Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович
Должность: Первый проректор
Дата подписания: 05.08.2025 10:57:22
Уникальный программный ключ:
5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba793a6b4422

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

«Утверждаю»
Декан факультета пищевых технологий

Коваленко А. В. _____
«16» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «Общая физическая подготовка»
для направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья
направленность (профиль) Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

Год начала подготовки – 2023

Квалификация выпускника – бакалавр

Луганск, 2023

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245;
- федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 19.03.02 - Продукты питания из растительного сырья, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 17.08.2020 г. № 1041.

Преподаватели, подготовившие рабочую программу:

канд. пед. наук, доцент _____ Л.В. Вовк
старший преподаватель _____ Е.П. Михайлусов

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 11 от 12.06.2023г.).

Заведующий кафедрой _____ **В.Н. Осипов**

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета пищевых технологий (протокол № 12 от 13.06.2023г).

Председатель методической комиссии _____ **А.К. Пивовар**

Руководитель основной профессиональной образовательной программы _____ **А.В. Коваленко**

1. Предмет. Цели и задачи дисциплины, её место в структуре образовательной программы

Физическая культура и спорт – это особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности как в системе образования, воспитания так и в сфере организации труда, повседневного быта и здорового отдыха.

Предметом дисциплины является свободное, сознательное самоопределение личности, которое на разных этапах жизненного развития формирует показатель профессиональной культуры будущего специалиста как цель саморазвития и самосовершенствования.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- понимании роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучении научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоении системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретении опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- постепенном и последовательном укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности;
- устранении функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитии основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;
- приобретении знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.

Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам (Б1.0.05) основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО).

Преподавание курса неразрывно связано с проведением воспитательной работы со студентами. В связи с этим на практических занятиях рассматриваются вопросы, позволяющие раскрыть роль здорового образа жизни, влияние вредных привычек и т.д.

Дисциплина читается во 2-7 семестре, поэтому предшествует дисциплинам: «Основы военной подготовки».

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

Коды компетенций	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	**Знать:** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы здорового образа жизни; **уметь:** выполнять индивидуальные комплексы упражнения оздоровительной и адаптивной физической культуры; **Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	**Знать:** место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания; **уметь:** классифицировать средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья; **Владеть:** основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Виды работ	Очная форма обучения						
	всего зач. ед./ часов	объём часов					
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр
Общая трудоёмкость дисциплины	432	72	72	72	72	72	72
Аудиторная работа:	384	72	60	72	56	68	56
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	384	72	60	72	56	68	56
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды аудиторных занятий	-	-	-	-	-	-	-
Предэкзаменационные консультации	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся, час	48	-	12	-	16	4	16
Вид промежуточной аттестации (зачёт, экзамен)	-	зачет	-	зачет	-	зачет	зачет

Виды работ	Заочная форма обучения							
	всего зач. ед./ часов	объём часов						
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Общая трудоёмкость дисциплины	504	72	72	72	72	72	72	72
Аудиторная работа:	50	2	4	16	2	2	8	16
Лекции	8	-	-	-	-	-	4	4
Практические занятия	42	2	4	16	2	2	4	12
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды аудиторных занятий	-	-	-	-	-	-	-	-
Предэкзаменационные консультации	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся, час	454	70	68	56	70	70	64	56
Вид промежуточной аттестации (зачёт, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план)

№ п/п	Раздел дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС
Очная форма обучения					
Раздел 1. ОФП (общефизическая подготовка)		**-**	**88**	**-**	**22**

Раздел 2. СФП (специальная физическая подготовка)	**-**	**84**	**-**	**22**
Раздел 3. СФП (специальная физическая подготовка)	**-**	**108**	**-**	**4**
Раздел 4. ППФП (профессионально прикладная ФП)	**-**	**104**	**-**	**-**
Заочная форма обучения				
Раздел 1. ОФП (общефизическая подготовка)	**-**	**10**	**-**	**70**
Раздел 2. СФП (специальная физическая подготовка)	**-**	**10**	**-**	**124**
Раздел 3. СФП (специальная физическая подготовка)	**4**	**4**	**-**	**140**
Раздел 4. ППФП (профессионально прикладная ФП)	**4**	**16**	**-**	**120**

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Общефизическая подготовка

Основы техники безопасности на занятиях. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий. Требования к занимающимся. Гигиенические требования. Меры предупреждения травматизма.

Подвижные игры. Эстафеты. Своеобразная подготовка, позволяющая судить о развитии необходимых качеств, формирование нужных навыков.

