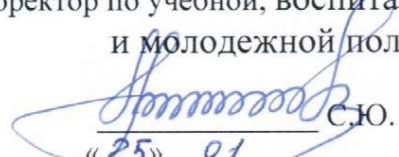


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Полябин Сергей Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.01.2025 14:50:07
Уникальный программный ключ:
7e7751705ad67ae2d6295985e6e9170fe0ad024c

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
«25» 01 2024 г.

*Кафедра
физического воспитания*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Общая физическая подготовка»

Направление подготовки
06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика

Профиль подготовки
Биоинженерия и биоинформатика

Уровень высшего образования
Специалитет

форма обучения: очная

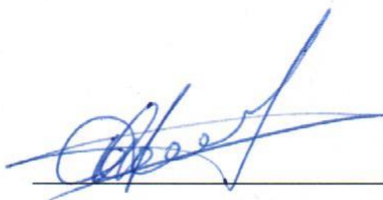
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ:

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика (специалитет), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» августа 2020г., регистрационный №973

РАЗРАБОТЧИКИ:

Заведующий кафедрой

(должность)



(подпись, дата)

О.В. Антипов

(ФИО)

Доцент

(должность)



(подпись, дата)

В.Е. Луцок

(ФИО)

РЕЦЕНЗЕНТ:

Доцент кафедры спортивных
дисциплин ФГАОУ ВО
«Государственный
университет просвещения»,
доцент, к.п.н.

(должность)




(подпись, дата)

В.А. Иванов

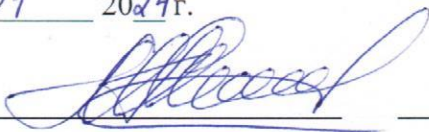
(ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

- на заседании кафедры физического воспитания
Протокол заседания № 6 от «13» 12 2023г.

| | | |
|---------------------|--|--------------|
| Заведующий кафедрой |  | О.В. Антипов |
| (должность) | (подпись, дата) | (ФИО) |

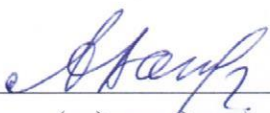
- на заседании Учебно-методической комиссии факультета зоотехнологий и агробизнеса
Протокол заседания № 5 от «18» 01 2024г.


| | | |
|-----------------------|--|--------------|
| Председатель комиссии |  | Г.В. Мкртчян |
| (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 зоотехнологий и агробизнеса |  | А.А. Васильев |
| (должность) | (подпись, дата) | (ФИО) |

| | | |
|---------------------|---|-----------------|
| Директор библиотеки |  | Н.А. Москвитина |
| (должность) | (подпись, дата) | (ФИО) |

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование у обучающихся способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по специальности 06.05.01 «Биоинженерия и биоинформатика» направленность (профиль) «Генетика и селекция сельскохозяйственных животных», дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по выборам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

Таблица 1 - Требование к результатам освоения дисциплины

| № п/п | Код компетенций | Содержание компетенций (или ее часть) | Индикаторы достижения компетенций | В результате изучения учебной дисциплины обучающихся должны: | | |
|-------|-----------------|--|---|--|---|--|
| | | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья в профессиональных и рекреационных целях | средствами общей физической и специальной подготовки; способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему упражнений для укрепления здоровья |
| | | | УК-7.2 Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры | методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры; самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья |

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа.

Таблица 2 - Объем дисциплины

| | Количество часов | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| | Всего | в т.ч. по семестрам | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Контактная работа – всего, в т.ч. | 328 | - | 58 | 48 | 60 | 36 | 54 | 52 | 20 |
| <i>аудиторная работа:</i> | 328 | - | 58 | 48 | 60 | 36 | 54 | 52 | 20 |
| лекции | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| лабораторные | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| практические | 328 | - | 58 | 48 | 60 | 36 | 54 | 52 | 20 |
| <i>промежуточная аттестация</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| <i>контроль</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Форма итогового контроля | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. |
| Курсовой проект (работа) | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Таблица 3 - Структура и содержание дисциплины

