц нижних конечностей. Совершенствование техники штрафного броска (баскетбол). Обучение тактике групповой и индивидуальной защиты. Учебная игра (баскетбол). | 2 |
| 8. | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. | Занятие №5. Обучение технике верхней и нижней передачи мяча, обучение технике подачи (волейбол). Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса (статические упражнения) Подвижная игра «Перестрелка». Обучение технике нападающего удара и блокирования, совершенствование техники верхней и нижней передачи (волейбол). Развитие силы (упражнения в преодолевающем режиме работы мышц). Учебная игра волейбол. | 2 |
| 11. | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке. | Занятие №6. Комплексы упражнений для профилактики искривления осанки. Комплексы упражнений вводной гимнастики, минутки активного отдыха. Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине, совершенствование техники подъема туловища из положения, лежа на спине. Развитие быстроты. Подвижная игра с элементами баскетбола. | 2 |
| Итого: | | | 8 |

4.3.4 Практические занятия (очно/заочная форма обучения)

| № раз-дела дисц. | Наименование раздела (темы) дисциплины | Тематика практических занятий | Трудоем-ность, час |
|------------------|--|---|--------------------|
| | | | очная |
| 2. | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике. | Занятие №1. Измерение антропометрических данных. Ознакомление студентов с требованиями техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, фазе увеличения скорости (фаза разгона). Приемы специально-беговых упражнений. Обучение технике упражнений на перекладине (м), технике упражнения в сед из положения, лежа на спине (ж). Методы и средства развития быстроты, скоростно-силовых способностей. | 2 |
| | | Занятие №2. Обучение технике равномерного и переменного бега, технике бега на длинные дистанции. Техника высокого и низкого старта. Методы и средства развития общей выносливости (циклические упражнения). Комплексы специально-подготовительных упражнений. Техника прыжковых упражнений. Обучение технике упражнений на перекладине (м), технике упражнения в сед из положения, лежа на спине(ж). Развитие силы мышц верхних конечностей (м), брюшного пресса (ж). Переменный метод развития быстроты. Методы выполнения упражнений на блочных тренажерах. | 2 |
| | | . Занятие №3. Обучение технике рывка гири. Упражнения с отягощениями, методом повторных усилий. Обучение технике бега на средние дистанции. Ознакомление с фазовой структурой прыжка в длину. Развитие координационных способностей | 2 |

| | | | |
|--------|---|--|----|
| | | и скоростной силы повторным серийным методом. Силовые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Рекреационная гимнастика. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра (баскетбол). | |
| | | Занятие №4. Обучение технике челночного бега. Обучение фазе отталкивания в технике прыжка в высоту (м). Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение разновидностям хватов за гриф штанги. (ж). Упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей. Комплексы статических силовых упражнений. Подвижная игра «Ляпта». | 2 |
| | | Занятие №5. Обучение технике прыжка в высоту (м). Ударные силовые упражнения. Ознакомление с техникой отжимания на брусьях (м). Обучение технике приседания со штангой (ж). Ознакомление с техникой подтягивания на низкой перекладине (ж). Развитие силовой выносливости, методом повторных не-предельных усилий. Средства и методы мышечной релаксации. Спортивные и подвижные игры по выбору студентов. | 2 |
| 5. | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу. | Занятие №6. Техника выполнения стойки и перемещения в баскетболе. Техника ведения мяча. Техника передачи мяча и бросков в кольцо. Методы выбивания и вырывания мяча. Тактика зонной защиты и индивидуальной игры. Двигательные задания с элементами баскетбола. Упрощенные правила спортивной игры баскетбол. Содержание учебно-тренировочной игры (баскетбол). Методы и средства развития координационных способностей, специальной выносливости. | 2 |
| 8. | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. | Занятие №7. Предупреждение травм на занятиях по волейболу. Техника передач сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Техника нижней прямой и боковой подачи. Игровые упражнения. Групповые упражнения в приеме и передачах мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку. Правила игры в волейбол. Правила проведения разминки на занятиях по волейболу. Обучение технике жима штанги в положении лежа на горизонтальной скамейке. Развитие силы (упражнения в преодолевающем режиме работы мышц). Игры и эстафеты с мячом. | 2 |
| | | Занятие №8. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча, технике подачи (волейбол). Групповые упражнения в передачах и приеме мяча. Тактика защиты: выбор способа приема мяча, страховка. Обучение технике отжимания в упоре лежа. Методы оценки быстроты и гибкости. Развитие силы мышц нижних конечностей. Учебная игра волейбол. | 2 |
| 11. | Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке. | Занятие №9. Комплексы упражнений для профилактики искривления осанки. Комплексы упражнений вводной гимнастики, элементы минутки активного отдыха. Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине, совершенствование техники подъема туловища из положения, лежа на спине. Развитие быстроты. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Учебная игра с упрощенными правилами (волейбол). | 2 |
| Итого: | | | 18 |

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» в научной библиотеке университета имеется достаточное количество учебников и учебных пособий. Кроме этого, надо отметить, что для полноты обеспечения самостоятель-

ной работы учебно - методической документацией по данной дисциплине разработано для внутривузовского пользования, следующее учебное пособие:

1. Мусакаев В.М., Яхутлова Э.Б. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат- Нальчик, Кабардино-Балкарский ГАУ, 2019г.

