Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позябин Сергей Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.11.2023 09:44:35
Уникальный программный ключ:
7e7751705ad67ae2d62959[illegible]

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной, воспитательной работе и молодежной политике
_____ С.Ю. Пигина
«24» августа 2023 г.

Кафедра
физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Физическая культура и спорт»

направление подготовки
06.03.01 Биология

профиль подготовки
Биология

уровень высшего образования
бакалавриат

форма обучения: очная

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ:

– ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 920 от «07» августа 2020 г. (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации «20» августа 2020 г., регистрационный № 59357);
– основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 06.03.01 Биология.

РАЗРАБОТЧИКИ:

Заведующий кафедрой	19.06.23	А.М. Сурков
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*
Ст. преподаватель	19.06.23	Л.С. Карсека
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*
Преподаватель		Р.В. Гежа
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*

РЕЦЕНЗЕНТ:

Заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики ГБОУ ВО МО МГОУ, доцент, к.п.н.	19.06.23	В.А. Иванов
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*
Доцент кафедры спортивных игр и гимнастики ГБОУ ВО МО МГОУ, к.п.н.		А.В. Антипов
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

- на заседании кафедры физического воспитания
Протокол заседания № 11 от « 19 » июня 2023 г.

Заведующий кафедрой	19.06.23	А.М. Сурков
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*

- на заседании Учебно-методической комиссии факультета биотехнологии и экологии

Протокол заседания № 3 от « 23 » июня 2023г.

Председатель комиссии		М.В. Горбачева
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-методического управления		С.А. Захарова
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*
Руководитель сектора организации учебного процесса УМУ		Ю.П. Жарова
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*
Декан факультета биотехнологии и экологии		М.В.Новиков
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*
Директор библиотеки		Н.А. Москвитина
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*

1. ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ТЕКСТЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. ОПОП – основная профессиональная образовательная программа
2. УК – универсальная компетенция
3. ОПК – общепрофессиональная компетенция
4. ПК – профессиональная компетенция
5. з.е. – зачетная единица
6. ФГОС ВО – федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
7. РПД – рабочая программа дисциплины
8. ФОС – фонд оценочных средств
9. СР – самостоятельная работа
10. ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка

2. ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель дисциплины (модуля):

- формирование у обучающихся базовых знаний, практических умений и навыков по использованию разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- научить обучающихся приобретать опыты творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
1.	УК-7-Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-$1_{УК-7}$ Знать основные комплексы физических упражнений; методы и средства физической культуры для обеспечений полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: основные комплексы физических упражнений; методы и средства физической культуры для поддержания физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

	деятельности	ИД-2$_{УК-7}$ Уметь: выполнять физические упражнения; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уметь: выполнять физические упражнения; подбирать и использовать методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации), с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		ИД-3$_{УК-7}$ Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть: методами и средствами физической культуры и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части цикла дисциплин учебного плана ОПОП по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата) и является обязательной для освоения:

- по очной форме обучения на 1 семестре;

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общий объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего, час.	Очная форма обучения
		семестр
		1
Общий объем дисциплины	**72**	**72**
Контактная работа (аудиторная):	**38,3**	**38,3**
лекции	8	8
занятия семинарского типа, в том числе:	-	-
семинары	-	-
коллоквиумы	-	-
практические занятия	28	28
практикумы	-	-
лабораторные работы	-	-
другие виды контактной работы	2,3	2,3
Контактная работа (внеаудиторная)		
Самостоятельная работа обучающихся:	**33,7**	**33,7**
изучение теоретического курса	+	+
выполнение домашних заданий (РГР, решение задач, реферат, эссе и другое)	+	+
курсовое проектирование	-	-
другие виды самостоятельной работы	-	-
Промежуточная аттестация:		
зачет		зачет
экзамен	-	-
другие виды промежуточной аттестации	-	-