| № п/п | Тема занятия. Содержание | Неделя семестра | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Контроль | |
|------------------|--|-----------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------|----------|-------|
| | | | Вид занятия | Форма проведения | Количество часов | | Вид | Форма |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2 семестр | | | | | | | | |
| 1. | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 2. | Льжная подготовка: -обучение и совершенствование попеременному двухшажному ходу -обучение и совершенствование одновременному бесшажному ходу -обучение и совершенствование подъему елочкой -обучение и совершенствование торможение плугом Прохождение дистанции 2 км Игры «Эстафета с передачей палок» | 1-4 | ПЗ | Т | 12 | - | ТК | Д |
| 3. | Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи сверху в парах на удержание мяча - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча | 4-14 | ПЗ | Т | 10 | - | ТК | Д |
| 4. | Гимнастика: | 4-14 | ПЗ | Т | 12 | - | ТК | Д |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|-----------------|----|----|----|---|------|---|
| | - совершенствование выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, мост - построение гимнастического комплекса с элементами выполнения: кувырки вперёд, назад, колесо, стойки - упражнения на брусьях: техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь - упражнения на перекладине - техника выполнения ,методика обучения, страховка и помощь | | | | | | | |
| 5. | Легкая атлетика: -обучение и совершенствование технике бега - обучение и совершенствование технике прыжка в длину с места - обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции - обучение и совершенствование технике низкого старта - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов | 9-19 | ПЗ | Т | 14 | - | ТК | Д |
| 6. | Тесты физического контроля по изученным видам | 5, 10, 15 | ПЗ | Т | 6 | - | РК | Т |
| 7. | Проведение комплекса дыхательной, релаксационной гимнастики | 6-19 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 8. | Выходной контроль -проведение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств -выполнение контрольных тестов по физической подготовке | неполная неделя | | | | - | ВыхК | 3 |
| 9. | Итого за 2 семестр: | | | | 58 | - | | |
| 3 семестр | | | | | | | | |
| 10. | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 11. | Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. | 1-3 | ПЗ | Т | 12 | - | ТК | Д |
| 12. | Гимнастика: - комплекс упражнений для развития подвижности опорно-двигательного аппарата (метод круговой тренировки) - составление и проведение вольных упражнений из ранее пройденных элементов с предметами и без - обучение технике лазания по канату - техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь | 4-14 | ПЗ | Т | 8 | - | ТК | Д |
| 13. | Волейбол: - обучение и совершенствование отражение способом снизу волейбольных мячей набрасываемых партнером - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах | 4-14 | ПЗ | Т | 10 | - | ТК | Д |
| 14. | Баскетбол: - обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом - обучение технике владения мячом» - обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину | 4-14 | ПЗ | Т | 10 | - | ТК | Д |
| 15. | Тесты физического контроля по изученным видам | 5,10 | ПЗ | Т | 4 | - | РК | Т |
| 16. | Проведение любой части занятия | 16 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 17. | Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие гибкости -выполнение контрольных тестов по физической подготовке | неполная неделя | | | | - | ВыхК | 3 |
| 18. | Итого за 3 семестр: | | | | 48 | - | | |
| 4 семестр | | | | | | | | |
| 19 | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 20 | Лыжная подготовка: | 1-4 | ПЗ | Т | 12 | - | ТК | Д |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|-----------------|----|----|----|---|------|---|
| | -обучение и совершенствование одновременному одношажному ходу -обучение и совершенствование подъему в гору скользящим шагом - Прохождение дистанции 3 км -обучение и совершенствование повороту на месте махом -обучение и совершенствование попеременному четырехшажному ходу -обучение и совершенствование пере-ходу с попеременных ходов на одно-временный Прохождение дистанции 3 км | | | | | | | |
| 21 | Баскетбол: - техника защиты - обучение приёмам техники нападения - основы тактики в баскетболе. Тактика нападения | 4-19 | ПЗ | Т | 10 | - | ТК | Д |
| 22 | Гимнастика: - составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений - низкоударная, высокоударная аэробика; степ-аэробика.; (девушки) - комплекс упражнений для мышц рук; - комплекс упражнений для мышц жи-вота, спины, ног. (юноши) - комбинированные комплексы. | 4-19 | ПЗ | Т | 10 | - | ТК | Д |
| 23 | Волейбол: - обучение и совершенствование отражение способом снизу волейбольных мячей набрасываемых партнером - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах | 4-19 | ПЗ | Т | 8 | - | ТК | Д |
| 24 | Легкая атлетика: -обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. - развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - бег 2000, 3000 м. | 4-19 | ПЗ | Т | 10 | - | ТК | Д |
| 25 | Тесты физического контроля по изученным видам | 5,10,15 | ПЗ | Т | 6 | - | РК | Т |
| 26 | Проведение любой части занятия | 6-20 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 27 | Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие гибкости -выполнение контрольных тестов по физической подготовке | неполная неделя | | | | - | ВыхК | З |
| 28 | Итого за 4 семестр: | | | | 60 | - | | |
| 5 семестр | | | | | | | | |
| 29 | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 30 | Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств. - развитие силовой выносливости, бег 1000 метров. - бег 2000, 3000 м. - кроссовая подготовка | 2-5 | ПЗ | Т | 8 | - | ТК | Д |