На самостоятельную работу при изучении данной дисциплины отводится по очной форме обучения (заочной форме обучения) (очно/заочной форме обучения) соответственно 26 (60) (32) часов, из них 16 (55) (22) часа выделяется на самостоятельное изучение отдельных тем (модулей). При самостоятельном изучении отдельных вопросов и тем основными видами самостоятельной работы обучающихся являются: проработка учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы и информационно-образовательных ресурсов, конспектирование материалов, подготовка к тестированию, подготовка к промежуточной аттестации.

На очной форме обучения контроль самостоятельной работы, чаще всего осуществляется перед началом чтения лекции, на практических занятиях, во время проведения балльно-рейтинговых контрольных мероприятий и промежуточной аттестации.

На заочной форме обучения, контроль самостоятельной работы осуществляется только во время промежуточной аттестации

Объем часов выделяемых для подготовки к промежуточной аттестации (10 ч. по очной форме, 5 ч. по заочной форме и 10 часов по очно/заочной форме обучения), используется для самостоятельной подготовки обучающихся к экзамену. Данный этап является завершающим при изучении дисциплины и контроль самостоятельной работы осуществляется на промежуточной аттестации.

| № раз-делов | Тема и вопросы самостоятельной работы студентов | Объем часов очно (заочно)(очно/заочно) | Перечень учебно-методического обеспечения | Форма самостоятельной работы и контроля |
|-------------|--|--|---|---|
| 2. | Тема: Легкая атлетика и атлетическая гимнастика. 1. Техника бега на длинные дистанции. 2. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. 3. Техника упражнений на перекладине (м), техника упражнения в сед из положения, лежа на спине. Методы развития силы мышц верхних конечностей (м), брюшного пресса (ж). Переменный метод развития быстроты. Методы совершенствования относительной стабилизации скорости в беге на короткие дистанции. Методы развития силы посредством упражнений с отягощениями собственного тела. 3. Техника рывка гири. Метод повторных усилий. 4. Техника бега средних дистанций. 5. Техники прыжка в длину с места. Фазовая структура прыжка в длину. Серийный метод развития координационных способностей и скоростно - силовых качеств. Рекреационная гимнастика. 6. Техника челночного бега. 7. Техника прыжка в высоту (м). Разновидности хвата за гриф штанги. (ж). Комплексы упражнений на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей. Статические силовые упражнения. 8. Техника отжимания на брусьях (м). Техника подтягивания на низкой перекладине (ж). 9. Техника приседания со штангой (ж). 10. Техника жима штанги в положении лежа на горизонтальной скамейке. Методы развития силы (упражнения в преодолевающем режиме работы мышц). Средства и методы мышечной релаксации. 11. Техника прыжка в высоту (м). 12. Техника приседания на правой левой ноге. Изометрические силовые упражнения. | 6(11)(6) | [1]; [4] | Подготовка к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |
| 3. | Тема: Социально-биологические основы физической культуры. 1. Понятие о социально-биологических основах физической культу- | 0(4) | [1]; [2] | Подготовка к |

| | | | | |
|----|---|------|----------|---|
| | <p>ры. 2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития. 3. Общее представление о строении тела человека. 4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека. 5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. 6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге. 7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. 8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности. 9. Физиологическая классификация физических упражнений. 10. Показатели тренированности в покое. 11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок. 12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе. 13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности. 14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках. 15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы. 16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка. 17. Витамины и их роль в обмене веществ. 18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. 19. Понятие об основном и рабочем обмене. 20. Регуляция обмена веществ. 21. Кровь. Ее состав и функции. 22. Система кровообращения. Ее основные составляющие. 23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). 24. Представление о сердечно - сосудистой системе. 25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. 26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос. 27. Механизм проявления гравитационного шока. 28. Показатели деятельности дыхательной системы. 29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг. 30. Характеристика гипоксических состояний. 31. Внешнее и внутреннее дыхание. 32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.</p> | | | балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |
| 4. | <p>Тема: Основы здорового образа жизни и средства регулирования работоспособности.</p> <p>1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. 3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. 4. Здоровый образ жизни студента. 5. Влияние окружающей среды на здоровье. 6. Наследственность и ее влияние на здоровье. 7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. 8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. 9. Самооценка собственного здоровья. 10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. 11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. 12. Режим труда и отдыха. 13. Организация сна. 14. Организация режима питания. 15. Организация двигательной активности. 16. Личная гигиена и закаливание. 17. Гигиенические Основы закаливания. 18. закаливание воздухом. 19. Закаливание солнцем. 20. Закаливание водой. 21. Профилактика вредных привычек. 22. Культура межличностных отношений. 23. Психофизическая регуляция организма. 24. Культура сексуального поведения. 25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни. 26. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни. 27. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. 28. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. 29. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. 30. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. 31. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе</p> | 0(4) | [1]; [2] | Подготовка к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |

| | | | | |
|----|--|---------|----------|---|
| | <p>обучения. 32. Изменение работоспособности в течение рабочего дня. 33. Изменение работоспособности в течение учебной недели. 34. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год. 35. Типы изменений умственной работоспособности студентов. 36. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. 37. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. 38. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. 39. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря. 40. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов. 41. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 42. Виды диагностики, ее цели и задачи. 43. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность. 44. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. 45. Педагогический контроль, его содержание и виды. 46. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. 47. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. 48. Дневник самоконтроля. 49. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. 50. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. 51. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой). 52. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. 53. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. 54. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании. 55. Методика оценки быстроты и гибкости. 56. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. 57. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.</p> | | | |
| 5. | <p>Тема: Методика учебно-тренировочных занятий по баскетболу. 1. Техника ведения мяча. 2. Методы развития быстроты и координации. Упражнения комплексного воздействия на развитие ловкости. 3. Техника передачи и броска в кольцо. 4. Методы оценки быстроты и гибкости. 5. Методы развития силы мышц нижних конечностей. 6. Техника штрафного броска. 7. Тактика групповой и индивидуальной защиты, тактика нападения. 8. Средства и методы динамической гибкости. 9. Методика совершенствования технических и тактических приемов спортивной игры. 10. Основные правила соревнований и методика составления индивидуальных программ учебно-тренировочных занятий по баскетболу.</p> | 4(8)(6) | [3] | Подготовка к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |
| 6. | <p>Тема: Основные положения общей физической, специальной и спортивной подготовки. 1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 4. Структура подготовленности спортсмена. 5. Техническая подготовленность спортсмена. 6. Физическая подготовленность спортсмена. 7. Тактическая подготовленность спортсмена. 8. Психическая подготовленность спортсмена. 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. 10. Интенсивность физических нагрузок. 11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). 12. Характеристика нулевой зоны интенсивности. 13. Характеристика первой тренировочной зоны. 14.</p> | 0(4) | [1]; [2] | Подготовка к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |

| | | | | |
|----|--|---------|----------|---|
| | Характеристика второй тренировочной зоны. 15. Характеристика третьей тренировочной зоны. 16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. 17. Значение мышечной релаксации. 18. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. 19. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. 20. Формы занятий физическими упражнениями. 21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. 22. Общая и моторная плотность занятия. | | | |
| 7. | Тема: Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль 1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье, работоспособность. 2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. 3. Формы самостоятельных занятий. 4. Содержание самостоятельных занятий. 5. Возрастные особенности содержания занятий. 6. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 7. Расчет часов самостоятельных занятий. 8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. 9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. 10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. 11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. 12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. 13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. /14. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста. 15. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 16. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. 17. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. 18. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. 19. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. 20. Самоконтроль за физической подготовленностью. | 0(4) | [1]; [2] | Подготовка к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |
| 8. | Тема: Методика проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу. 1. Техника верхней и нижней передачи мяча, техника нижней и верхней подачи (волейбол). 2. Методы развития силы мышц верхнего плечевого пояса (динамические и статические упражнения), развитие гибкости. 3. Техника нападающего удара и блокирования. 4. Методы развития скоростно-силовых способностей (прыгучести). 5. Методы развития мышц брюшного пресса. 6. Методика совершенствования технических и тактических приемов спортивной игры (волейбол). 7. Способы развития быстроты и ловкости, развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, силы мышц живота. 8. Тактические действия в защите и нападении. 9. Основные правила соревнований и методика составления индивидуальных программ учебно-тренировочных занятий по волейболу. | 4(8)(6) | [3] | Подготовка к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта. |
| 9. | Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. 2. Массовый спорт, его цели и задачи. 3. Спорт высших достижений. 4. Единая спортивная классификация. 5. Национальные виды спорта. 6. Студенческий спорт, его организационные особенности. 7. Спорт в высшем учебном заведении. 8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». 9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном | 0(4) | [1]; [2] | Подготовка к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям и к сдаче за- |

| | | | | |
|----|--|---------|----------|--|
| | <p>отделении. 10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы. 11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. 12. Студенческие спортивные соревнования. 13. Спортивные соревнования как, средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. 14. Система студенческих спортивных соревнований. 15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. 16. Международные студенческие спортивные соревнования. 17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. 18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов. 19. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений. 20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения. 21. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма. 22. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха. 23. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности. 24. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов. 25. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). 26. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. 27. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. 28. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). 29. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза. 30. Перспективное планирование подготовки. 31. Текущее и оперативное планирование подготовки. . Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической. 32. Виды и методы контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений). 33. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения. 34. Календарь студенческих соревнований по избранному виду спорта. 35. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.</p> | | | чѐта. |
| 10 | <p>Тема: Профессиоанально прикладная физическая подготовка. 1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду. 2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека. 3. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе. 4. Влияние необходимости перемены и разделения труда, на содержание психофизической подготовки будущего специалиста. 5. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов. 6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда. 7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 8. Место ППФП в системе физического воспитания. 9. Основные фак-</p> | 2(8)(4) | [1]; [2] | Подготовка к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям и к сдаче за-чѐта. |

| | | | | |
|--------|---|------------|--|--|
| | <p>торы, определяющие содержание ППФП студентов; 10. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. 11. Методика подбора Средств ППФП студентов. 12. Организация и формы ППФП в вузе. 13. ППФП студентов на учебных занятиях. 14. ППФП студентов во внеучебное время. 15. Система контроля ППФП студентов. 16. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля. 17. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов. 18. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета. 19. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета. 20. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП выпускников факультета. 21. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. 22. Методические основы производственной физической культуры. 23. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. 24 Производственная физическая культура в рабочее время. 25. Вводная гимнастика. 26. Физкультурная пауза. 27. Физкультурная минутка. 28. Микропауза активного отдыха. 29. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. 30. Физическая культура и спорт в свободное время. 31. Утренняя гигиеническая гимнастика. 32. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения. 33. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. 34. Попутная тренировка. 35. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. 36. Дополнительные средства повышения работоспособности. 37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 38. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.</p> | | | |
| Итого: | | 16(55)(22) | | |

* Перечень учебно-методического обеспечения приведен в разделе 8.