Бег на короткие дистанции. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Бег с низкого и высокого старта. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Прыжки в длину с места. Основы техники безопасности в прыжках с места. Прыжок с места с выбрасыванием ног вперед. Прыжки в длину с двух шагов.

Силовая подготовка (подтягивание, отжимание от пола). Ознакомление, обучение и овладение техников выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Бег на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Обучение бегу на средние дистанции. Средства: специально-беговые упражнения, развитие общей и специальной выносливости.

Силовая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги.

Челночный бег. Техника бега с низкого старта. Бег 4х9м; 6х9м.

Развитие гибкости. Основы техники безопасности в развитии гибкости. Развитие гибкости собственным весом, в парах, с применением отягощающих предметов.

Наклоны туловища. Основы техники безопасности. Подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя, руки за головой за 15, 30, 45, 60 секунд.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Развитие гибкости. Основы техники безопасности в развитии гибкости. Развитие гибкости собственным весом, в парах, с применением отягощающих предметов

Челночный бег. Техника бега с низкого старта. Бег 4х9м; 6х9м.

Наклоны туловища. Основы техники безопасности. Подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя, руки за головой за 15, 30, 45, 60 секунд

Элективный курс. Совершенствование основных приемов техники выбранных видов спорта.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях. Бег на различные дистанции. Прыжки с места, с разбега.

Силовая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги.

ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка). Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая и спортивная подготовка по направлению «Экология и природопользование».

Элективный курс. Совершенствование основных приемов техники выбранных видов спорта.

4.3. Перечень тем лекций

№ п/п	Тема лекции	Объём, ч	
		форма обучения	
		очная	заочная
Раздел 3. СФП (специальная физическая подготовка)		**-**	**4**
1.	Тема лекционного занятия 1. Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей	-	2
2.	Тема лекционного занятия 2. Основы физической и спортивной подготовки	-	2
Раздел 4. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)		-	**4**
3.	Тема лекционного занятия 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2
4.	Тема лекционного занятия 4. Естественно-научные основы физического воспитания	-	2

4.4. Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ п/п	Тема практического занятия (семинара)	Объём, ч	
		форма обучения	
		очная	заочная
Раздел 1. ОФП (общефизическая подготовка) (2; 3; 4 курс)		**88**	**-**
1	Тема практического занятия. Основы техники безопасности на занятиях	10	-
2	Тема практического занятия. Силовая подготовка	14	-
3	Тема практического занятия. Легкая атлетика	10	-
4	Тема практического занятия. Элективный курс	54	-
Раздел 2. СФП (специальная физическая подготовка) (2; 3; 4		**84**	**-**

курс)			
5	Тема практического занятия. Челночный бег	12	-
6	Тема практического занятия. ОФП	12	-
7	Тема практического занятия. Наклоны туловища (подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя, руки за головой)	12	-
8	Тема практического занятия. Развитие гибкости	12	-
9	Тема практического занятия. Элективный курс	36	-
Раздел 3. СФП (специальная физическая подготовка) (1; 2; 3; 4 курс)		**108**	**-**
10	Тема практического занятия. Развитие гибкости	12	-
	Тема практического занятия. Силовая подготовка	12	-
	Тема практического занятия. Челночный бег	12	-
	Тема практического занятия. Элективный курс	72	-
Раздел 4. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) (1; 2; 3; 4 курс)		**104**	**-**
	Тема практического занятия. Легкая атлетика (бег, прыжки)	12	-
	Тема практического занятия. Силовая подготовка	12	-
	Тема практического занятия. ППФП	16	-
	Тема практического занятия. Элективный курс	64	-
Итого		**384**	**-**

4.4.1. Элективный курс ОФП (обще-физическая подготовка)

Раздел 1. (2; 3; 4 курс)
Бег на длинные дистанции
Кроссовая подготовка
Общеразвивающие упражнения в парах
Подвижные игры
Эстафеты
Круговая тренировка
Раздел 2 . (2; 3; 4 курс)
Бег по пересеченной местности
Прыжки в длину с места
Прыжки на скакалке
Челночный бег
Эстафеты
Раздел 3. (1; 2; 3; 4 курс)
Подвижные игры
Броски набивного мяча
Общеразвивающие упражнения в парах с сопротивлением
Упражнения на гимнастической стенке
Упражнения с фитболами (набивные мячи)
Раздел 4. (1; 2; 3; 4 курс)
Бег на длинные дистанции
Кроссовая подготовка
Подвижные игры
Эстафеты
Бег на короткие и средние дистанции

4.5. Перечень тем лабораторных работ. Не предусмотрены.

