

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Цыбиков Бэликто Батоевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.12.2021 17:01:32  
Уникальный программный ключ:  
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ad6b7577e8

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Бурятская государственная сельскохозяйственная академия  
имени В.Р. Филиппова»

Экономический факультет

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий  
выпускающей кафедрой  
Менеджмент

К. И. Цыбиков  
уч. ст., уч. зв.  
С. В. Цыбикова  
ФИО  
Цыбиков  
подпись  
«28» окт. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Декан экономического  
факультета

К. И. Цыбиков  
уч. ст., уч. зв.  
Батоевич В. Р.  
ФИО  
В. Р.  
подпись  
«28» окт. 2022 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

дисциплины (модуля)

Б1.О.09 Физическая культура и спорт

Направление подготовки

38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль)

Управление проектами государственно-частного партнерства  
бакалавр

Обеспечивающая  
преподавание дисциплины  
кафедра

Физическое воспитание

Разработчик (и)

Батоевич  
подпись  
А. М. Батоевич  
уч. ст., уч. зв.  
И.О. Фамилия

Внутренние эксперты:  
Председатель методической  
комиссии экономического  
факультета

Цыбиков  
подпись  
К. И. Цыбиков  
уч. ст., уч. зв.  
С. В. Цыбикова  
И.О. Фамилия

Заведующий методическим  
кабинетом УМУ

Цыбиков  
подпись  
И. В. Захарова  
И.О. Фамилия

Улан – Удэ, 2022

## ВВЕДЕНИЕ

1. Оценочные материалы по дисциплине (модулю) является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины (модуля) и представлены в виде оценочных средств.
2. Оценочные материалы является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины (модуля).
3. При помощи оценочных материалов осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины (модуля).
4. Оценочные материалы по дисциплине (модулю) включает в себя:
  - оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины (модуля).
  - оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО;
  - оценочные средства, применяемые для текущего контроля;
5. Разработчиками оценочных материалов по дисциплине (модулю) являются преподаватели кафедры, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины (модуля), практики в Академии. Содержательной основой для разработки оценочных материалов является Рабочая программа дисциплины (модуля).

**1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ**  
**учебной дисциплины (модуля), персональный уровень достижения которых проверяется**  
**с использованием представленных в п. 3 оценочных материалов**

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1	2	3	4	5	
<b>Универсальные компетенции</b>					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 – поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Владеет навыками поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
		ИД-2 – использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Владеет навыками использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

**2. РЕЕСТР  
элементов оценочных материалов по дисциплине (модулю)**

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
	Наименование
1	2
<b>1. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины</b>	Перечень вопросов к зачету по дисциплине (модулю) Критерии оценки к зачету
<b>2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов (ВАРО)</b>	Не предусмотрены учебным планом
<b>3. Средства для текущего контроля</b>	Контрольные нормативы Критерии оценивания Шкала оценивания
	Комплект заданий для практических работ Критерии оценивания Шкала оценивания
	Комплект заданий для самостоятельной работы обучающихся Критерии оценивания Шкала оценивания
	Интерактивные формы обучения Критерии оценивания Шкала оценивания

### 3. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций в рамках дисциплины (модуля)

Код и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Оценки сформированности компетенций				
				2	3	4	5	
				Оценка «неудовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно»	Оценка «хорошо»	Оценка «отлично»	
				Характеристика сформированности компетенции				
			Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач		
Критерии оценивания								
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 – поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Полнота <b>знаний</b>	Знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не знает и не понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни	Не в полной мере знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни	Хорошо знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	В полной мере знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Перечень вопросов к зачету  Контрольные нормативы  Комплект заданий для практических работ  Комплект заданий для самостоятельной работы обучающихся  Интерактивные формы обучения
		Наличие <b>умений</b>	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и	Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни	Не в полной мере умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы	Хорошо умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы	В полной мере умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	