| 31 | Спортивные игры: волейбол - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера - обучение и совершенствование защитным действиям при блокировании - обучение и совершенствование тактике подачи и нападения | 7-17 | ПЗ | Т | 6 | - | ТК | Д |
| 32 | Ритмическая гимнастика (девушки.) - комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц. Атлетическая гимнастика (юноши.) - специальные силовые упражнения для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа. - упражнения для развития силы и гиб-кости мышц кисти и предплечья | 7-17 | ПЗ | Т | 6 | - | ТК | Д |
| 33 | Тесты физического контроля по изученным видам | 6,10 | ПЗ | Т | 4 | - | РК | Т |
| 34 | Проведение занятия по избранному виду спорта | 8-18 | ПЗ | РИ | 10 | - | ТК | Д |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|--------------------|----|----|----|---|------|---|
| 35 | Выходной контроль -проведение комплекса упражнений на развитие выносливости -выполнение контрольных тестов по физической подготовке | неполная неделя | | | | - | ВыхК | 3 |
| 36 | Итого за 5 семестр: | | | | 36 | - | | |
| 6 семестр | | | | | | | | |
| 37 | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 38 | Лыжная подготовка: -Прохождение дистанции 5 км без учета времени -Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий -Прохождение дистанции 3 км с учетом времени -Освоение навыков судейства соревнований. Лыжные гонки | 1-3 | ПЗ | Т | 8 | - | ТК | Д |
| 39 | Спортивные игры: баскетбол - основы тактики в баскетболе. Тактика нападения - основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в защите | 3-17 | ПЗ | Т | 8 | - | ТК | Д |
| 40 | Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование защитным действиям при блокировании - обучение и совершенствование тактике подачи и нападения - обучение и совершенствование командным действиям в защите | 4-17 | ПЗ | Т | 8 | - | ТК | Д |
| 41 | Ритмическая гимнастика (девушки.) - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. - комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц. Атлетическая гимнастика (юноши.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. | 4-17 | ПЗ | Т | 10 | - | ТК | Д |
| 42 | Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости. упражнения на ловкость рук. - упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание. - упражнения для развития быстроты движений и реакции. - упражнения на реакцию выбора (быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных). | 4-17 | ПЗ | Т | 10 | - | ТК | Д |
| 43 | Тесты физического контроля по изученным видам | 5,10,15 | ПЗ | Т | 6 | - | РК | Т |
| 44 | Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП | 7-18 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 45 | Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке | неполная неделя | | | | - | ВыхК | 3 |
| 46 | Итого за 6 семестр: | | | | 54 | - | | |
| 7 семестр | | | | | | | | |
| 47 | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 48 | Легкая атлетика: - кроссовая подготовка - развитие скоростно-силовых качеств бег 2000, 3000 м. - освоение навыков судейства соревнований | 1-3 | ПЗ | Т | 8 | - | ТК | Д |
| 49 | Спортивные игры: баскетбол - основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в защите - формирование тактического мышления баскетболистов - освоение навыков судейства соревнований. | 3-16 | ПЗ | Т | 18 | - | ТК | Д |
| 50 | Ритмическая гимнастика (девушки.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - составление и проведение комплекса производственной гимнастики - стретчинг. | 4-16 | ПЗ | Т | 8 | - | ТК | Д |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|-----------------|----|----|-----|---|------|---|
| | Атлетическая гимнастика (юноши.) - упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапецевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. - составление и проведение комплекса производственной гимнастики | | | | | | | |
| 51 | Спортивные игры с профессиональной направленностью: упражнения для развития силы и ловкости кисти, предплечья и плеча. - упражнения для развития простой реакции, реакции слежения и реакции на движущийся объект. - упражнения для развития быстроты и координации движений. | 4-16 | ПЗ | Т | 8 | - | ТК | Д |
| 52 | Тесты физического контроля по изученным видам | 5,10,15 | ПЗ | Т | 6 | - | РК | Т |
| 53 | Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП | 7-17 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 54 | Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке | неполная неделя | | | | - | ВыхК | 3 |
| 55 | Итого за 7 семестр: | | | | 52 | - | | |
| 8 семестр | | | | | | | | |
| 56 | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 57 | Ритмическая гимнастика (девушки.) - комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. - стретчинг. Атлетическая гимнастика (юноши.) - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. - упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапецевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног. | 2-9 | ПЗ | Т | 8 | - | ТК | Д |
| 58 | Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения на внимание. - упражнения для совершенствования психофизических качеств (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям). | 3-9 | ПЗ | Т | 6 | - | ТК | Д |
| 59 | Тесты физического контроля по изученным видам | 4 | ПЗ | Т | 2 | - | РК | Т |
| 60 | Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП | 7-9 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 61 | Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке | 10 | | | | - | ВыхК | 3 |
| 62 | Итого за 8 семестр: | | | | 20 | | | |
| 63 | Всего по дисциплине | | | | 328 | | | |