4.6. Виды самостоятельной работы студентов и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

4.6.1. Подготовка к аудиторным занятиям

Материалы лекций являются основой для изучения теоретической части дисциплины и подготовки студента к практическим занятиям.

При подготовке к аудиторным занятиям студент должен:

- изучить рекомендуемую литературу;
- просмотреть самостоятельно дополнительную литературу по изучаемой теме.

Основной целью практических занятий является изучение отдельных наиболее сложных и интересных вопросов в рамках темы, а также контроль за степенью усвоения пройдённого материала и ходом выполнения студентами самостоятельной работы.

4.6.2. Перечень тем курсовых работ (проектов). Не предусмотрены

4.6.3. Перечень тем рефератов, расчетно-графических работ.

Не предусмотрено.

4.6.4. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объём, ч	
			форма обучения	
			очная	Заочная
1.	Раздел 1. Физическая культура в системе профессионального образования	1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.: ил. – (Учебники, учебные пособия). 2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта/ В. И. Ильинич. – М. : ГАРДАРИКИ, 2010. – 366 с. 3. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов/ З. С. Варфоломеева [и др.]. – 2-е изд. – М. : Юрайт, 2022. – 105 с. – (Высшее образование).	24	226
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка		24	228
Всего			**48**	**454**

4.6.5. Другие виды самостоятельной работы студентов. Не предусмотрены

4.7. Перечень тем и видов занятий, проводимых в интерактивной форме

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Интерактивный метод	Объем, ч
1.	Лекционное занятие	Естественно-научные основы физического воспитания	Интерактивная лекция	2
2.	Практическое занятие	Силовая подготовка	Мастер-класс	2

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Полное описание фонда оценочных средств текущей и промежуточной аттестации обучающихся с перечнем компетенций, описанием показателей и критериев оценивания компетенций, шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы представлены в Приложении 3 к настоящей программе.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

6.1. Рекомендуемая литература.

6.1.1. Основная литература.

№ п/п	Автор, название, место издания, изд-во, год издания, количество страниц	Кол-во экз. в библ.
1.	Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.: ил. – (Учебники, учебные пособия).	10
2.	Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта/ В. И. Ильинич. – М.: ГАРДАРИКИ, 2010. – 366 с.	38
3.	Лекции по теоретическому разделу курса физического воспитания в аграрном вузе: учебное пособие. Ч.1 / П. П. Фесечко [и др.]; кафедра физического воспитания. – Луганск: ЛНАУ, 2008. – 121 с.	5
4.	Лекции по теоретическому разделу курса физического воспитания в аграрном вузе: учебное пособие. Ч. 2/ С. В. Демерков [и др.]; кафедра физического воспитания. – Луганск: ЛНАУ, 2013. – 78 с.	5
5.	Лекции по теоретическому разделу курса физического воспитания в аграрном вузе: учебное пособие. Ч. 3/ С. В. Демерков [и др.]; кафедра физического воспитания. – Луганск: ЛНАУ, 2013. – 74 с.	5
6.	Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов/ З. С. Варфоломеева [и др.]. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2022. – 105 с. – (Высшее образование).	10
7.	Фесечко, П. П. Организация и планирование учебного процесса для студентов аграрных вузов по теории и методике физического воспитания: методические указания/ П. П. Фесечко, Н. Т. Пучков, В. Н. Кондра. – Луганск: ЛНАУ, 2004. – 124 с.	5

1.2. Дополнительная литература.

№ п/п	Автор, название, место издания, изд-во, год издания, количество страниц
1.	Физическая культура : учебник / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин. — Омск : ОмГУ, 2023. — 200 с. — ISBN 978-5-7779-2663-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

	https://e.lanbook.com/book/383774 (дата обращения: 25.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2.	Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 215 с. — ISBN 978-5-222-35159-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/318725 (дата обращения: 25.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3.	Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199 (дата обращения: 25.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4.	Физическая культура : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Власов [и др.]. — Иркутск : ИрГУПС, 2021. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284534 (дата обращения: 25.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.1.3. Периодические издания

№ п/п	Наименование издания	Издательство	Годы издания

Не предусмотрены.