6. Фонд оценочных средств, для проведения текущего и промежуточного контроля обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования при текущем и промежуточном контроле знаний обучающихся.

| № модуля | Структурированные модули | Коды формируемых компетенций и индикаторы их достижения | Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины |
|--------------|--|---|--|
| В 1 семестре | | | |
| 1. | <p>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов.</p> <p>Раздел 2. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике</p> | УК-7 ИД-1 ИД-2 | 1-ый рейтинг-контроль. Рейтинговые контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| 2. | Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры, здоровый образ жизни | УК-7 ИД-1 ИД-2 | 2-ой рейтинг-контроль. Рейтинговые контрольные мероприятия: |

| | | | |
|---------------|---|-------------------|--|
| | ни и средства регулирования работоспособности | | тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 2. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике | | |
| 3. | Раздел 4. Здоровый образ жизни и средства регулирования работоспособности | УК-7 ИД-1 ИД-2 | 3-ий рейтинг контроль. Рейтинговые контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 2. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике и атлетической гимнастике | | |
| Во 2 семестре | | | |
| 1. | Раздел 5. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетбол | УК-7 ИД-1 ИД-2 | 1-ый рейтинг-контроль. Рейтинговые контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 6. Педагогические основы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка | | |
| | Раздел 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль | | |
| 2. | Раздел 8. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу | УК-7 ИД-1 ИД-2 | 2-ой рейтинг-контроль. Рейтинговые контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | | |
| 3. | Раздел 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | УК-7 ИД-1 ИД-2 | 3-ий рейтинг контроль. Рейтинговые контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 11. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке. | | |

6.2. Показатели и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания при текущем и промежуточном контроле знаний обучающихся.

Текущий контроль - это непрерывное отслеживание освоения индикаторов достижения универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций по дисциплине.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки усвоения студентами материала крупного модуля или раздела учебной дисциплины. В течение семестра проводится три таких контрольных мероприятий, согласно календарного учебного графика направления подготовки.

Оценка знаний студентов осуществляется в баллах с учетом:

- оценки (текущего контроля) за работу в семестре (оценки за выполнение контрольных заданий, за выполнение и успешную защиту лабораторных работ, за активное участие в опросе студентов перед началом лекции или в конце ее);

- оценки промежуточных знаний на рейтинговых мероприятиях (ответы на тесты, на контрольные вопросы);

Для определения оценки за работу в семестре и оценки промежуточных знаний на

рейтинговых мероприятиях содержательная часть рабочей программы четко структурируется на содержательные модули из которых формируется три блока (модуля), с периодами изучения равными периодам проведения рейтинг-контроля.

Таким образом, устанавливается объем дисциплины, подлежащей оценке качества усвоения в рамках блоков. При этом каждая контрольная точка оценивается в 20 баллов. Критериями оценки сформированности компетенций являются уровень освоения обучающимися знаний, умений и навыков, которыми они должны обладать при изучении разделов (модулей) дисциплин.

Согласно этих критериев при разработке шкал оценивания автор руководствуется следующим:

15-20 баллов – студент получает при **высоком** уровне овладения индикаторами достижения компетенций и освоения знаний, умений и теоретического материала без пробелов; выполнении всех заданий, предусмотренных учебным планом на высоком качественном уровне; сформировании практических навыков, профессионального применения освоенных знаний;

10-14 баллов – студент получает при **среднем** уровне овладения индикаторами достижения компетенций и освоении знаний, умений и теоретического материала, когда учебные задания не оценены максимальным числом баллов, и в основном сформированы практические навыки.

До 10 баллов – студент получает при **пороговом** уровне овладения индикаторами достижения компетенций и частично с пробелом освоении знаний, умений и теоретического материала, некачественном выполнении учебных заданий, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, в случаях не сформирования некоторых практических навыков.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующей компетенции:

УК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения образовательной программы по 21.03.02 Землеустройство компетенции УК-7 формируются при изучении дисциплин, прохождении практик и ГИА.

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы «Садоводство»

| Код компетенции | Дисциплины, практики, ГИА, через которые формируется компетенция (компоненты) | Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы |
|-----------------|---|--|
| УК-7 | Б1.О.04 Физическая культура и спорт | 2 |
| | Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту | 5 |
| | Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы | 8 |

* Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются семестром изучения дисциплин и прохождения практик.

7.2. Описание показателей индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы (БРС) положены принципы, в соответствии с которыми фор-

мирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации знаний.

Промежуточная аттестация - зачет.

При модульной системе основным стимулом к регулярной работе студентов является возможность быть освобожденным от семестрового зачета (получить его «автоматом»). Для этого студент должен выполнить следующие условия:

- не иметь по промежуточным модулям **0** баллов;
- если студент по итогам текущего рейтинга набрал в семестре **49** и более баллов, то он получает зачет **«автоматом»**.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за семестр составляет **100** баллов, из которых на текущий и промежуточный контроль отводится **60** баллов. Оставшиеся **40** баллов - это сумма баллов, которую студент может набрать по результатам промежуточной аттестации (зачет).