Примечание:

Условные обозначения:

Виды аудиторной работы: ПЗ – практическое занятие.

Формы проведения занятий: Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.

Виды контроля: ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, РК – рубежный контроль, ВыхК – выходной контроль.

Форма контроля: Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, З – зачет.

5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентностного подхода в рамках специальности 06.05.01 «Биоинженерия и биоинформатика» направленность (профиль) «Генетика и селекция сельскохозяйственных животных», предусматривает использование в учебном процессе как традиционных

педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, на открытых спортивных площадках, бассейне. Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование образовательной среды по видам спорта, способствующей удовлетворению познавательных интересов обучающихся, усилению мотивации обучения видам спорта.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183496> (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/326438> (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462> (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России : учебное пособие / М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2020. - 84 с. - ISBN 978-5-85983-353-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1902036> (дата обращения: 15.06.2023). — Режим доступа: по подписке.

2. Мальцев, Д. Н. Футбол в вузе : учебное пособие / Д. Н. Мальцев. — 2-е изд., пересмотр. и доп. — Киров : Кировский ГМУ, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175357> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Михеева, Т. М. Баскетбол в вузе: учебное пособие / Т. М. Михеева. — Оренбург: ОГУ, 2018. — 173 с. — ISBN 978-5-7410-2090-6. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159859> (дата обращения: 12.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск: ЧГИК, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138972> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство : учебное пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск: НВГУ, 2019. — 236 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/208160> (дата обращения: 18.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

| № | 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 |

Периодические издания

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

К информационным технологиям, используемым при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, относятся:

- персональные компьютеры, посредством которых осуществляется доступ к информационным ресурсам и оформляются результаты самостоятельной работы;
- проекторы и экраны для демонстрации слайдов мультимедийных лекций;
- активное использование средств коммуникаций (электронная почта, тематические сообщества в социальных сетях и т.п.).