			профессиональн ой деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни		полностью соблюдает нормы здорового образа жизни	здорового образа жизни		
		Наличие <b>навыков</b> (владение опытом)	Владеет навыками поддерживать должный уровень физической подготовленност и для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни	Не в полной мере владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни	Хорошо владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни	В полной мере владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни	
ИД-2 – использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиона льной деятельности	Полнота <b>знаний</b>	Знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональн ой деятельности	Не знает и не понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не в полной мере знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Хорошо знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В полной мере знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Перечень вопросов к зачету  Контрольные нормативы  Комплект заданий для практических работ  Комплект заданий для самостоятельн ой работы обучающихся  Интерактивные формы обучения	
	Наличие <b>умений</b>	Умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональн	Не умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не в полной мере умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Хорошо умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В полной мере умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности		

			ой деятельности					
		Наличие <b>навыков</b> (владение опытом)	Владеет навыками использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональн ой деятельности	Не владеет навыками использовать основы осознанного выбора здоровье сберегающих внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не в полной мере владеет навыками использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Хорошо владеет навыками использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В полной мере владеет навыками использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	

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

**4.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

**4.1.1. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины**

<b>Нормативная база</b> <b>проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b> Б1.О.09 Физическая культура и спорт	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ФГБОУ ВО Бурятская ГСХА»	
<b>Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>	
1	2
<b>Цель промежуточной аттестации -</b>	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
<b>Форма промежуточной аттестации -</b>	зачёт
<b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоёмкости), отведённого на изучение дисциплины 2) процедура проводится в рамках ВАРО, на последней неделе семестра
<b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине
<b>Процедура получения зачёта -</b>	представлены в оценочных материалах по данной дисциплине
<b>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>	

**Перечень вопросов к зачету по дисциплине (модулю)**

**1. Раздел: Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

- 1). Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2). Физическая культура в структуре профессионального образования.
- 3). Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

- 1). Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 2). Функциональные системы организма.
- 3). Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

- 1). Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
- 2). Влияние окружающей среды на здоровье.
- 3). Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

- 1). Изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
- 2). Типы изменений умственной работоспособности студентов.

3). Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Тема 5. Основы методики физической культуры.

- 1). Средства и методы физического воспитания.
- 2). Воспитание физических качеств.
- 3). Общая физическая подготовка.

Тема 6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- 1). Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
- 2). Формы и содержание самостоятельных занятий.
- 3). Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

- 1). Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
- 2). Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
- 3). Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника ВУЗа

- 1). Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
- 2). Физическая культура и спорт в свободное время.
- 3). Физкультурно–спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.



## 2. Раздел: Легкая атлетика

Тема 1. Вводные занятия (правила техники безопасности, профилактика травматизма, методы самоконтроля, гигиена)

- 1). Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.
- 2). Профилактика травматизма.
- 3). Методы самоконтроля.
- 4). Личная гигиена.
- 5). Составление комплексов утренней гимнастики.

Тема 2. Определение физической подготовленности студентов

- 1). Техника бега на 100 м.
- 2). Техника бега на 2000 м – девушки, на 3000 м – юноши.
- 3). Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

Тема 3. Высокий, низкий старты в спортивном беге

- 1). Техника выполнения низкого старта.
- 2). Техника выполнения высокого старта.
- 3). Комплекс упражнений на скорость

Тема 4. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). Преодоление естественных препятствий

- 1). Техника бега по беговой дорожке на 2000 м девушки и 3000 м юноши.
- 2). Техника бега по пересеченной местности.
- 3). Комплекс упражнений на выносливость.

Тема 5. Бег на короткие дистанции - 60-100 м; средние дистанции – 1000 м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки снизу).

- 1). Техника бега на короткие дистанции - 60-100 м
- 2). Техника бега на средние дистанции – 1000 м
- 3). Техника бега по дистанции с передачей эстафетной палочки 4 по 100 м.

Тема 6. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

- 1). Комплекс упражнений для прыжковой тренировки.
- 2). Техника выполнения прыжков в длину с места толчком двумя ногами.
- 3). Комплекс упражнений на координацию.

**5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**5.2. Критерии оценки к зачету**

*зачет (86-100 баллов)* ставится обучающемуся, обнаружившему систематические и глубокие знания учебно-программного материала, умения свободно выполнять задания, предусмотренные программой в типовой ситуации (с ограничением времени) и в нетиповой ситуации, знакомство с основной и дополнительной литературой, усвоение взаимосвязи основных понятий дисциплины в их значении приобретаемой специальности и проявившему творческие способности и самостоятельность в приобретении знаний.