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Разделы дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№ раздела	Наименование раздела	Очная форма				ИДК
		Лекции, час.	Занятия семинарского типа, час.		СР, час.	
			Практические занятия, коллоквиумы	Лабораторные занятия		
1.	Физическая культура в вузе	4	14	-	12	ИД-1; ИД-2; ИД-3
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	3	8	-	16	ИД-1; ИД-2; ИД-3
3.	Спортивная подготовка в вузе	1	6	-	5,7	ИД-1; ИД-2; ИД-3
Итого:		8	28	-	33,7	ИД-1; ИД-2; ИД-3

Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий:

Лекционные занятия

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема лекции	Объем, час.		
			очно	очно-заочно	заочно
1.	Физическая культура в вузе	Введение в предмет	0,5	-	-
		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Образ жизни студенты и его отражение в профессиональной деятельности.	1,5		
		Образ жизни студенты и его отражение в профессиональной деятельности	2		
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	-
		Самоконтроль в процессе занятий	1		
		Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		
3.	Спортивная подготовка в вузе	Спортивная подготовка в образовательном процессе	1	-	-
		Индивидуальный выбор видов спорта			
		Спортивные игры			

Занятия практического типа

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема занятия, краткое содержание	Объем, час.		
			очно	очно-заочно	заочно
1.	Физическая культура в вузе	**ТЕМА 1. Введение в предмет** Занятие 1. 1.Ознакомление со спортивной базой МГАВМиБ; 2.Ознакомление с бально-рейтинговой системой; 3.Инструктаж по технике безопасности.	2	-	-
		ТЕМА 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Занятие 2. 1. Выполнение строевых команд (на месте, в движении, передвижение, строевым шагом) 2. Воспитание координации Занятие 3. 1. Обучение упражнениям с гимнастическими палками (индивидуально, в парах, групповые упражнения) 2. Воспитание и укрепление силы мышц ног и рук (специальный гимнастический комплекс упражнений) Занятие 4. 1. Обучение комплекс упражнений на растяжение мышц тела 2. Воспитание силы и ловкости (комплекс упражнений с набивными мячами)3. Использование физических качеств (силы, координации) в преодолении специальной гимнастической полосе препятствий	6	-	-
		ТЕМА 3. Образ жизни студенты и его отражение в профессиональной деятельности. Занятие 5. 1.Ознакомление с различными видами тренажеров, а так же со средствами для укрепления силы мышц 2.Ознакомление с работой тренажеров и другими средствами для развития силы Занятие 6. 1.Укрепление силы мышц ног (передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра, икроножная мышца) 2.Укрепление силы мышц верхнего этажа тела (грудных мышц и мышц плечевого пояса) 3. Развитие взрывной силы мышц ног Занятие 7. 1.Укрепление силы мышц ног (приводящих и отводящих мышц и икроножных) 2.Укрепление силы мышц плечевого пояса (грудных мышц и мышц шеи и рук) 3. Развитие взрывной силы мышц ног (передняя и задняя поверхность бедра)	6	-	-
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	**ТЕМА 4. Методические основы** Занятие 8. 1. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Комплекс упражнений физкультурной паузы. Занятие 9. 1.Содержание самостоятельного занятия. 2.Упражнения в подготовительной части. 3.Упражнения в основной части. 4.Упражнение в заключительной части.	4	-	-
		ТЕМА 5. Самоконтроль в процессе занятий Занятие 10. 1.Повторный и переменный бег на отрезках до 400м (3 повторения) 2.Замерения пульса. 3.Проба Генчи.	2	-	-
		ТЕМА 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	-	-

		Занятие 11. 1.Развитие общей выносливости. 2.Развитие силы. 3.Развитие гибкости.			
3.	Спортивная подготовка в вузе	**ТЕМА 7. Спортивные игры.** Занятие 12. 1.Правило игры в баскетбол 2.Совершенствование техники перемещения в защите и нападении 3.Совершенствование техники ловли мяча двумя руками от груди Занятие 13. 1.Обучение технике стойки и перемещения волейболиста 2.Обучение технике приема и передачи мяча сверху 3.Отработка удара при передаче снизу Занятие 14. 1.Правило игры в футбол 2.Обучением основным правилам футбола 3.Обучение основным понятием в футболе 4.Обучение тактическим перемещениям игроков	6	-	-