Программное обеспечение:

| № | 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/ |

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|-------|---|--|
| 1. | Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Игровой зал) | Оснащение спортивным оборудованием: баскетбольные щиты – 8 шт., ворота – 2 шт., спортивный инвентарь |

8. Оценочные материалы

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка» разработан на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;

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

9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

По дисциплине «Общая физическая подготовка» самостоятельная работа не предусмотрена.

10. Методические указания для обучающихся по изучению

Методические указания по выполнению практических занятий не предусмотрены.

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

Кафедра
физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Общая физическая подготовка»

Направление подготовки
06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика

Профиль подготовки
Биоинженерия и биоинформатика

Уровень высшего образования
Специалитет

форма обучения: очная

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающиеся, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика (специалитет), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» августа 2020г., регистрационный №973, формируют следующие компетенции, указанные в таблице 1.

Таблица 1 - Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины «Общая физическая подготовка»

| Компетенция | | Индикаторы достижения компетенций | Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП (семестр) | Виды занятий для формирования компетенции | Оценочные средства для оценки уровня сформированности компетенции |
|-------------|---|---|---|---|---|
| Код | Наименование | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| УК-7 | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <i>УК-7.1 Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i> | 2 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| УК-7 | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <i>УК-7.1 Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i> | 3 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| УК-7 | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <i>УК-7.1 Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i> | 4 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |

| | | | | | |
|------|---|---|---|----------------------|---|
| УК-7 | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <i>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | 5 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| УК-7 | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <i>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | 6 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| УК-7 | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <i>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | 7 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |
| УК-7 | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <i>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | 8 | Практические занятия | Тесты по физической подготовке, демонстрация практического навыка |

Компетенция УК-7 — также формируется в ходе подготовки к процедуре защиты и в защите ВКР.

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 2 - Перечень оценочных материалов

| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ОМ |
|-------|-----------------------------------|--|--|
| 1. | Демонстрация практического навыка | совместная деятельность группы обучающихся и педагогического работника, направленная на совершенствование техники владения двигательными умениями и навыками | комплексы упражнений |
| 2. | Тестирование | метод, который позволяет выявить уровень функционального состояния и основных физических качеств, развивающих профессионально значимые физические способности обучающегося | тесты физического развития |

Таблица 3 - Программа оценивания контролируемой дисциплине

| № п/п | Контролируемые разделы (темы дисциплины) | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|-------|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Легкая атлетика | УК-7 | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 2 | Спортивные игры – баскетбол | УК-7 | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 3 | Спортивные игры – волейбол | УК-7 | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 4 | Гимнастика | УК-7 | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 5 | Лыжная подготовка | УК-7 | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 6 | Комплексы упражнений профессиональной направленности | УК-7 | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |
| 7 | Ритмическая, атлетическая гимнастика | УК-7 | тесты физического развития, демонстрация практического навыка |

Таблица 4 - Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Код компетенции, этапы освоения компетенции | Индикаторы достижения компетенций | Показатели и критерии оценивания результатов обучения | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| | | ниже порогового уровня (неудовлетворительно) | пороговый уровень (удовлетворительно) | продвинутый уровень (хорошо) | высокий уровень (отлично) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| УК-7 2 семестр | <i>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i> | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья), не знает практику применения практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, допускает существенные ошибки | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность | обучающийся демонстрирует знания материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знания основ здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья, владеет практическими умениями и навыками, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, хорошо ориентируется в материале |
| УК-7 3 семестр | <i>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i> | обучающийся не знает методов оценки функционального и физического развития, состояние собственного здоровья, плохо ориентируется в материале, не владеет навыками повышения своей физической подготовленности | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность | обучающийся демонстрирует знания материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знания и умения уровня функционального и физического развития, выявляет причины недостаточного физического развития, владеет навыками повышения своей физической подготовленности, хорошо ориентируется в материале |
| УК-7 4 семестр | <i>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и</i> | обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в материале (основы здорового образа жизни, способы | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в | обучающийся демонстрирует знания материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знания средств и методов регулирования физической подготовленности, основ |