6.1.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

№ п/п	Автор, название, место издания, изд-во, год издания, количество страниц
1.	Максименко, Г. Н. Оптимизация подготовки юных спортсменов в легкоатлетическом десятиборье / Г. Н. Максименко. – Луганск : Альма-матер, 2004. – 36 с.
2.	Максименко, Г. Н. Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх/ Г. Н. Максименко. – Луганск : ООО «Виртуальная реальность», 2011. – 512 с.
3.	Максименко, Г. Н. Методика обновления, развития и становления человека по акмеологическим и аксиологическим подходам к адаптации и ресоциализации ее в рыночное пространство благодаря применению инновационных педагогических средств, процессов и схем воссоздания рабочей силы / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко, С. В. Смерчевская, Н. А. Никитенко. – Луганск : ЛГПСТ, 2008. – 546 с.
4.	Максименко, Г. Н. Педагогический контроль за структурой технической подготовленности волейболисток / Г. Н. Максименко, Е. В. Кудряшов. – Луганск : Альма-матер, 2004. – 33 с.
5.	Максименко Г. Н. Стратегия и тактика в беге на средние и длинные дистанции / Г. Н. Максименко, Рашид-Ибрагим Аль-Кинди, А. М. Фатиев. – Оман, 2005. – 194 с.
6.	Демерков, С. В. Лекции по теоретическому разделу курса физического воспитания в аграрном ВУЗе, часть II (учебное пособие) / С. В. Демерков, В. Н. Осипов, Е. П. Михайлусов, М. Р. Горячев. – Луганск : ЛНАУ, 2019. – 74 с.
7.	Демерков, С. В. Лекции по теоретическому разделу курса физического воспитания в аграрном ВУЗе, часть III (учебное пособие) / С. В. Демерков, В. Н. Осипов, П. К. Зинченко. – Луганск : ГОУ ВО ЛНР ЛГАУ, 2021. –78 с.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины.

№ п/п	Название интернет-ресурса, адрес и режим доступа
1.	Научная электронная библиотека E-library. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.elibrary.ru (дата обращения: 14.04.2023).
2.	Научная библиотека открытого доступа [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://cyberleninka.ru (дата обращения: 14.04.2023).

6.3. Средства обеспечения освоения дисциплины.

6.3.1. Компьютерные обучающие и контролирующие программы.

№ п/п	Вид учебного занятия	Наименование программного обеспечения	Функция программного обеспечения		
			контроль	моделиру-ющая	обучающая
1.	Лекционные, практические	Система дистанционного обучения Moodle	+	+	+

6.3.2. Аудио- и видеопособия. Не предусмотрены.

6.3.3. Компьютерные презентации учебных курсов.

№ п/п	Тема, вид занятия

Компьютерные презентации учебных курсов не предусмотрены.

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

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий	Перечень основного оборудования, приборов и материалов
1.	8 – учебная аудитория для самостоятельной работы и индивидуальных консультаций	Стол аудиторный – 2 шт., скамейки – 2 шт., диван – 1 шт., стол обеденный – 1 шт., стул полумягкий – 1 шт., стеллажи – 3 шт., сейф – 1 шт., учебно-методические материалы
2.	Большой спортивный зал	Вышка металлическая – 1 шт., вышка судейская – 1 шт., баскетбольные щиты – 6 шт., кольцо баскетбольное – 6 шт., волейбольная сетка – 1 шт., ворота хоккейные – 2 шт.
3.	Зал лечебной физкультуры	Стол 1-тумбовый – 1 шт., спецбанкетка – 1 шт., стул полумягкий – 1 шт., шкаф металлический – 1 шт., тренажеры – 5 шт., гиря – 1 шт., шведская лестница – 8 шт.
4.	Зал борьбы	Шкаф металлический – 7 шт., шкаф для спецодежды – 1 шт., маты – 48 шт., вешалка стоячая – 1 шт., шведская лестница – 2 шт.
5.	Зал тяжелой атлетики	Весы медицинские – 1 шт., вышка металлическая – 1 шт., скамейка гимнастическая – 4 шт., стол аудиторный – 2 шт., стол-парта – 1 шт., шкаф металлический – 5 шт., вешалка стоячая – 1 шт., гири –22 шт., штанги – 5 шт., лавка для жима лежа (универсальная) – 1 шт., шведская лестница – 4 шт.

6.	Тренажерный зал	Скамейка – 5 шт., стол аудиторный – 3 шт., шкаф металлический – 1 шт., вешалка стоячая – 1 шт., лавка 4-местная – 6 шт., комплекс спортивно-тренажерный – 3 шт.
7.	Зал настольного тенниса	Лавка 4-местная – 5 шт., скамейка гимнастическая – 4 шт., стол аудиторный – 1 шт., стол теннисный – 2 шт.
8.	Зал бокса	Гиря – 1 шт., груша – 1 шт., мешок боксерский – 4 шт., скамейка – 2 шт., шкаф книжный – 1 шт., комплексный тренажер – 1 шт., боксерский ринг – 1шт.