Самостоятельная работа обучающегося

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема занятия	Вид СРС	Объем, час.		
				очно	очно-заочно	заочно
1.	Физическая культура в вузе	**ТЕМА 1. Введение в предмет** 1. Физическое воспитание в системе подготовки государственных служащих. 2. Введение в лечебную физическую культуру. Оздоровительные системы.	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	-	-	-
		ТЕМА 2. . Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 3. . Социально-биологические основы физической культуры 4.Рефлекторная природа двигательной деятельности. 5.Биологические ритмы и работоспособность. Средства физической культуры и спорта в профилактике неблагоприятного воздействия на организм гиподинамии и гипокинезии. 6.Мировые системы физического воспитания. 7.Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе. 8.Государственные и общественные структуры управления физической культурой и спортом. 9.Правовые, организационные, материально-технические и финансовые основы менеджмента и	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	6	-	-

		предпринимательства в сфере физической культуры и спорта.				
		ТЕМА 3. Образ жизни студенты и его отражение в профессиональной деятельности 10.Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция. 11.Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние защитных сил организма на уровень физической активности.	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	6	-	-
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	**ТЕМА 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями** 12.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. 13. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	8	-	-
		ТЕМА 5. Самоконтроль в процессе занятий 14.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). 15.Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды. 16.Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля.	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	4	-	-
		ТЕМА 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 17. Построение индивидуальных программ гармоничного развития и	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.)	4	-	-

		самосовершенствования. 18.Любительский и профессиональный спорт.	- написание и защита реферата;			
3.	Спортивная подготовка в вузе	**ТЕМА 7.** **Спортивная подготовка в образовательном процессе.** 19.Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	2	-	-
		ТЕМА 8. Индивидуальный выбор видов спорта. 20.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи 21.Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля.	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	1,7	-	-
		ТЕМА 9. Спортивные игры. 22.Спортивная классификация, ее структура. 23.Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений 24.Основы техники и правил соревнований по виду спорта (по выбору студента): футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др.	- изучение теоретического материала; - Изучение материалов, размещенных в открытом доступе (Rutube и др.) - написание и защита реферата;	2	-	-

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень основной и дополнительной литературы:

Основная литература:

1.Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/348065 (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2.Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45258-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292928 (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Антипов, О. В. Физическая культура и спорт (Курс лекций): учебное пособие / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова. — Москва: МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2021. — 118 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/196249 (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Жданов, С. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / С. И. Жданов ; научный редактор С. С. Коровин. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2020. — 96 с. — ISBN 978-5-9765-4420-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142293 (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2.Антипов, О. В. Методика и организация физического воспитания студенческой молодежи в аграрном вузе : учебно-методическое пособие / О. В. Антипов, В. Е. Луцюк, Р. В. Гежа. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2022. — 93 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331346 (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.Баскетбол как средство физического воспитания в непрофильном вузе : учебно-методическое пособие / Л. А. Нюрксне, Ю. Л. Першин, В. Е. Луцюк, Р. В. Гежа. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2022. — 118 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331388 (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Камчатников, А. Г. Психофизиологические проблемы адаптации в физической культуре и спорте : учебное пособие / А. Г. Камчатников. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 192 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158227 (дата обращения: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины (модуля):

№	Наименование	Ссылка на ресурс	Доступность
Информационно-справочные системы			
1.	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	http://www.consultant.ru	Режим доступа: свободный доступ
Электронно-библиотечные системы			
1.	Электронно-библиотечная система «Лань»	https://e.lanbook.com	Режим доступа: для авториз. пользователей
2.	Электронно-библиотечная система «ZNANIUM. COM»	https://znanium.com	Режим доступа: для авториз. пользователей
3.	РУКОНТ: национальный цифровой ресурс	https://rucont.ru	Режим доступа: для авториз. пользователей
4.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?ref=urirank	Режим доступа: для авториз. пользователей
Ресурсы ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА им. К.И. Скрябина			
1.	Образовательный портал МГАВМиБ - МВА имени К.И. Скрябина	https://portal.mgavm.ru/login/index.php	Режим доступа: для авториз. пользователей

Методическое обеспечение:

1. Веселов, Р. Ю. Физическая культура : методические указания / Р. Ю. Веселов. — Тверь : Тверская ГСХА, 2018. — 54 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

— URL: https://e.lanbook.com/book/134154 (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Шуняева, Е. А. Физическая культура. Инструктивно-методические указания для студентов : методические указания / Е. А. Шуняева, Е. Н. Бибина, Н. А. Ломакина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74510 (дата обращения: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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

№	Наименование	Правообладатель ПО (наименование владельца ПО, страна)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)
1.	Операционная система UBLinux	ООО «Юбитех», Российская Федерация	Свободно распространяемое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/307624/
2.	Офисные приложения AlterOffice	ООО «Алми Партнер», Российская Федерация	Свободно распространяемое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/308464/
3.	Антивирус Dr. Web.	Компания «Доктор Веб», Российская Федерация	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301426/

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Оценочные средства для проведения текущего и промежуточного контроля знаний по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» представлены в виде фонда оценочных средств (далее – ФОС) в Приложении к настоящей рабочей программе дисциплины (модуля).

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	**Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**
1.	Игровой зал	Оснащение спортивным оборудованием: баскетбольные щиты – 8 шт., ворота – 2 шт., спортивный инвентарь – необходимый комплект
2.	Зал единоборств	Оснащение спортивным оборудованием: мягкое покрытие, шведская стенка – 8 шт., маты – 5 шт., спортивный инвентарь.
3.	Тренажерный зал	Оснащение спортивным оборудованием: полный комплект тренажеров, спортивный инвентарь – соответственный комплект.
4.	Зал бокса	Оснащение спортивным оборудованием: ринг, спортивный инвентарь.
5.	Лыжная база	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки (27 комплектов)
6.	Открытые спортивные сооружения (футбольное поле и беговые дорожки)	Футбольное поле, мини-футбольные поле – 2 шт., беговые дорожки – 4 шт.
7.	Малый тренировочный зал	Мягкое покрытие, шведская стенка – 2 шт., спортивный инвентарь.

Приложение

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
текущего контроля / промежуточной аттестации обучающихся
при освоении ОПОП ВО, реализующей ФГОС ВО

Кафедра
физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Физическая культура и спорт»

направление подготовки
06.03.01 Биология

профиль подготовки
Биология

уровень высшего образования
бакалавриат

форма обучения: очная

1. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка уровня учебных достижений обучающихся по дисциплине (модулю) осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине (модулю) осуществляется в формах:
1. Опрос
2. Тест
3. Реферат

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в формах:
1. Зачет

2. СООТНОШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СО ШКАЛОЙ ОЦЕНИВАНИЯ И УРОВНЕМ ИХ СФОРМИРОВАННОСТИ

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
УК-7			
Знать: основные комплексы физических упражнений; методы и средства физической культуры для поддержания физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Глубокие знания об основных средствах и методах физической культуры, ряда комплексов физических упражнений для обеспечений полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отлично	Высокий
	Несущественные ошибки в представлении знаний об основных средствах и методах физической культуры, ряда комплексов физических упражнений для обеспечений полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Хорошо	Повышенный
	Фрагментарные представления об основных средствах и методах физической культуры, ряда комплексов физических упражнений для обеспечений полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Удовлетворительно	Пороговый
	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физической культуры, ряда комплексов физических упражнений для обеспечений полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Неудовлетворительно	Не сформирован
Уметь: выполнять физические упражнения; подбирать и использовать методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации), с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уметь свободно выполнять физические упражнения; подбирать и использовать методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации), с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отлично	Высокий
	Уметь выполнять физические упражнения; подбирать и использовать методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации), с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Хорошо	Повышенный

	Уметь частично выполнять физические упражнения; подбирать и использовать методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации), с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Удовлетворительно	Пороговый
	Не умение выполнять физические упражнения; подбирать и использовать методы и средства физической культуры для развития основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации), с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Неудовлетворительно	Не сформирован
Владеть: методами и средствами физической культуры и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Полное владение средствами и методами физической культуры для поддержания физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отлично	Высокий
	Владение средствами и методами физической культуры для поддержания физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Хорошо	Повышенный
	Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для поддержания физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Удовлетворительно	Пороговый
	Отсутствие навыков владения средствами и методами физической культуры для поддержания физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Неудовлетворительно	Не сформирован

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Текущий контроль успеваемости обучающихся:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма текущего контроля	Оценочные средства	ИДК
1.	ТЕМА 1. Введение в предмет	-	-	ИД-1
2.	ТЕМА 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Опрос	-	ИД-1 ИД-2
3.	ТЕМА 3. Образ жизни студенты и его отражение в профессиональной деятельности.	1.Опрос 2. Тест	Тестовые задания	ИД-1 ИД-2 ИД-3
4.	ТЕМА 4. Методические	1.Опрос	Тестовые задания	ИД-1

	основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2. Тест		ИД-2 ИД-3
5.	ТЕМА 5. Самоконтроль в процессе занятий	Выполнение задания	Дневник самоконтроля	ИД-1 ИД-2 ИД-3
6.	ТЕМА 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1.Опрос	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
7.	ТЕМА 7. Спортивная подготовка в образовательном процессе.	1.Опрос	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
8.	ТЕМА 8. Индивидуальный выбор видов спорта.	1.Опрос	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3
9.	ТЕМА 9. Спортивные игры.	1.Опрос	-	ИД-1 ИД-2 ИД-3

Промежуточная аттестация:

Способ проведения промежуточной аттестации:

Очная форма обучения:
- зачёт проводится в 1 семестре 1 курса;

Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю):

1. Тестовый материал к зачету.
2. Тест.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости
- комплект вопросов для опроса по дисциплине – 53 шт. (Приложение 1);
- комплект тестовых заданий по дисциплине – 16 шт. (Приложение 2).

Оценочные материалы для промежуточной аттестации
- задания и примерные тексты для зачета по дисциплине – 22 шт. (Приложение 3);

Приложение 1

Комплект вопросов для опроса по дисциплине (модулю)

Перечень примерных контрольных вопросов для оценки компетенции (УК-7):

Раздел 1. Физическая культура в вузе

1. Техника безопасности на занятии в тренажерной зале.
2. Техника безопасности на занятии в игровом зале.
3. Техника безопасности на занятии на открытых спортивных сооружениях.
4. Техника безопасности на занятии в борцовском зале.
5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Врачебный контроль.
6. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
7. Структура физической культуры личности.
8. Краткая характеристика основных физических качеств человека.
9. Компоненты физической культуры.
10. Социальные функции компонентов физической культуры личности в университете.
11. Здоровье и факторы, влияющие на него.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие
13. Режим труда, отдыха и сна.
14. Физическая активность как фактор здорового образа жизни.
15. Закаливание организма. Принципы и методы.
16. Гигиенические основы здорового образа жизни.
17. Профилактика вредных привычек.
18. Рациональное питание. Режим пития.

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий.
4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
6. Гигиена самостоятельных занятий.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика.
8. Значение и разновидности дыхательной гимнастики.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовки.
13. Наружный осмотр и антропометрия.
14. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
15. Функциональная проба.
16. Понятие, значение и структура ППФП.
17. Факторы, определяющие содержание ППФП.
18. Направленность ППФП (общие и специальные требования). Производственная и прикладная гимнастика.
19. Оказание первой помощи при: обмороке, тепловом ударе, шоке, переломах, вывихах.

Раздел 3. Спортивная подготовка в вузе

1. Массовый спорт и спорт высших достижений.
2. Спортивная классификация. Олимпийские игры, универсиады.
3. Цель и задачи массового спорта. Студенческий спорт.
4. История развития избранного вида спорта.
5. Краткая характеристика особенностей избранного вида спорта, основные правила.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
8. Методы подготовки, используемые в спортивной тренировке.
9. Средства физической культуры, средства спортивной подготовки.
10. В чем состоят особенности общей физической подготовки и специальной, их характеристика, взаимосвязи и различия.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
12. Контроль над эффективностью тренировочных занятий.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
14. Система студенческих спортивных соревнований. Студенческие спортивные организации.
15. Основные правила и понятия избранного вида спорта.
16. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Критерии оценивания учебных действий обучающихся при проведении опроса

Отметка	**Критерии оценивания**
отлично	обучающийся четко выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры
хорошо	обучающийся допускает отдельные погрешности в ответе
удовлетворительно	обучающийся обнаруживает пробелы в знаниях основного учебного и нормативного материала
неудовлетворительно	обучающийся обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи

Приложение 2

Комплект вопросов к тестовым заданиям по дисциплине (модулю).

Примерные вопросы к тестовым заданиям для оценки компетенции (УК-7):

Раздел 1. Физическая культура в вузе

1. Знать определение таких понятий как «здоровье», «болезнь», «здоровый образ жизни», «оздоровительные системы».
2. Знать *элементы здорового образа жизни и факторы здоровья. Уметь из отличать друг от друга.*
3. Принципы, на которых строится питание.
4. Основные принципы закаливания.
5. Основные факторы, от которых зависит здоровье людей. *(Знать процентное значение каждого фактора*)
6. Знать определение таких понятий как «углеводы», «витамины», «жиры», «белки», «микроэлементы», «вода».

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Какие факторы, определяют интересы и мотивы включения человека в активную физ-культурно-спортивную деятельности. Уметь определять какие из них являются объективными, а какие субъективными.
2. Роль, место и значимость физической культуры в жизни человека.
3. Что означают форма и содержание самостоятельных занятий. Знать примеры.
4. Какой характер носит содержание занятий в зависимости от возраста.
5. Сколько раз в неделю необходимо заниматься : чтобы **поддерживать** физическую подготовку; чтобы **повысить** физическую подготовку; чтобы **достичь заметных результатов**?
6. Какая цель ставиться в планировании нагрузки и интенсивности самостоятельных занятий для всех людей?
7. Какие мероприятия входят в управление процессом самостоятельного занятия
8. Какими методами можно увеличить интенсивность физических нагрузок, а какими методами объем физической нагрузки?
9. При каком условии можно получить эффект от занятий по физической культуре?
10. Знать гигиенические требования к занятиям и меры профилактики травматизма, уметь их отличать.
11. Какой профилактической цели служит ведение дневника самоконтроля?

Критерии оценивания учебных действий обучающихся при проведении тестирования

Результат тестирования оценивается по процентной шкале оценки.

Каждому обучающемуся предлагается комплект тестовых заданий, количество которых приравнивается к 100%:

Отметка	**Критерии оценивания**
отлично	больше 85% правильных ответов
хорошо	66-85% правильных ответов
удовлетворительно	51-65% правильных ответов
неудовлетворительно	меньше 50% правильных ответов

Приложение 3

Комплект вопросов к зачету по дисциплине (модулю)

Примерные вопросы к зачету для оценки компетенции (УК-7):

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Врачебный контроль.
3. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
4. Краткая характеристика основных физических качеств человека.
5. Компоненты физической культуры.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
8. Формы и содержание самостоятельных занятий.
9. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
10. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
11. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
12. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
13. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовки.
14. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
15. Факторы, определяющие содержание ППФП.
16. Направленность ППФП (общие и специальные требования). Производственная и прикладная гимнастика.
17. Оказание первой помощи при: обмороке, тепловом ударе, шоке, переломах, вывихах.
18. Массовый спорт и спорт высших достижений.
19. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
20. Средства физической культуры, средства спортивной подготовки.
21. В чем состоят особенности общей физической подготовки и специальной, их характеристика, взаимосвязи и различия.
22. Система студенческих спортивных соревнований. Студенческие спортивные организации.

Критерии оценивания учебных действий обучающихся при проведении зачета

Отметка	**Критерии оценивания**
зачтено	обучающийся показал знания основных понятий учебной дисциплины, умение применять методы и средства физической культуры в жизни, решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умение правильно оценить физическое развитие и физическую подготовленность
не зачтено	при ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 06.03.01 Биология

Форма обучения: очная

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № от « » _____202__ г.

Заведующий кафедрой		А.М. Сурков
(должность)	*(подпись, дата)*	*(ФИО)*

Изменение пункта	**Содержание изменения**