| | | | | | |
|-------------------|---|---|--|---|---|
| | <i>профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i> | сохранения и укрепления здоровья), не знает практику применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки | формулировках, нарушает логическую последовательность | | здорового образа жизни, владеет практикой применения физических упражнений с учетом целей, мотивов и уровня физического развития, хорошо ориентируется в материале |
| УК-7 5 семестр | <i>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | обучающийся не знает содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, плохо ориентируется в материале, не знает практику применения физических упражнений с учетом целей, мотивов и уровня физического развития, допускает существенные ошибки | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность | обучающийся демонстрирует знания материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знания содержания и направленности и различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, владеет практикой применения физических упражнений с учетом целей, мотивов и уровня физического развития, хорошо ориентируется в материале |
| УК-7 6 семестр | <i>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | обучающийся не знает содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, плохо ориентируется в материале, не знает практику применения физических упражнений с учетом целей, мотивов и уровня физического развития, допускает существенные ошибки | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность | обучающийся демонстрирует знания материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знания содержания и направленности и различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность, владеет практикой применения содержания и направленности и различных |

| | | | | | |
|-------------------|---|---|--|---|---|
| | | | | | систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность хорошо ориентируется в материале |
| УК-7 7 семестр | <i>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | обучающийся не знает значительной части программного материала, (основы профессионально-прикладной физической подготовки, методики самостоятельных занятий), не владеет практикой применения распределения физической нагрузки, допускает существенные ошибки | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность | обучающийся демонстрирует знания материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знание материала (основы профессионально-прикладной физической подготовки, методики самостоятельных занятий), владеет практикой применения распределения физической нагрузки |
| УК-7 8 семестр | <i>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i> | обучающийся не знает значительной части программного материала, (основы профессионально-прикладной физической подготовки, методики самостоятельных занятий), не владеет практикой применения коррекции и профилактики профессиональных заболеваний, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств | обучающийся демонстрирует знания только основного материала, но не знает деталей, допускает неточности в формулировках, нарушает логическую последовательность | обучающийся демонстрирует знания материала, не допускает существенных неточностей | обучающийся демонстрирует знание материала (основы профессионально-прикладной физической подготовки, методики самостоятельных занятий), владеет практикой применения коррекции и профилактики профессиональных заболеваний, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств |

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

3.1. Входной контроль

Перечень вопросов

1. Техника безопасности в тренажерном зале.
2. Техника безопасности на открытых площадках.
3. Техника безопасности в спортивном зале.
4. Техника безопасности в борцовском зале.

Тестирование рассматривается как входной контроль, для определения уровня функционального состояния организма:

- методика проведения пробы Руфье;
- методика проведения динамометрии;
- методика проведения спирометрии (ЖЕЛ);
- методика проведения пробы на высоте вдоха (проба Штанге);
- методика проведения пробы Яроцкого;
- методика проведения пробы Ромберга;
- методика проведения ортостатической пробы;
- методика проведения теста Купера.

3.2. Тестовые физического развития

Тестирования физического развития по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится, после изучения определенного раздела дисциплины. Результаты тестирования учитываются при проведении промежуточной аттестации.

Оценка физической подготовленности обучающихся в основном отделении для рубежной аттестации