Индикаторы достижения компетенции*

| Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения | Планируемые результаты обучения | Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| | | минимальный | пороговый | средний | высокий |
| | | 0-59 | 60-69 | 70-84 | 85-100 |
| | | Оценка | | | |
| | | не зачтено | зачтено | зачтено | зачтено |
| ИД-1 УК-7 (второй этап) Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту | Не знает основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту | Частично знаком основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту | Достаточно владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту | В полной мере владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту |
| | Уметь: организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях | не обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях | Частично обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях | Умеет фрагментарно организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях | Умеет организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях |
| | Владеть навыками: практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья | Не владеет - навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья | Не в полной мере владеет навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья | Способен обеспечить на достаточном уровне практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье | Владеет на высоком уровне практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения | Планируемые результаты обучения | Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| | | минимальный | пороговый | средний | высокий |
| | | 0-59 | 60-69 | 70-84 | 85-100 |
| | | Оценка | | | |
| | | не зачтено | зачтено | зачтено | зачтено |
| ИД-2 УК-7 (второй этап) Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Знать: основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | Не знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | Частично знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | Знает на достаточно высоком уровне основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | На высоком уровне знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |
| | Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье | Не умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье | Не в полной мере умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье | На достаточно хорошем уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | На высоком уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье |
| | Владеть: навыками физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | Не владеет навыками физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | Знаком с некоторыми элементами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | Владеет навыкам физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | В полной мере владеет методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |

Для допуска к зачету, которым только заканчивается изучение дисциплины, студент должен набрать в ходе текущего и промежуточного контроля не менее **40** баллов. Если эта сумма меньше **30** баллов, то студент не допускается к зачету. Если эта сумма больше или равна **30**, то путем дополнительного опроса (собеседование, тест), эта сумма может быть повышена до **40** баллов.

На зачете студент может получить **20 – 40** баллов. Максимальный балл при каждой повторной пересдаче уменьшается на **10** баллов. Если ответы студента оцениваются суммой баллов менее **20**, то студенту выставляется **0** баллов.

Если по итогам рейтинга студент набирает **40-48** баллов, то он допускается к сдаче зачета и остальные **20-40** баллов он получает на зачете.

Критерии оценивания результатов обучения

| Оценка | Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|--------------|------------------|---|
| (зачтено) | 85-100 | заслуживает студент, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнивший все задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы. |
| (зачтено) | 70-84 | заслуживает студент, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки. |
| (зачтено) | 60-69 | заслуживает студент, частично с пробелами освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, многие учебные задания либо не выполнил, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, некоторые практические навыки не сформированы. |
| (не зачтено) | 0-59 | заслуживает студент, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы. |

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения индикаторов достижения компетенции ид-1 УК-7, ид-2 УК-7 в процессе освоения ОПОП

7.3.1. . Тесты (контрольные нормативы) для подготовки к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям.

1 – семестр 1-ая рейтинговая контрольная точка

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-------|---|-----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | 1 курс (юн) | | | | | 1 курс (дев) | | | | |
| 1. | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Бег 100м (сек) | 13,2 | 13,4 | 13,8 | 14,0 | 14,6 | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг, вес более 85 кг | 15 12 | 12 10 | 9 7 | 7 4 | 5 2 | | | | | |
| | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) – 5б | | | | | | 50 | 45 | 40 | 30 | 20 |
| 3. | Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг, вес более 70 кг | | | | | | 10,30 10,55 | 10,35 11,10 | 10,40 11,30 | 12,20 12,40 | 12,15 13,15 |
| | Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг, вес более 85 кг – 5б | 12,40 12,50 | 12,50 13,20 | 13,0 13,50 | 13,10 14,50 | 13,20 16,00 | | | | | |

1 – семестр 2-ая рейтинговая контрольная точка

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-------|---|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | 1 курс (юн) | | | | | 1 курс (дев) | | | | |
| 1. | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Прыжок в длину с места | 240 | 235 | 220 | 210 | 205 | 180 | 175 | 170 | 160 | 150 |
| 2. | Бег 1000 м | 3,20 | 3,30 | 3,50 | 4,00 | 4,10 | | | | | |
| | Бег 500 м | | | | | | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |
| 3. | Рывок гири одной и другой рукой по-очередно 24кг. 60кг, 70кг >70кг | 10 16 20 | 8 14 16 | 6 12 14 | 4 10 12 | 2 8 8 | | | | | |
| | Рывок гири одной и другой рукой по-очередно 12кг. 60кг, 70кг, >70кг | | | | | | 18 22 24 | 16 20 22 | 14 16 18 | 12 14 16 | 10 12 14 |

1 – семестр 3-ая рейтинговая контрольная точка

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 курс (юн) | | | | | 1 курс (дев) | | | | |
| 1. | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Челночный бег: 3x10 (сек) | 7,1 | 7,2 | 7,3 | 7,4 | 7,5 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,2 |
| 2. | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | | | | | |
| | Глубокие приседания со штангой весом 15кг (дев) | | | | | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3. | Отжимание на брусьях | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 | | | | | |
| | Подтягивание на н/перекладине | | | | | | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |

2– семестр 1-ая рейтинговая контрольная точка

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|
| | | 1 курс (юн) | | | | | 1 курс (дев) | | | | |
| 1. | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Приседание на одной и другой ноге поочередно без опоры | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | | | | | |
| | Приседание на одной и другой ноге поочередно, опираясь одной рукой о стену | | | | | | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2. | Отжимание в упоре лежа от пола | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | | | | | |
| | Отжимание от т/скамейки | | | | | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3. | Штрафной бросок(баскетбол) из десяти (кол-во попаданий) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

2– семестр 2-ая рейтинговая контрольная точка

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|
| | | 1 курс (юн) | | | | | 1 курс (дев) | | | | |
| 1. | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Жим штанги лежа на г/скамейке(вес 32кг) | 43 | 38 | 33 | 28 | 23 | | | | | |
| | Жим штанги лежа на г/скамейке(вес 15кг) | | | | | | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 2. | Поддачи мяча снизу (волейбол), попасть в площадку соперника (кол-во из 6 подач) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 3. | В висе на перекладине, подъем прямых ног, до касания стопами перекладины | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | | | | | |
| | Пронос ног за голову лежа на г/коврике до касания стопами пола за головой за 60 сек. | | | | | | 25 | 23 | 20 | 18 | 16 |

2– семестр 3-ая рейтинговая контрольная точка

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | 1 курс (юн) | | | | | 1 курс (дев) | | | | |
| 1. | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Бег 100м (сек) | 13,2 | 13,4 | 13,8 | 14,0 | 14,6 | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг, - вес более 85 кг | 15 12 | 12 10 | 9 7 | 7 4 | 5 2 | | | | | |
| | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | | | | | | 50 | 45 | 40 | 30 | 20 |
| 3. | Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг, вес более 70 кг | | | | | | 10,30 10,55 | 10,35 11,10 | 10,40 11,30 | 11,20 12,40 | 12,15 13,15 |
| | Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг, вес более 85 кг – 56 | 12,40 12,50 | 12,50 13,20 | 13,00 13,50 | 13,10 14,50 | 13,20 15,50 | | | | | |

7.3.2. Тесты для текущего и промежуточного контроля знаний обучающихся

*Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

1. профессиональная подготовка
2. профессионально-прикладная подготовка
3. профессионально-прикладная физическая подготовка
4. спортивно – техническая подготовка

*Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

1. физическое воспитание
2. физическое состояние
3. физическая подготовка
4. физическая нагрузка

*Изотонический режим работы мышц характеризуется:

1. сокращением мышц в результате возбуждения при отсутствии воздействия на нее нагрузки и без развития напряжения
2. развивающимся напряжением мышц при неизменяющейся их длине
3. изменением длины мышц и ее напряжением
4. способностью точно поддерживать установленный двигательный режим

*Анаэробные физические упражнения выполняются:

1. в условиях активного потребления кислорода
2. в условиях острого дефицита кислорода в организме
3. на основе непрямого деления соматических клеток эукариот, в результате которого хромосомный набор передаётся без изменений
4. в зависимости от возрастных и половых особенностей

*Техника физического упражнения характеризуется:

1. наиболее рациональным способом выполнения упражнений
2. полной реализацией механизма двигательных задач
3. уровнем развитости физических качеств
4. отличительными признаками, свойствами физических проявлений в двигательной деятельности человека

*Работоспособность это способность:

1. спортсмена реализовать полный механизм двигательных задач
2. спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнить максимально возможный объём тренировочных и соревновательных нагрузок
3. спортсмена смягчать силу взаимодействия с внешней средой за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата
4. спортсмена поддерживать гомеостаз в организме

*Адаптация, как международный термин означает:

1. относительная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы
2. устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза
3. процесс приспособления организма к обще природным, производственным и социальным условиям среды
4. реакция функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен

*К видам легкой атлетики включенных в программу олимпийских игр и чемпионатов мира относятся:

1. 5000м (мужчины)
2. 400м (мужчины, женщины)
3. марафон (женщины)
4. ходьба 50 км (женщины)

*Спорт высших достижений характеризуется:

1. плановой многолетней подготовкой и участием в крупнейших спортивных соревнова-

ниях

2. функционированием почти всех систем организма в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека
3. гигиенической направленностью физической культуры, включенной в рамки повседневного быта, средства которой используются в режиме активного отдыха
4. достижением максимально возможных спортивных результатов

*Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) это:

1. нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации
2. нормативный документ, определяющий нормы, выполнения присвоения званий и разрядов для всех официально признанных видов спорта в Российской Федерации
3. нормативный документ, определяющий порядок обеспечения развития физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
4. нормативный документ, определяющий порядок проведения муниципальных официальных физкультурных и спортивных мероприятий

*Основными отличительными признаками двигательного навыка является:

1. нестабильность в выполнении двигательного действия
2. постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
3. автоматизированность управления двигательными действиями
4. неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещения мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.)

*Основными видами физической рекреации являются:

1. туризм, пешие и лыжные прогулки, купания
2. аэробика и шейпинг
3. атлетическая гимнастика и стретчинг
4. калланетика, вело аэробика, легкая атлетика, основная гимнастика

*Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность:

1. труда
2. индивидуальную производительность
3. работоспособность и здоровье трудящихся
4. продолжительность рабочего времени и комфортность производительной сферы

*Для определения динамики работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ измеряется показатель:

1. величины выработки операции
2. времени операции
3. кровяного давления
4. различия в физической и умственной подготовленности

*Средства профессионально прикладной физической подготовки можно объединить в следующие группы:

1. прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта
2. прикладные виды спорта (их целостное применение)
3. вспомогательные средства, обеспечивающие сбалансированное питание
4. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

*При подборе отдельных упражнений профессионально прикладной физической подготовки следует уделить особое внимание упражнениям на развитие:

1. силы
2. выносливости
3. ловкости
4. гибкости

*Назовите фактор определяющий содержание профессионально прикладной физической подготовки:

1. формы (виды) труда специалистов определенного профиля
2. условия и характер труда
3. режим труда и отдыха
4. врачебный контроль

7.3.3. Перечень тестов (контрольных нормативов) выносимых на промежуточную аттестацию 1 семестр

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка (баллы) | | | | | | | | | |
|----------|--|----------------|----------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | | мужчины | | | | | женщины | | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Бег 100м (сек) | 13,2 | 13,4 | 13,8 | 14,0 | 14,6 | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг, вес более 85 кг | 15 12 | 12 10 | 9 7 | 7 4 | 5 2 | | | | | |
| | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | | | | | | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 3 | Бег-3000м. (м/с) | 12,00 | 12,35 | 13,00 | 13,50 | 14,30 | | | | | |
| | Бег-2000м. (м/с) | | | | | | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |

2 семестр

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка (баллы) | | | | | | | | | |
|----------|--|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
| | | мужчины | | | | | женщины | | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Приседание на одной и другой ноге поочередно, без опоры | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | | | | | |
| | Приседание на одной и другой ноге поочередно, опираясь одной рукой о стену | | | | | | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Бег – 1000м. (мин/сек) | 3,20 | 3,30 | 3,50 | 4,00 | 4,10 | | | | | |
| | Бег – 500м. (мин/сек) | | | | | | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |
| 3 | Отжимание от пола (кол-во) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | | | | | |
| | Отжимание от г/скамейки (кол-во) | | | | | | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |

7.3.4. Перечень вопросов выносимых на промежуточную аттестацию 1 семестр

1. Взаимосвязь физической культуры с профессиональным образованием.
2. Сущность и направленность разделов физической культуры и спортивных дисциплин.
3. Учебно-тренировочные занятия по разделам и видам спортивных дисциплин.
4. Техника бега на короткие и длинные дистанции.
5. Средства и методы развития и совершенствования скоростно – силовых качеств.
6. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
7. Физиологические системы организма
8. Влияние физических упражнений на развитие морфологических показателей.
9. Воспитание силы методом максимальных, повторных и динамических усилий.
10. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
11. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

12. Организация и методики овладения гимнастическими упражнениями.
13. Методы развития общей выносливости.
14. Техника низкого старта и ускорения по дистанции.
15. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.

2 семестр

16. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
17. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
18. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
19. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм, предупреждение травматизма.
20. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
21. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями
22. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
23. Методика совершенствования технических и тактических приемов спортивной игры (волейбол).
24. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
25. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
26. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
27. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
28. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
29. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
30. Информационные технологии в физкультурно - спортивной деятельности.

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

Методическими материалами, определяющими процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций являются внутривузовские локальные нормативные акты: «Положение о балльной-рейтинговой системе контроля и оценки успеваемости студентов» и «Положение о промежуточной аттестации обучающихся».

График проведения рейтинговых контрольных мероприятий и даты проведения промежуточной аттестации, по курсам и семестрам, отражены в утвержденных проректором по УР календарных учебных графиках и расписаниях промежуточной аттестации по направлению подготовки (специальности), которые размещаются на информационных стендах институтов (факультетов) и на сайте университета в установленные сроки.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы **Основная литература**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник для студ. вузов / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 304 с. - (Бакалавриат). - ISBN М. (в пер.): 448.50 КНОРУС. - Текст: непосредственный.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для ВУЗОВ / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - М.: Изд. центр Акаде-

мия, 2008. - 479 с.: табл., рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.472 . - ISBN 978-5-7695-4866-6 (в пер.) - Текст: непосредственный

Дополнительная литература

3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". - М.: Ось-89, 2008. - 48 с. - (Федеральный закон). - ISBN 978-5-98534-841-5 (в пер.). - Текст: непосредственный.

4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студ. вузов / Б. Р. Голощапов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 312 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.308-310 . - ISBN 5-7695-2396-4 (в пер.). - Текст: непосредственный. .

5. Физическая культура студента: уч. для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.]. - М.: Гардарики, 2004. - 448 с.: рис., табл. - ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.) - Текст: непосредственный.

6. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для студентов ВУЗОВ / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стер. - М.: Изд. центр Академия, 2008. - 269 с.: табл., рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.265. - ISBN 978-5-7695-4787-4 (в пер.) - Текст: непосредственный.

7. Ю.В. Гребенникова Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. - Ч. 2. - 91 с. : ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). - Текст: электронный

8. Мусакаев В.М., Яхутлова Э.Б. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат- Нальчик, Кабардино-Балкарский ГАУ, 2019г.

9. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- ЭБС «Издательства Лань»
Коллекция «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов»
ООО «Издательство Лань».
Лицензионный договор № 003/2025-44ФЗ от 22.05.25 г сроком на 1 год
<http://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Издательства Лань». Коллекция «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы»
ООО «ЭБС Лань».
Договор № 023/2024-223ФЗ от 24.05.24 г сроком на 1 год
<http://e.lanbook.com/>
- Сетевая электронная библиотека
ООО «ЭБС ЛАНЬ»
Договор № СЭБ НВ-164 от 17.12.2019 г. – бессрочный
<http://e.lanbook.com/>
<http://seb.e.lanbook.com/>
- ЭБС «Университетская библиотека online». Базовая часть
ООО «Директ-Медиа»
Контракт № 51-04/2025 от 22.05.2025 г сроком на 1 год
<http://biblioclub.ru>
- ЭБС «ЮРАЙТ» Пакет СПО
ООО «Электронное издательство Юрайт»

Лицензионный договор № 6703 от 27.08.2024 г. сроком на 1 год
<https://urait.ru/>

- Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU (SCIENCE INDEX)
ООО Научная электронная библиотека.
Лицензионный договор № SIO-2114/2025 от 06.05.2025 сроком на 1 год
<http://elibrary.ru>
- Сертификат ИТС ПО САБ ИРБИС64
ООО «Эй Ви Ди - Систем»
Договор № А-12933 от 12.04.2024 г. сроком на 1 год
- Антиплагиат.ВУЗ 5.0
Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020»
АО «Антиплагиат»
Лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год
- Гарант
ООО «Гарант-КБР» Договор № 305-2025г. от 09.01.2025 г. сроком на 1 год

Интернет-ресурсы свободного доступа

| Наименование ресурса сети «Интернет» | Электронный адрес ресурса |
|---|---|
| Международный учебно-методический портал | http://www.twirpx.com |
| Российский образовательный портал | http://www.edu.ru |
| Спортивные ресурсы в сети Интернет | http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php |
| Культура физическая и здоровье | http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/ |
| Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" | http://window.edu.ru/ |
| Советский спорт | www.sovsport.ru |
| Спорт в РТ - tatsport.com Спорт-экспресс | www.sport-express.ru |

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий, к ним относятся лекции и практические занятия, работа на которых обладает определенной спецификой.

На лекциях студенту рекомендуется внимательно слушать учебный материал, записывать основные моменты, идеи, пытаться сразу понять главные положения темы, а если что не ясно – делать соответствующие пометки. После лекции во внеурочное время целесообразно прочитать записанный материал с целью его усвоения и выяснения непонятных вопросов.

Для проведения практических занятий в начале каждого учебного года студенты распределяются в учебные отделения: основное, спортивное и специальное (группы лечебной физической культуры, оздоровительной и адаптивной физической культуры). Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется с учетом здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов.

В основное учебное отделение зачисляются студенты без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при хорошем или удовлетворительном физическом развитии и физической подготовленности. Численность учебной группы основного отделения составляет не более 20 человек.

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья или хронические заболевания. Учебные занятия в этом отделении комплектуются с учетом характера заболеваний. Численность учебной группы составляет 8-10

человек. На специальное медицинское отделение в течение учебного года могут быть переведены студенты из других отделений в связи с заболеваниями или прочими объективными причинами.

Учебные спортивные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов.

Студент должен готовиться к практическим занятиям путем проработки теоретического и практического учебного материала, по теме занятия из конспекта лекции, рекомендуемых учебников, учебных пособия, дополнительной литературы, интернет - источников. Для подготовки к практическим занятиям студенту следует завести дневник самоконтроля.

Раздел «Самостоятельная работа» информирует обучающихся, какие вопросы раздела (модуля) выносятся на самостоятельное изучение, об их учебно-методическом обеспечении (учебники, учебные пособия, методические указания, рекомендуемые страницы и т.д.). Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к практическим занятиям;
- изучения учебной и научной литературы;
- изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- подготовки к выполнению контрольных нормативов;
- подготовки дневников самоконтроля по заданию преподавателя;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний.
- Степень усвояемости вопросов самостоятельной работы определяется при текущем и промежуточном контроле и при промежуточной аттестации.

Студенту следует тщательно готовиться к модульному тестированию по контрольным нормативам, контрольным опросам, прорабатывая конспект лекций и рекомендуемую литературу, для планирования формы, содержания, объёма и интенсивности двигательной активности и умственной учебной нагрузки.

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» рассчитана на изучение в два семестра и заканчивается контрольным опросом и выполнением контрольных нормативов (тестов).

11.Перечень лицензионного программного обеспечения

AutoDesk AutoCad 2012 Education Product Standalone б/н

Антиплагиат.ВУЗ 5.0 Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020» лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition № лицензии 26ЕС-241021-134643-810-2826, договор № 651/А от 18.10.2024 г. до 31.10.25 г

12.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| № п.п. | Вид учебной работы | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий | Перечень оборудования и технических средств обучения |
|--------|------------------------|--|---|
| 1. | Лекционные занятия | Аудитории для проведения занятий лекционного типа в соответствии с перечнем аудиторного фонда | Доска аудиторная, специализированная мебель, экран настенный, проектор, ноутбук |
| 2. | Практические занятия | Стадион (110х60м). Спортивные залы игровые-2. Тренажерные залы -2. | Стандартный комплект тренажерных устройств стойки, флажки, фишки мячи (футбольные-10 штук) мячи (волейбольные- 10 штук) мячи (баскетбольные- 15 штук) гимнастические коврики - 10 штук. Теннисные столы - 9 штук. Теннисные ракетки - 12 штук теннисные мячи - 20 штук |
| 3. | Самостоятельная работа | Учебная аудитория (компьютерный класс с выходом в Интернет), для организации самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал научной библиотеки. | Доска аудиторная, специализированная мебель, компьютеры с выходом в интернет |