8. Междисциплинарные связи

Протокол
согласования рабочей программы с другими дисциплинами

Наименование дисциплины, с которой проводилось согласование	Кафедра, с которой проводилось согласование	Предложения об изменениях в рабочей программе. Заключение об итогах согласования
Основы военной подготовки	Военная кафедра	согласовано

Приложение 1

Лист изменений рабочей программы

Номер изменения	Номер протокола заседания кафедры и дата	Страницы с изменениями	Перечень откоррек-тированных пунктов	Подпись заве-дующего кафедрой

Приложение 2

Лист периодических проверок рабочей программы

Должностное лицо, проводившее проверку Ф.И.О., должность,	Дата	Потребность в корректировке	Перечень пунктов, стр., разделов, требующих изменений

Приложение 3

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю) Элективные курсы по физической культуре и спорту. ОФП

Специальность 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

Специализация Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

Уровень профессионального образования: бакалавр

Год начала подготовки: 2023

Луганск, 2023

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код контро-лируемой компе-тенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Наименование модулей и (или) разделов дисциплины	Наименование оценочного средства	
						Текущий контроль	Промежуточная аттестация
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Первый этап (пороговый уровень)	**Знать:** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы здорового образа жизни	Раздел 1. Физическая культура в системе профессионального образования Раздел 2. Общефизическая подготовка	Тесты закрытого типа	Зачет
			Второй этап (продвинутый уровень)	**Уметь:** выполнять индивидуальные комплексы упражнения оздоровительной и адаптивной физической культуры	Раздел 1. Физическая культура в системе профессионального образования Раздел 2. Общефизическая подготовка	Тесты открытого типа (вопросы для опроса)	Зачет
			Третий этап (высокий уровень)	**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Физическая культура в системе профессионального образования Раздел 2. Общефизическая подготовка	Практичес-кие задания	Зачет
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	**УК-7.2.** Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом	Первый этап (пороговый уровень)	**Знать:** место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания	Раздел 1. Физическая культура в системе профессионального образования Раздел 2. Общефизическая подготовкаэлементов	Тесты закрытого типа	Зачет

Код контро-	Формулировка контролируемой	Индикаторы достижения	Этап (уровень) освоения	Планируемые результаты обучения	Наименование модулей и (или)	Наименование оценочного средства	
	социальной и профессиональной деятельности	внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности			легкой атлетики		
			Второй этап (продвинутый уровень)	**Уметь:** классифицировать средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	Раздел 1. Физическая культура в системе профессионального образования Раздел 2. Общефизическая подготовка	Тесты открытого типа (вопросы для опроса)	Зачет
			Третий этап (высокий уровень)	**Владеть**: основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Раздел 1. Физическая культура в системе профессионального образования Раздел 2. Общефизическая подготовка	Практичес-кие задания	Зачет

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1.	**Тест**	Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний.	Тестовые задания	В тесте выполнено 90-100% заданий	Оценка «*Отлично*» (5)
				В тесте выполнено более 75-89% заданий	Оценка «*Хорошо*» (4)
				В тесте выполнено 60-74% заданий	Оценка «*Удовлетворительно*» (3)
				В тесте выполнено менее 60% заданий	Оценка «*Неудовлетворительно*» (2)
2.	**Опрос**	Форма работы, которая позволяет оценить кругозор, умение логически построить ответ, умение продемонстрировать монологическую речь и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия, создавая условия для неформального общения.	Вопросы к опросу	Продемонстрированы предполагаемые ответы; правильно использован алгоритм обоснований во время рассуждений; есть логика рассуждений.	Оценка «*Отлично*» (5)
				Продемонстрированы предполагаемые ответы; есть логика рассуждений, но неточно использован алгоритм обоснований во время рассуждений и не все ответы полные.	Оценка «*Хорошо*» (4)
				Продемонстрированы предполагаемые ответы, но неправильно использован алгоритм обоснований во время рассуждений; отсутствует логика рассуждений; ответы не полные.	Оценка «*Удовлетворительно*» (3)
				Ответы не представлены.	Оценка «*Неудовлетворительно*» (2)
3.	**Практические задания**	Направлено на овладение методами и методиками изучаемой дисциплины. Для решения предлагается решить конкретное задание (ситуацию) без применения математических расчетов.	Практические задания	Выполнение нормативов: Пресс женщины – 35 и выше Пресс мужчины – 42 и выше; Прыжки в длину с места: Женщины – 203см и дальше Мужчины – 250см и дальше Ловкость (бег 4х9 м): Женщины – 10,5 и меньше Мужчины – 9,0 и меньше Сила: Женщины – 19 и больше Мужчины – 14 и больше Гибкость: Женщины – 20 и больше Мужчины - 19 и больше	Оценка «*Отлично*» (5)