| Контрольное упражнение | Показатель | | Количество баллов |
|--|---------------|---------------|-------------------|
| | Мужчины | Женщины | |
| <i>Бег 100м, сек</i> | 13.9 – 14.0 | 16.9 – 17.0 | 5 |
| | 14.1 – 14.2 | 17.1 – 17.2 | |
| | 14.3 – 14.4 | 17.3 – 17.4 | |
| | 14.5 – 14.6 | 17.5 – 17.6 | 4 |
| | 14.7 – 14.8 | 17.7 – 17.8 | |
| | 14.9 – 15.0 | 17.9 – 18.0 | 3 |
| | 15.1 – 15.2 | 18.1 – 18.2 | |
| Без учета | | 2 | |
| <i>Бег 3000м для мужчин, мин:сек</i> <i>Бег 2000м для женщин, мин:сек</i> | 13:55 – 14:10 | 11:55 – 12:10 | 5 |
| | 14:11 – 14:25 | 12:11 – 12:25 | |
| | 14:26 – 14:40 | 12:26 – 12:40 | 4 |
| | 14:41 – 14:55 | 12:41 – 12:55 | |
| | 14:56 – 15:10 | 14:56 – 13:10 | 3 |
| | 15:11 – 15:25 | 13:11 – 13:25 | |
| | 15:26 – 15:40 | 13:26 – 13:40 | |
| Без учета | | 2 | |

| | | | | |
|---|---|-----------|---------|---|
| <i>Прыжок в длину с места, см</i> | 220 – 223 | 170 – 173 | 5 | |
| | 216 – 219 | 166 – 169 | | |
| | 212 – 215 | 162 – 165 | | |
| | 208 – 211 | 158 – 161 | 4 | |
| | 204 – 207 | 154 – 157 | | |
| | 200 – 203 | 150 – 153 | 3 | |
| | 196 – 199 | 146 – 149 | | |
| | Без учета | | 2 | |
| <i>Подтягивание на перекладине для мужчин, количество раз</i> | 9 | 45 – 48 | 5 | |
| | 8 | 41 – 44 | | |
| | 7 | 37 – 40 | 4 | |
| | 6 | 33 – 36 | | |
| | <i>Поднимание и опускание туловища из положения лежа для женщин, количество раз</i> | 5 | 29 – 32 | 3 |
| | | 4 | 25 – 28 | |
| | | 3 | 21 – 24 | |
| 2 | | 17 – 20 | 2 | |
| <i>Баскетбол. Штрафные броски для мужчин, количество попаданий;</i> <i>Броски после ведения для женщин, количество попаданий</i> | 4 | 4 | 5 | |
| | 3 | 3 | 4 | |
| | 2 | 2 | 3 | |
| | 1 | 1 | 2 | |

3.3. Демонстрация практического навыка

Демонстрация практического навыка - рассматривается как текущий контроль и проводится в течение изучения определенного раздела дисциплины.

| № п/п | Исходное положение | Описание упражнений | Методические указания |
|--------------|---|---|--|
| 1. | Лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе | Диафрагмальное дыхание | 4-5 раз на вдохе живот выпячивается, на выдохе - втягивается |
| 2. | Лежа на спине, руки вдоль туловища | Сгибание рук к плечам с одновременным разгибанием стоп | 6-8 раз темп медленный. Дыхание произвольное |
| 3. | То же | С наклоном вправо, сгибание рук со скольжением кистей вдоль туловища – вдох, возвращение в и.п. – выдох. То же в другую сторону. | 4-5 раз, следить за дыханием |
| 4. | То же | Поочередное поднимание рук – вперед – вверх – вдох, возвращение в и.п. - выдох | 4-5 раз, амплитуда увеличивается с каждым движением |
| 5. | То же | Поочередное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах (ходьба на лыжах) | 6-8 раз темп медленный. Дыхание произвольное |
| 6. | Сидя на стуле, руки опущены вниз | Попеременное разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах с содружественными движениями рук (шаги на месте) | 10-12 шагов, дыхание ритмичное |
| 7. | То же | Поочередное поднимание вперед и отведение правой руки вправо с поворотом головы в ту же сторону – вдох, возвращение в и.п. – выдох. То же влево | 4-5 раз темп медленный. |

3.4. Рубежный контроль

Рубежный контроль проводится в виде тестирования физической подготовленности по видам спорта в соответствии рабочей программой дисциплины. Виды тестирования приведены в п.3.2.

3.5. Промежуточная аттестация

- вид промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом по специальности 06.05.01 «Биоинженерия и биоинформатика» направленность (профиль) «Генетика и селекция сельскохозяйственных животных» - зачет -2,3,4,5,6,7,8 семестр.