*зачет (71-85 баллов)* ставится обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешное выполнение заданий, предусмотренных программой в типовой ситуации (с ограничением времени), усвоение материалов основной литературы, рекомендованной в программе, способность к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей работы над литературой и в профессиональной деятельности.

*зачет (56-70 баллов)* ставится обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, достаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, знакомство с основной литературой, рекомендованной программой, умение выполнять задания, предусмотренные программой.

*незачет (менее 56 баллов)* ставится обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, слабые побуждения к самостоятельной работе над рекомендованной основной литературой. Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании академии без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**6. Оценочные материалы для организации текущего контроля успеваемости обучающихся**

Форма, система оценивания, порядок проведения и организация *текущего контроля успеваемости* обучающихся устанавливаются Положением об организации текущего контроля успеваемости обучающихся.

**Контрольные нормативы**

Раздел: Легкая атлетика

	Зачтено						Не зачтено	
	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев
Бег на 100 м.	13,5	16,5	14,8	17,0	15,8	18,0	15,9	18,1
Бег на 2000м. девушки, 3000м. юноши	12,30	10,30	13,30	11,15	14,20	11,55	14,21	11,51
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240	195	220	175	205	160	204	159

**Критерии оценивания:**

- Техника выполнения: работа рук, ног, координация движений, скорость.
- Техника выполнения: работа рук, ног, туловища, координация движений скорость.
- Техника выполнения: работа рук, ног, туловища, координация движений, толчок, дальность прыжка.

**Шкала оценивания:**

Баллы для учета в рейтинге (оценка)	Степень удовлетворения критериям
86-100 баллов «отлично»	Выполнены все задания практической работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.
71-85 баллов «хорошо»	Выполнены все задания практической работы; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.
56-70 баллов «удовлетворительно»	Выполнены все задания практической работы с замечаниями; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.
менее 56 баллов «неудовлетворительно»	Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

## Комплект заданий для практических работ

### Раздел: Легкая атлетика

Тема 1. Вводные занятия (правила техники безопасности, профилактика травматизма, методы самоконтроля, гигиена)

- 1). Комплекс утренней гимнастики.
- 2). Разминочный бег.
- 3). Подвижные игры.

Тема 2. Определение физической подготовленности студентов

- 1). Бег 100 м.
- 2). Бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.
- 3). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Тема 3. Высокий, низкий старты в спортивном беге

- 1). Выполнение низкого старта.
- 2). Выполнение высокого старта.
- 3). Упражнения на скорость.

Тема 4. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). Преодоление естественных препятствий

- 1). Бег по беговой дорожке на 2000 м девушки и 3000 м юноши.
- 2). Бег по пересеченной местности.
- 3). Упражнения на выносливость.

Тема 5. Бег на короткие дистанции - 60-100 м; средние дистанции – 1000 м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки снизу).

- 1). Бег на короткие дистанции - 60-100м
- 2). Бег на средние дистанции - 1000м
- 3). Бег по дистанции с передачей эстафетной палочки 4 по 100 м.
- 4). Упражнения на скорость.

Тема 6. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

- 1). Прыжковая тренировка.
- 2). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.
- 3). Упражнения на выносливость.

#### Критерии оценивания:

- правильность выполнения задания на практическую работу;
- степень усвоения теоретического материала по теме практической работы;
- способность продемонстрировать преподавателю навыки практической работы;
- правильность и полнота ответов на вопросы преподавателя при выполнении практической работы.

#### Шкала оценивания:

Баллы для учета в рейтинге (оценка)	Степень удовлетворения критериям
86-100 баллов «отлично»	Выполнены все задания практической работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы
71-85 баллов «хорошо»	Выполнены все задания практической работы; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями
56-70 баллов «удовлетворительно»	Выполнены все задания практической работы с замечаниями; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями
менее 56 баллов «неудовлетворительно»	Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы

### Комплект заданий для самостоятельной работы обучающихся

Задание. Самостоятельно изучить вопросы и сделать конспекты

#### Раздел: Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

- 1). Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2). Физическая культура в структуре профессионального образования.
- 3). Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

- 1). Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

- 2). Функциональные системы организма.
  - 3). Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
- Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 1). Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
  - 2). Влияние окружающей среды на здоровье.
  - 3). Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.
- Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- 1). Изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
  - 2). Типы изменений умственной работоспособности студентов.
  - 3). Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
- Тема 5. Основы методики физической культуры.
- 1). Средства и методы физического воспитания.
  - 2). Воспитание физических качеств.
  - 3). Общая физическая подготовка.
- Тема 6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 1). Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
  - 2). Формы и содержание самостоятельных занятий.
  - 3). Гигиена самостоятельных занятий.
- Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- 1). Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
  - 2). Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
  - 3). Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.
- Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника ВУЗа
- 1). Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
  - 2). Физическая культура и спорт в свободное время.
  - 3). Физкультурно–спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

**Критерии оценивания:**

- полнота раскрытия самостоятельно изучаемых вопросов;
- правильность формулировки и использования понятий и категорий.

**Шкала оценивания:**

Баллы для учета в рейтинге (оценка)	Степень удовлетворения критериям
86-100 баллов «отлично»	Выполнены все задания самостоятельной работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все вопросы, изученные самостоятельно
71-85 баллов «хорошо»	Выполнены все задания самостоятельной работы; обучающийся ответил на все вопросы, изученные самостоятельно, с замечаниями
56-70 баллов «удовлетворительно»	Выполнены все задания самостоятельной работы с замечаниями; обучающийся ответил на все вопросы, изученные самостоятельно, с замечаниями
менее 56 баллов «неудовлетворительно»	Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания самостоятельной работы; обучающийся ответил на вопросы, изученные самостоятельно, с ошибками или не ответил на вопросы

Раздел: Легкая атлетика

Тема 1. Вводные занятия (правила техники безопасности, профилактика травматизма, методы самоконтроля, гигиена)

- 1). Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.
- 2). Профилактика травматизма.
- 3). Методы самоконтроля.
- 4). Личная гигиена.
- 5). Составление комплексов утренней гимнастики.

Тема 2. Определение физической подготовленности студентов

- 1). Техника бега на 100 м.
- 2). Техника бега на 2000 м – девушки, на 3000 м – юноши.
- 3). Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

Тема 3. Высокий, низкий старты в спортивном беге

- 1). Техника выполнения низкого старта.

2). Техника выполнения высокого старта.

3). Комплекс упражнений на скорость

Тема 4. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). Преодоление естественных препятствий

1). Техника бега по беговой дорожке на 2000 м девушки и 3000 м юноши.

2). Техника бега по пересеченной местности.

3). Комплекс упражнений на выносливость.

Тема 5. Бег на короткие дистанции - 60-100 м; средние дистанции – 1000 м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки снизу).

1). Техника бега на короткие дистанции - 60-100м

2). Техника бега на средние дистанции - 1000м

3). Техника бега по дистанции с передачей эстафетной палочки 4 по 100 м.

Тема 6. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

1). Комплекс упражнений для прыжковой тренировки.

2). Техника выполнения прыжков в длину с места толчком двумя ногами.

3). Комплекс упражнений на координацию.

**Критерии оценивания:**

- полнота раскрытия самостоятельно изучаемых вопросов;
- правильность формулировки и использования понятий и категорий.

**Шкала оценивания:**

Баллы для учета в рейтинге (оценка)	Степень удовлетворения критериям
86-100 баллов «отлично»	Выполнены все задания самостоятельной работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все вопросы, изученные самостоятельно
71-85 баллов «хорошо»	Выполнены все задания самостоятельной работы; обучающийся ответил на все вопросы, изученные самостоятельно, с замечаниями
56-70 баллов «удовлетворительно»	Выполнены все задания самостоятельной работы с замечаниями; обучающийся ответил на все вопросы, изученные самостоятельно, с замечаниями
менее 56 баллов «неудовлетворительно»	Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания самостоятельной работы; обучающийся ответил на вопросы, изученные самостоятельно, с ошибками или не ответил на вопросы