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания	Шкала оценивания
				Выполнение нормативов: Пресс женщины – 33 и выше Пресс мужчины – 40 и выше; Прыжки в длину с места: Женщины – 190см и дальше Мужчины – 235см и дальше Ловкость (бег 4х9 м): Женщины – 10,8 и меньше Мужчины – 9,4 и меньше Сила: Женщины – 16 и больше Мужчины – 12 и больше Гибкость: Женщины – 17 и больше Мужчины - 16 и больше	Оценка «*Хорошо*» (4)
				Выполнение нормативов: Пресс женщины – 31 и выше Пресс мужчины – 38 и выше; Прыжки в длину с места: Женщины – 178см и дальше Мужчины – 220см и дальше Ловкость (бег 4х9 м): Женщины – 11,3 и меньше Мужчины – 9,9 и меньше Сила: Женщины – 11 и больше Мужчины – 10 и больше Гибкость: Женщины – 14 и больше Мужчины - 13 и больше	Оценка «*Удовлетворительно*» (3)
				Выполнение нормативов: Пресс женщины – 30 и ниже Пресс мужчины – 37 и ниже; Прыжки в длину с места: Женщины – 177см и меньше Мужчины – 219см и меньше Ловкость (бег 4х9 м): Женщины – 11,4 и больше Мужчины – 10,0 и больше Сила: Женщины – 10 и меньше Мужчины – 9 и меньше Гибкость: Женщины – 13 и меньше Мужчины - 12 и меньше	Оценка «*Неудовлетворительно*» (2)
4.1	**Зачет**	Зачет выставляется в результате подведения итогов текущего контроля. Зачет в форме	Вопросы к зачету	Показано знание теории вопроса, понятийного аппарата; умение содержательно излагать суть вопроса; владение навыками аргументации и	«*Зачтено*»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания	Шкала оценивания
		итогового контроля проводится для обучающихся, которые не справились с частью заданий текущего контроля.		анализа фактов, явлений, процессов в их взаимосвязи. Выставляется обучающемуся, который освоил не менее 60% программного материала дисциплины.	
				Знание понятийного аппарата, теории вопроса, не продемонстрировано; умение анализировать учебный материал не продемонстрировано; владение аналитическим способом изложения вопроса и владение навыками аргументации не продемонстрировано. Обучающийся освоил менее 60% программного материала дисциплины.	«*Не зачтено*»

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Оценочные средства для проведения текущего контроля

Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в форме тестовых заданий, устного опроса и практических заданий.

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

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Первый этап (пороговой уровень) – показывает сформированность показателя компетенции «знать»: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы здорового образа жизни

Тестовые задания закрытого типа

1. К отличительным признакам физической культуры относят (выберите один вариант ответа):
а) высокие достижения;
б) задействование природных сил для восстановления организма;
в) четко организованный и воспроизводимый порядок движений.
г) участие в эстафете “Веселые старты”
2. Какой старт по правилам соревнований дается при беге на длинные дистанции (выберите один вариант ответа):
а) высокий;

б) низкий;
в) вид старта выбирает сам участник.
г) с колена
3. Местом проведения Древнегреческих Олимпийских игр является… (выберите один вариант ответа):
а) Спарта;
б) Олимпия;
в) Афины.
г) Пекин
4. Здоровый образ жизни это … (выберите один вариант ответа)
а) отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха;
б) физическая и умственная активность;
в) закаливание организма и правильное питание.
г) участие в спортивных соревнованиях.
5. Впервые Олимпийские игры на территории России состоялись в … (выберите один вариант ответа):
а) 1976 году в Сочи;
б) 1980 году в Москве;
в) 2014 году в Сочи
г) предполагалось провести в 1944 году, но были отменены по причине боевых действий.

Ключи

1.	в
2.	а
3.	б
4.	а
5.	в

Второй этап (продвинутый уровень) – показывает сформированность показателя компетенции «уметь»: выполнять индивидуальные комплексы упражнения оздоровительной и адаптивной физической культуры

Задания открытого типа (вопросы для опроса):

1. Когда в России появился термин «физическая культура»?
2. Какие компоненты составляют физическую культуру?
3. Раскройте понятие «спорт»?
4. Кто автор высказывания: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».
5. Назовите древнего философа, которому принадлежат слова: «Жизнь требует движения»?

Ключи

1.	В 1911 году
2.	В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление).
3.	Спорт – игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.
4.	Гиппократ
5.	Аристотель

Третий этап (высокий уровень) – показывает сформированность показателя компетенции «владеть»: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического

самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

Практические задания:

1. Скорость (бег 100 метров)
2. Прыжок в длину с места
3. Выносливость (2-3км)
4. Гибкость (наклон туловища вперед)
5. Пресс (поднятие туловища в сед за 1 минуту)

Ключи

1.	Отлично Ж-14,8 М – 13,2	Хорошо Ж – 15,6 М – 13,9	Удовлетворительно Ж – 16,4 М – 14,4	Неудовлетворительно Ж – 17,3 М – 14,9
2.	Ж – 210 М – 260	Ж - 196 М – 241	Ж – 184 М – 224	Ж – 172 М – 207
3.	Ж – 9,40 М – 12,00	Ж – 10,30 М – 13,05	Ж – 11,20 М – 14,30	Ж – 12,10 М – 15,40
4.	Ж – 20 М – 19	Ж – 17 М – 16	Ж – 14 М – 13	Ж – 10 М – 10
5.	Ж – 47 М – 53	Ж – 42 М – 47	Ж – 37 М – 40	Ж – 33 М – 34

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Первый этап (пороговой уровень) – показывает сформированность показателя компетенции «знать»: место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания

Тестовые задания закрытого типа

1. Легкая атлетика не включает в себя следующие виды спорта … (выберите один вариант ответа):
а) прыжки и метания;
б) бег, ходьба;
в) современное пятиборье.
г) спринт
2. К основным физическим качествам человека относятся … (выберите один вариант ответа):
а) быстрота, аккуратность, выносливость, сила;
б) смелость, гибкость, быстрота, сила;
в) выносливость, ловкость, сила, гибкость, быстрота.
г) дисциплина, ЗОЖ, диетология, растяжка.
3. При беге на короткие дистанции запрещается … (выберите один вариант ответа):
а) забегать на соседнюю дорожку;
б) задерживать дыхание;
в) оглядываться.
г) переходить на ходьбу
4. Известная российская прыгунья с шестом:
а) Елена Исинбаева;
б) Александра Трусова;
в) Елизавета Туктамышева;
г) Татьяна Скачко.

5. Спорт это … (выберите один вариант ответа):
а) тренировки и физические упражнения;
б) упражнения, правильное дыхание, диета;
в) диета, упражнения, правильное дыхание. Занятия, проводимые по определенным правилам с учетом честной расстановки способностей и сил участников;
г) соревновательная деятельность.

Ключи

1.	в
2.	в
3.	а
4.	а
5.	г

Второй этап (продвинутый уровень) – показывает сформированность показателя компетенции «уметь»: классифицировать средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья

Задания открытого типа (вопросы для опроса):

1. В чем заключается творческий уровень профессиональной направленности физического воспитания?
2. Какая гуманитарная значимость физической культуры?
3. Кто автор высказывания: «Спорт есть трата времени на трату сил. Ниже спортсмена только его зритель»?
4. Кому из древних философов принадлежат слова: «Многие делают большие ошибки, – говорил он, - оттого, что не обладают физическим здоровьем. У кого телосложение крепкое, тот вполне гарантирован от таких невзгод»?
5. Назовите различия в понятиях «гипокинезия» и «гиподинамия»?

Ключи

1.	Творческий уровень характерен для студентов, убежденных в ценностях физической культуры. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют навыками и умениями физического совершенствования. По окончанию вуза проявляют инициативу самодеятельности во многих сферах жизнедеятельности.
2.	Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса. Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленный на освоение природных сил студентов к своим физическим возможностям. Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств.
3.	М. Цветаева
4.	Сократ
5.	Гипокинезия – понижение, уменьшение, недостаточность, - движение особое состояние организма человека. В ряде случаев приводит к развитию гиподинамии – понижению функционирования систем организма человека. В большой степени это связано с профессиональной деятельностью человека (умственный труд).

Третий этап (высокий уровень) – показывает сформированность показателя компетенции «владеть»: основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Практические задания:

1. Назовите основные принципы законодательства РФ о физической культуре и спорте?
2. Раскройте ценности физической культуры?
3. Что такое «биологические ритмы» и «работоспособность»?
4. Как влияет режим труда и отдыха на человека?

5. Расскажите об организации режима питания?

Ключи

1.	Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте: 1. обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения; 2. единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации; 3. сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта; 4. установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта; 5. запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта; 6. обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий; 7. соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта; 8. содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите.
2.	В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как: -материальные (условия занятий, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества); -физические (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность); -социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции); -психические (эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки); -культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет).
3.	Биологические ритмы – регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов отдельных состояний и событий. По своей характеристике ритмы делят на физиологические – рабочие циклы, связанные с деятельностью отдельных систем и экологические и адаптивные. Биологический ритм может изменяться в зависимости от выполняемой нагрузки (от 60 уд/мин сердца в покое до 180-200 уд/мин). Примером биологических часов служит «совы» и «жаворонки». В современных условиях приобрели большую значимость специальные ритмы и в некоторой степени преобладают над биологическими. Биологические ритмы связанны с природными и социальными факторами: сменой времени года, суток, вращением луны вокруг Земли.
4.	Человек, который в процессе жизни ведет целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важных физиологических процессов. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, между процессами устанавливается взаимосвязь, которая закрепляется цепью условных рефлексов. Режим дня является нормативной основой жизнедеятельности студентов и, как правило, должен быть индивидуальным. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств. Суточный режим студента, как правило, строиться из 2 половин: 12 часов учебных занятий (6 ч. аудиторных и 4-6 ч. самостоятельных). Воскресные дни содержат 12 ч. резервных.

5.	Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста. Питание должно строиться на следующих принципах: – достижение энергетического баланса; – правильное соотношение между основными пищевыми веществами; – сбалансированности минеральных веществ и витаминов; – ритмичности приема пищи. Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, другая часть уходит на обеспечение профессиональной активности человека. У студентов в период сессии энергозатраты возрастают, возрастает также энергетическая ценность рациона. Важным аспектом культуры питания является режим питания в течение суток. Поэтому существует три точки зрения: – большое значение отдается завтраку; – равномерный прием пищи в течение дня; – максимальный ужин. К режиму питания следует подходить индивидуально. Главное правило – полноценно питаться не менее 3-4 раза в день.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета.

Вопросы для зачета

1.Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2.Цель и задачи физической культуры.
3.Компоненты физической культуры.
4.Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5.Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране.
6.Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7.Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8.Функциональные системы организма.
9.Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10.Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11.Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12.Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13.Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14.Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
15.Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16.Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17.Строениеи механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18.Энергообеспечение мышечного сокращения.
19.Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20.Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
23.Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.

24.Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
25.Средства физической культуры.
26.Принципы физического воспитания.
27.Методы физического воспитания.
28.Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
29.Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
30.Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
31.Как определить уровень физической подготовленности?
32.Раскройте основы методики самомассажа.
33.Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
34.Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
35.Перечислитеи охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
36.Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
37.Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
38.Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
39.Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
40.Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
41.Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
42.Методика воспитание силы.
43.Методика воспитание быстроты.
44.Методика воспитание выносливости.
45.Методика воспитание гибкости.
46.Методика воспитание ловкости.
49.Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
50.Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
51.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
52.Значение и оценка физического развития.
53.Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
54.Бег как средство физической культуры.
55.Ходьба как средство физической культуры.
56.Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
57.Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Текущий контроль

Тестирование для проведения текущего контроля проводится с помощью Системы дистанционного обучения или компьютерной программы КТС-2,0. На тестирование отводится 10 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 10 вопросов.

Количество возможных вариантов ответов – 4 или 5. Студенту необходимо выбрать один правильный ответ. За каждый правильный ответ на вопрос присваивается 10 баллов. Шкала перевода: 9-10 правильных ответов – оценка «отлично» (5), 7-8 правильных ответов – оценка «хорошо» (4), 6 правильных ответов – оценка «удовлетворительно» (3), 1-5 правильных ответов – оценка «не удовлетворительно» (2).

Опрос как средство текущего контроля проводится в форме устных ответов на вопросы. Студент отвечает на поставленный вопрос сразу, время на подготовку к ответу не предоставляется.

На выполнение практического задания как средства текущего контроля отводится от 5 до 20 минут в зависимости от норматива.

Промежуточная аттестация

Зачет проводится путем подведения итогов по результатам текущего контроля. Если студент не справился с частью заданий текущего контроля, ему предоставляется возможность сдать зачет на итоговом контрольном мероприятии в форме ответов на вопросы к зачету.