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

4.1. Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Контроль результатов обучения обучающихся, этапов и уровня формирования компетенций по дисциплине «Общая физическая подготовка» осуществляется через проведение входного, текущего, рубежных, выходного контролей.

Формы текущего, промежуточного и итогового контроля и контрольные задания для текущего контроля разрабатываются кафедрой исходя из специфики дисциплины, и утверждаются на заседании кафедры.

4.2 Критерии оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Описание шкалы оценивания достижения компетенций по дисциплине приведено в таблице 6.

Таблица 6 - Шкала оценивания достижения компетенций по дисциплине

| Уровень освоения компетенции | Отметка по пятибалльной системе (промежуточная аттестация) | | | Описание |
|------------------------------|--|-----------|---------------------|---|
| высокий | «отлично» | «зачтено» | «зачтено (отлично)» | Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, обучающийся проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании материала. Выполняет контрольные нормативы на «отлично» Владеет техникой двигательных действий |

| | | | | |
|-----------|-----------------------|--------------|------------------------------------|---|
| базовый | «хорошо» | «зачтено» | «зачтено (хорошо)» | <p>Обучающийся обнаружил полное знание учебного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе</p> <p>Выполняет контрольные нормативы на «хорошо»</p> <p>Владеет техникой двигательных действий и методикой развития двигательных качеств</p> |
| пороговый | «удовлетворительно» | «зачтено» | «зачтено (удовлетворительно)» | <p>Обучающийся обнаружил знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя</p> <p>Выполняет контрольные нормативы на «удовлетворительно»</p> <p>Владеет техникой базовых двигательных действий и методикой оценки функционального состояния и работоспособности</p> |
| | «неудовлетворительно» | «не зачтено» | «не зачтено (неудовлетворительно)» | <p>Обучающийся обнаружил пробелы в знаниях основного учебного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий, не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий.</p> <p>Не справляется с контрольными нормативами.</p> <p>Владеет только основами техники базовых двигательных действий.</p> |

4.2.1. Критерии оценки собеседования

При ответе на вопрос обучающийся демонстрирует:

знания: сущности движения и его назначения;
умения: разбираться в движении, объяснять, как оно выполняется;
владение навыками: демонстрации, определения и исправления ошибок.

Критерии оценки

| | |
|----------------------------|--|
| отлично | <i>обучающийся демонстрирует:</i> - уверенное выполнение учебного норматива, соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности |
| хорошо | <i>обучающийся демонстрирует:</i> - выполнение учебного норматива, соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности |
| удовлетворительно | <i>обучающийся демонстрирует:</i> - выполнение учебного норматива, соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности |
| неудовлетворительно | <i>обучающийся демонстрирует:</i> - выполнение учебного норматива, соответствующего шкале оценки уровня физической подготовленности |

4.2.2. Критерии оценки демонстрации практического навыка

При выполнении демонстрации практического навыка обучающийся демонстрирует:

знания: сущности движения и его назначения;
умения: разбираться в движениях, объяснять как оно выполняется;
владение навыками: демонстрации, определение и исправление ошибок

Критерии оценки демонстрации практического навыка

| | |
|----------------------------|---|
| отлично | <i>обучающийся демонстрирует:</i> - выполнение движения или отдельных его элементов с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, четко, в надлежащем ритме; - понимает сущность движения, его назначение, может объяснить как оно выполняется, определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся |
| хорошо | <i>обучающийся демонстрирует:</i> - выполнение движения или отдельных его элементов с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, четко, в надлежащем ритме; - понимает сущность движения, его назначение, может объяснить как оно выполняется, определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся |
| удовлетворительно | <i>обучающийся демонстрирует:</i> - выполнение движения или отдельных его элементов в основном правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приводящих к скованности движений, неуверенности; - низкий уровень выполнения движения в нестандартных и сложных, в соревновательных условиях занятия |
| неудовлетворительно | <i>обучающийся демонстрирует:</i> - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно |