

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: **Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
ФИО: Цыбиков Бэликто Батоевич **учреждение высшего образования**  
Должность: Ректор **«Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова»**  
Дата подписания: 13.02.2026 14:00:00  
Уникальный программный ключ:  
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8 **Экономический факультет**

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заведующий выпускающей кафедрой  
Информатика и информационные  
технологии в экономике

**к.ф-м.н., доцент**

уч. ст., уч. зв.

**Садуев Н.Б.**

подпись

**«23» января 2025 г.**

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Декан  
Экономический факультет

**к.э.н., доцент**

уч. ст., уч. зв.

**Баниева М.А.**

подпись

**«23» января 2025 г.**

**Рабочая программа  
Дисциплины (модуля)**

**Б1.О.08 Физическая культура и спорт**

**Направление 09.03.03 Прикладная информатика  
Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике АПК**

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра **Физическое воспитание**

Квалификация бакалавр

Форма обучения очная

Форма промежуточной аттестации Зачет

Объём дисциплины в З.Е. 2

Продолжительность в часах/неделях 72/ 0

Статус дисциплины относится к обязательной части блока 1 "Дисциплины" ОПОП  
в учебном плане является дисциплиной обязательной для изучения

**Распределение часов дисциплины**

Курс 1 Семестр 1	Количество часов	Итого
Вид занятий	УП	УП
Лекционные занятия	16	16
Практические занятия	32	32
Контактная работа	48	48
Сам. работа	24	24
Итого	72	72

Улан-Удэ, 2025г.

Программу составил(и):
Батуев Амгалан Иванович

Программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922);

составлена на основании учебного плана:

b090303\_o\_3.plx

утвержденного Ученым советом вуза от 06.05.2025 протокол № 9

Программа одобрена на заседании кафедры

**Информатика и информационные технологии в экономике**

Протокол № 6   от 20.12.2024

Зав. кафедрой Садуев Н.Б.

подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии   Экономический факультет от 14.01.2025  
протокол № 9

Председатель методической комиссии   Экономический факультет

Внешний эксперт                   ведущий специалист   отдела поддержки ИС Департамента по ИТ УФСР Республики  
(представитель работодателя)   Бурятия АО "Почта России"

Хаптахаяев Арсентий Юрьевич

полпись

И.О. Фамилия

№ п/п	Учебный год	Одобрено на заседании кафедры		Утверждаю Заведующий кафедрой Ободоева С.В.	
		протокол	Дата	Подпись	Дата
1	20__/20__ г.г.	№____	«__»_20__г.		«__»_20__г.
2	20__/20__ г.г.	№____	«__»_20__г.		«__»_20__г.
3	20__/20__ г.г.	№____	«__»_20__г.		«__»_20__г.
4	20__/20__ г.г.	№____	«__»_20__г.		«__»_20__г.
5	20__/20__ г.г.	№____	«__»_20__г.		«__»_20__г.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
1	Цели: получение в процессе обучения теоретических знаний и практических навыков по физической культуре и спорту; формирование и развитие компетенций в сфере профессиональной деятельности обучающихся  Задачи: получение в процессе обучения теоретических знаний и практических навыков по физической культуре и спорту; развитие знаний, умений, навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ		
Блок.Часть		Б1.О
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной практики необходимо как предшествующее:		
1	2 семестр	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2	2 семестр	Базовая физическая культура
3	2 семестр	Базовые виды спорта
4	2 семестр	Учебная практика
5	2 семестр	Ознакомительная практика
6	6 семестр	Производственная практика
7	6 семестр	Технологическая (проектно-технологическая) практика
8	8 семестр	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КРИТЕРИЕВ И ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
<b>КОД И НАЗВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b> <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</b>  <b>УК- 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> <b>ИД-1 – поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</b> <b>ИД-2 – использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</b>		
<b>Знать и понимать теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности:</b>		
Уровень 1	ИД-1- 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. ИД-2- Не знает и не понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
Уровень 2	ИД-1 - 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. Ид -2- Недостаточно хорошо знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
Уровень 3	ИД-1 - 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. ИД2 - Хорошо знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	

Уровень 4	<p>ИД-1 - 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.</p> <p>ИД2 - В совершенстве знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Уметь делать (действовать) способностью осуществлять действия поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни; применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности :</b></p>	
Уровень 1	<p>ИД 1 - Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>ИД -2- Не знает и не понимает сущностные основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
Уровень 2	<p>ИД-1 Не в полной мере умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>ИД-2 Недостаточно хорошо умеет излагать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
Уровень 3	<p>ИД-1 Хорошо умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>ИД-2 Хорошо владеет способностью осмысленно излагать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
Уровень 4	<p>ИД-1 В полной мере умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>ИД-2 - В совершенстве владеет способностью в совершенстве постигнуть основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Владеть навыками (иметь навыки) способностью выполнять действия поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</b></p> <p><b>:</b></p>	
Уровень 1	<p>ИД-1 - Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> <p>ИД-2 - Не знает и не понимает, как применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
Уровень 2	<p>ИД-1 Не в полной мере владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> <p>ИД-2 Недостаточно хорошо сформированы навыки владения основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
Уровень 3	<p>ИД-1 Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> <p>ИД-2 Хорошо владеет теоретическими основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

Уровень 4	ИД-1 В полной мере владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. ИД-2 В совершенстве владеет теоретическими основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.						
Уровни сформированности компетенций							
компетенция не сформирована	минимальный			средний		высокий	
Оценки формирования компетенций							
Оценка «неудовлетворительно» - уровень 1	Оценка «удовлетворительно» - уровень 2			Оценка «хорошо» - уровень 3		Оценка «отлично» - уровень 4	
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	
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ							
Код занятия	Наименование разделов (этапов) и тем	Вид работ	Семестр	Часов	Компетенции	Интеракт.	Примечание (используемые интерактивные формы, форма текущего контроля успеваемости)
	Раздел 1. Теоретическая подготовка						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лек	1	2	УК-7		опрос
1.2	1.2. Социально-биологические основы физической культуры	Лек	1	2	УК-7		опрос
1.3	1.3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Лек	1	2	УК-7		опрос
1.4	1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Лек	1	2	УК-7		тест
1.5	1.5. Основы методики физической культуры	Лек	1	2	УК-7		опрос
1.6	1.6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Лек	1	2	УК-7		опрос
1.7	1.7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Лек	1	2	УК-7		опрос
1.8	1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.	Лек	1	2	УК-7		тест
	Раздел 2. Легкая атлетика						

2.1	2.1. Вводные занятия (правила техники безопасности, профилактика травматизма, методы самоконтроля, гигиена).	Пр	1	2	УК-7	2	опрос
2.2	2.2. Определение физической подготовленности студентов	Пр	1	2	УК-7		
2.3	2.3. Обучение технике бега в целом (постановка стопы, вынос бедра и т.д.) бег по дистанции.	Пр	1	2	УК-7		
2.4	2.4. Бег по дистанции. Техника низкого и высокого старта, стартового разгона, финиширования. СФП на развитие гибкости и подвижности суставов.	Пр	1	2	УК-7		
2.5	2.5. Бег по прямой, по повороту с различной скоростью. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. СФП на развитие скоростных качеств.	Пр	1	2	УК-7		
2.6	2.6. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). Преодоление естественных препятствий с сохранением скорости.	Пр	1	2	УК-7		
2.7	2.7. Бег на короткие дистанции - 60-100 м; средние дистанции - 1000 м, восстановительные мероприятия.	Пр	1	2	УК-7		
2.8	2.8. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Спец. работа для развития прыгучести.	Пр	1	2	УК-7	2	
2.9	2.9. Техника бега по прямой на средние и длинные дистанции.	Пр	1	2	УК-7		
2.10	2.10. Техника бега по пересеченной местности. Тактика бега. Разбор техники бега по п/м.	Пр	1	2	УК-7		
2.11	2.11. Тактика бега по дистанции. СФП - упражнения для развития координационных возможностей.	Пр	1	2	УК-7		
2.12	2.12. Разбор техники бега по пересеченной местности. Тактика бега. Техника преодоления естественных препятствий.	Пр	1	2	УК-7	2	

2.13	2.13. Совершенствование бега по прямой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования.	Пр	1	2	УК-7		
2.14	2.14. Бег на длинные дистанции по стадиону (1000 м девушки и 2000 м юноши), по пересеченной местности.	Пр	1	2	УК-7		
2.15	2.15. Техника бега по прямой, по повороту с различной скоростью. Техника финиширования. СФП на развитие скоростных качеств.	Пр	1	2	УК-7		
2.16	2.16. Совершенствование бега на короткие дистанции - 60-100 м; средние дистанции - 1000 м, восстановительные мероприятия.	Пр	1	2	УК-7		
	Раздел 3. Самостоятельная работа						
3.1	1.2. Социально-биологические основы физической культуры	Ср	1	2	УК-7		
3.2	1.3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Ср	1	2	УК-7		
3.3	1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Ср	1	2	УК-7		
3.4	1.5. Основы методики физической культуры.	Ср	1	2	УК-7		
3.5	1.6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Ср	1	2	УК-7		
3.6	1.7. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.	Ср	1	2	УК-7		
3.7	2.1. Обучение технике бега в целом (постановка стопы, вынос бедра и т.д.) бег по дистанции.	Ср	1	2	УК-7		
3.8	2.2. Бег по дистанции. Техника низкого и высокого старта, стартового разгона, финиширования. СФП на развитие гибкости и подвижности суставов.	Ср	1	2	УК-7		

3.9	2.3. Бег по прямой, по повороту с различной скоростью. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. СФП на развитие скоростных качеств.	Ср	1	2	УК-7		
3.10	2.4. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). Преодоление естественных препятствий с сохранением скорости.	Ср	1	2	УК-7		
3.11	2.5. Бег на короткие дистанции - 60-100 м; средние дистанции - 1000 м, восстановительные мероприятия.	Ср	1	2	УК-7		
3.12	2.6. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Спец. работа для развития прыгучести.	Ср	1	2	УК-7		

УК-

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Основная литература

Л1.1	Рубцова И. В., Кубышкина Т. В., Барсукова Л. А., Соловьев Е. Д., Чернышев В. А., Стародубцев С. Н. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для вузов. - Воронеж: ВГУ, 2014. - 25 – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/356963">https://e.lanbook.com/book/356963</a>
------	--

Дополнительная литература

Л2.1	Бардамов Г. Б., Балдаев К. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:. - Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. - 405 – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/226094">https://e.lanbook.com/book/226094</a>
Л2.2	Севастьянов В. В., Алтухова Е. В., Воропаев В. И. Физическая культура и спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 188 – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/405470">https://e.lanbook.com/book/405470</a>

Методическая литература

Л3.1	Бардамов Г. Б., Барлукова О. Д. Силовой тренинг к сдаче комплекса ГТО [Электронный ресурс]: Доп. Метод. советом Бурятской ГСХА в качестве учебного пособия для обучающихся по всем направлениям подготовки. - Улан-Удэ: БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2021. - 56 – Режим доступа: <a href="https://elib.bgsha.ru/sotru/00619">https://elib.bgsha.ru/sotru/00619</a>
------	--

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Номер аудитории	Назначение	Оборудование и ПО	Адрес
340	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (340)	162 посадочных места, рабочее место преподавателя, оснащенные учебной мебелью, персональный компьютер с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в ЭИОС, видеостена, выдвижные мониторы, видеочасть, радиосистема, расходные материалы.  Лицензионное ПО: Kaspersky Endpoint Security, Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level , Microsoft OfficeProPlus 2016 RUS OLP NL Acdmс.; справочно - правовая система «Консультант плюс».	670024, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, д.№8 , Учебный корпус
0	Помещение для занятий	Тренажеры: велотренажер	670034, Республика Бурятия, г.



	спортом (Спорткомплекс)	ketller ,волейбольная площадка (стойки, сетка);вышка судейская-, баскетбольная площадка (баскетбольные щиты (кольца),для настольного тенниса столы, сетка теннисная, ракетки, гантели, канат, штанга, ворота для футбола, стойка баскетбольная, кольцо баскетбольное, стол д/соревнований по армрестлингу, табло электронное, скамья для жима лежа, скамья для жимов и приседаний, скамья для пресса, скамья регулируемая, тренажер баттерфляй, тренажер бицепс машина, тренажер жим –ногами горизонтальный, тренажер кроссовер, тренажер одинарная блочная рама, тренажер Разгибание ног, тренажер сведение перед грудью, тренажер трицепс машина, тренажер для ягодичных мышц , тренажер силовой, Беговая дорожка,	Улан-Удэ, ул. Добролюбова, д. № 8 , Спорткомплекс БГСХА (Спортивные сооружения и ограждения)
301	Спортивный зал (301)	Стойка волейбольная, сетка, степ платформа, табло, мяч медицинбол, гриф сложный с дисками, мячи волейбольные, скамья.	670024, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, д.№8 , Учебный корпус

**ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТ И ЛОКАЛЬНЫХ СЕТЕЙ АКАДЕМИИ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронно-библиотечные системы - ЭБС)

Наименование	Доступ
1	2
Электронно-библиотечная система Издательства «Znanium»	<a href="http://znanium.ru/">http://znanium.ru/</a>
Электронно-библиотечная система Издательства «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>

Электронно-библиотечная система Издательства «Юрайт»	<a href="http://urait.ru/">http://urait.ru/</a>
--	---

2. Электронные сетевые ресурсы открытого доступа (профессиональные базы данных, массовые открытые онлайн-курсы и пр.):

1	2
Платформа «Открытое образование» (онлайн-курсы по базовым дисциплинам, изучаемым в российских университетах)	<a href="https://openedu.ru/course/">https://openedu.ru/course/</a>
Профессиональные базы данных	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>

3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в академии:

Физическая культура и спорт : допущено методическим советом Бурятской ГСХА в качестве учебника для обучающихся по всем направлениям подготовки / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев . - Улан-Удэ : Изд-во БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. - 405 с.  
Методические указания по организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений очной формы обучения : методические указания / С. В. Арамхиева ; Бурятская ГСХА им. В. Р. Филиппова, Кафедра "Физического воспитания". - Улан-Удэ : ФГБОУ ВО БГСХА, 2017. - 49 с.

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

1. Программные продукты, необходимые для освоения учебной дисциплины

Наименование программного продукты (ПП)	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт
Microsoft OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc. Договор № ПП-61/2015 г. О поставке программных продуктов от 9 декабря 2015 года Microsoft OfficeProPlus 2016 RUS OLP NL Acdmc. Договор № ПП-61/2015 г. О поставке программных продуктов от 9 декабря 2015 года Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level Государственный контракт № 25 от 1 апреля 2008 года	Занятия семинарского типа, самостоятельная работа

2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса

Информационно-правовой портал «Гарант»		в локальной сети академии <a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>
Справочно-поисковая система «Консультант Плюс»		<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
<b>3. Информационно-образовательные системы (ЭИОС)</b>		
Наименование ЭИОС и доступ	Доступ	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система
1	2	3
Официальный сайт академии	<a href="http://bgsha.ru/">http://bgsha.ru/</a>	Занятия лекционного типа, семинарского типа, самостоятельная работа
Личный кабинет	<a href="http://lk.bgsha.ru/">http://lk.bgsha.ru/</a>	Занятия лекционного типа, семинарского типа, самостоятельная работа
АС Деканат	в локальной сети академии	-
Корпоративный портал академии	<a href="http://portal.bgsha.ru/">http://portal.bgsha.ru/</a>	Занятия лекционного типа, семинарского типа, самостоятельная работа
ИС «Планы»	в локальной сети академии	-
Портфолио обучающегося	<a href="http://lk.bgsha.ru/">http://lk.bgsha.ru/</a>	Самостоятельная работа
Сайт научной библиотеки	<a href="http://elib.bgsha.ru/">http://elib.bgsha.ru/</a>	Занятия лекционного типа, семинарского типа, самостоятельная работа
Электронная библиотека БГСХА	<a href="http://elib.bgsha.ru/">http://elib.bgsha.ru/</a>	Занятия лекционного типа, семинарского типа, самостоятельная работа
<b>КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЯ)</b>		
ФИО преподавателя	Уровень образования. Специальность и квалификация в соответствии с дипломом. Профессиональная переподготовка	Ученая степень, ученое звание
1	2	3
Батуев Амгалан Иванович	Доцент	
<b>ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>		
<p>Организационно-педагогическое, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основании соответствующей рекомендации в заключении психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программе реабилитации инвалида. Академия, по заявлению обучающегося, создает специальные условия для получения высшего образования инвалидами и лицам с ограниченными возможностями здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование специализированных (адаптированных) рабочих программ дисциплин (модулей) и методов обучения и воспитания, включая наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих;</li> <li>- использование специальных учебников, учебных пособий и других учебно-методических материалов, включая альтернативные форматы печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);</li> <li>- использование специальных технических средств обучения (мультимедийное оборудование, оргтехника и иные средства) коллективного и индивидуального пользования, включая установку мониторов с возможностью трансляции субтитров, обеспечение надлежащими звуковыми воспроизведениями информации;</li> <li>- предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь или услуги сурдопереводчиков / тифлосурдопереводчиков;</li> <li>- проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий для разъяснения отдельных вопросов изучаемой дисциплины (модуля);</li> <li>- проведение процедуры оценивания результатов обучения возможно с учетом особенностей нозологий (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) при использовании доступной формы предоставления заданий оценочных средств и ответов на задания (в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме аудиозаписи, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода) с использованием дополнительного времени для подготовки ответа;</li> <li>- обеспечение беспрепятственного доступа обучающимся в учебные помещения, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений);</li> <li>- обеспечение сочетания онлайн и офлайн технологий, а также индивидуальных и коллективных форм работы в учебном процессе, осуществляемом с использованием дистанционных образовательных технологий;</li> <li>- и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ОПОП ВО.</li> </ul> <p>В целях реализации ОПОП ВО в академии оборудована безбарьерная среда, учитывающая потребности лиц с нарушением зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Территория соответствует условиям беспрепятственного, безопасного и удобного передвижения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Вход в учебный корпус оборудован пандусами, стекла входных дверей обозначены специальными знаками для слабовидящих, используется система Брайля. Сотрудники охраны знают порядок действий при прибытии в академию лица с ограниченными возможностями. В академии создана толерантная социокультурная среда, осуществляется необходимое сопровождение образовательного процесса, при необходимости предоставляется волонтерская помощь обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.</p>		

## ВВЕДЕНИЕ

1. Оценочные материалы по дисциплине (модулю) являются обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины (модуля) и представлены в виде оценочных средств.
2. Оценочные материалы являются 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) включают 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), в Академии. Содержательной основой для разработки оценочных материалов является Рабочая программа дисциплины (модуля).

## Перечень видов оценочных средств

Перечень вопросов к зачету по дисциплине (модулю)

Контрольные нормативы

Комплект заданий для практических работ

Комплект заданий для самостоятельной работы обучающихся

Тестовые задания

## Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:  
Физическая культура и спорт

1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ФГБОУ ВО Бурятская ГСХА»

1	2
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей обучения по данной дисциплине
Форма промежуточной аттестации -	зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится в рамках ВАРО, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Блок 1 (тестовые задания – дескриптор «Знать»)

Задание 1 (выберите один вариант ответа). Национальные виды спорта и народные игры являются (УК-7.1. ИД-1):

- а) неотъемлемой частью общей культуры нашего народа
- б) наполнением содержания программного материала физического воспитания
- в) условием борьбы за независимость и суровой кочевой жизни
- г) пропагандой национальной культуры и традиции

Правильный ответ: а

Задание 2 (выберите один вариант ответа). Организационно-правовой основой физической культуры и спорта в РФ, что является (УК-7.1. ИД-1):

- а) региональный закон о развитии физической культуры и спорта на местах
- б) закон воспитания нравственного сознания и правила поведения в общественных местах
- в) закон о развитии культурно-просветительного праздника и творчества
- г) законодательный Указ президента РФ о физической культуре и спорте

Правильный ответ: г

Задание 3 (выберите один вариант ответа). Из 4-х возрастных ступеней сдачи нормативов комплекса ГТО, какая ступень принадлежит студенческой молодежи (УК-7.1. ИД-1):

- а) 14-17
- б) 17-18
- в) 16-19
- г) 15-18

Правильный ответ: б

Задание 4 (выберите один вариант ответа). Здоровье как общекультурная ценность и его отражение в профессиональной деятельности проявляется (УК-7.1. ИД-1):

- а) видом деятельности, специфическим содержанием которого является обучение движениям
- б) выражением функционального состояния, временно возникающим под влиянием продолжительной работы
- в) здоровье человека как ценостный продукт физической, духовной и социальной сферы деятельности
- г) характеристикой развития физических качеств и формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях

Правильный ответ: в

Задание 5 (выберите один вариант ответа). Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной работы и приводящее к снижению ее эффективности, называется (УК-7.1. ИД-1):

- а) утомлением
- б) перетренировкой
- в) передозировкой
- г) стрессовым

Правильный ответ: а

Задание 6 (выберите один вариант ответа). Физические упражнения – это (УК-7.1. ИД-1):

- а) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- б) постепенное приспособление организма к тренировочным нагрузкам после болезни или различных травм
- в) восстановление сил человека, израсходованных в процессе тренировочных занятий и соревнований
- г) такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

Правильный ответ: г

Задание 7 (выберите один вариант ответа). Приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков к будущей деятельности, это (УК-7.1. ИД-1):

- а) оздоровительно-реабилитационное развитие
- б) вспомогательная физическая подготовленность
- в) физическое развитие
- г) общая физическая подготовленность

Правильный ответ: в

Задание 8 (выберите один вариант ответа). От чего зависит работоспособность студента в учебной деятельности (УК-7.1. ИД-1):

- а) от свойств личности и темперамента
- б) особенностей нервной системы
- в) от типа характера и воли личности
- г) от свойств личности, темперамента, особенностей нервной системы

Правильный ответ: г

Задание 9 (выберите один вариант ответа). Что определяет сущность биологического состояния (становление, изменение морфологических и функциональных свойств) организма человека в течение жизни (УК-7.1. ИД-1):

- а) физическое развитие
- б) жизненную емкость легких
- в) двигательную реакцию
- г) физическое состояние

Правильный ответ: а

Задание 10 (выберите один вариант ответа). Определение «Здоровье – состояние организма человека, при котором все его органы полноценно функционируют» относится к классификационной группе категории (УК-7.1. ИД-1):

- а) психической
- б) рабочей
- в) физической
- г) дееспособной

Правильный ответ: в

Задание 11 (выберите один вариант ответа). Направленность спортивных и подвижных игр имеют (УК-7.1. ИД-1):

- а) оздоровительное значение
- б) гимнастическое значение
- в) адаптивное значение
- г) рекреационное значение

Правильный ответ: а

Задание 12 (выберите один вариант ответа). Целесообразное использование средств, методов и условий, позволяющие воздействовать на необходимую степень готовности спортсмена к спортивным достижениям называется (УК-7.1. ИД-1):

- а) специфической подготовкой
- б) специально-физической подготовкой
- в) спортивной подготовкой
- г) общей физической подготовкой

Правильный ответ: в

Задание 13 (выберите один вариант ответа). Вид подготовленности, обеспечивающий преимущественное развитие конкретных двигательных способностей и на которое уделяется большее внимание в конкретном виде спорта, называется (УК-7.1. ИД-1):

- а) общая физическая подготовленность
- б) специфическая подготовленность
- в) выработанная подготовленность
- г) специальная физическая подготовленность

Правильный ответ: г

Задание 14 (выберите один вариант ответа). Что является результатом физической подготовки (УК-7.1. ИД-1):

- а) результативная подготовленность
- б) физическая подготовленность
- в) эффективная подготовленность
- г) физическое совершенство индивидуума

Правильный ответ: в

Задание 15 (выберите один вариант ответа). Как называется метод, используемый до основной части тренировочных занятий, регулирующий предстартовые реакции организма (УК-7.1. ИД-1):

- а) вращивание
- б) адаптация
- в) разминка
- г) подготовка

Правильный ответ: в

Задание 16 (выберите один вариант ответа). Процесс целенаправленной, сознательной и планомерной работы над собой (освоение движений, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями, формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях) называется (УК-7.1. ИД-1):

- а) физическое самовоспитание
- б) физическое самосовершенствование
- в) физическое настроение
- г) физическое стремление

Правильный ответ: а

Задание 17 (выберите один вариант ответа). Как называется процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее развитие человека (УК-7.1. ИД-1):

- а) специальная физическая подготовка
- б) общая физическая подготовка
- в) специфическая подготовка
- г) адаптационная подготовка

Правильный ответ: б

Задание 18 (выберите один вариант ответа). Специально направленное использование физических упражнений в качестве лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и т.д., называется (УК-7.1. ИД-1):

- а) специальной физической культурой, включенной в повседневный быт
- б) предстартовой физической культурой
- в) оздоровительно-реабилитационной физической культурой
- г) вращивающейся физической культурой

Правильный ответ: в

Задание 19 (выберите один вариант ответа). Какая дисциплина занимается психофизической подготовкой к будущей

профессии (УК-7.1. ИД-1):

- а) физическая культура в школе
- б) физическая культура в вузе
- в) физическая культура в колледже
- г) профессионально-прикладная физическая культура

Правильный ответ: г

Задание 20 (выберите один вариант ответа). Какую физиологическую функцию выполняют эритроциты (УК-7.1. ИД-1):

- а) защитную
- б) адаптивную
- в) активную
- г) транспортную

Правильный ответ: а

Задание 21 (выберите один вариант ответа). Какой объем в неделю для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность (УК-7.1. ИД-1):

- а) 6-8 ч
- б) 10-14 ч
- в) 14-15 ч
- г) 15-16 ч

Правильный ответ: б

Задание 22 (выберите один вариант ответа). Какой вид подготовки целенаправленно ориентирована на изучение стратегии соревнования, построения хода поединка и овладения комбинации способов обманных действий (УК-7.1. ИД-1):

- а) специальная физическая подготовка
- б) общая физическая подготовка
- в) тактическая подготовка
- г) стратегическая подготовка

Правильный ответ: в

Задание 23 (выберите один вариант ответа). Деятельность сферы физкультуры и спорта, направленная на обеспечение двигательной активности людей во время их досуга для укрепления здоровья называется (УК-7.1. ИД-1):

- а) спортом высших достижений
- б) детско-юношеским спортом
- в) оздоровительно-рекреационным спортом
- г) массовым спортом

Правильный ответ: г

Задание 24 (выберите один вариант ответа). Какое название имеет комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся людей физической культурой и спортом (УК-7.1. ИД-1):

- а) диагностический контроль
- б) врачебный контроль
- в) педагогический контроль
- г) стационарный контроль

Правильный ответ: б

Задание 25 (выберите один вариант ответа). Какие виды включаются в структуру подготовки спортсмена (УК-7.1. ИД-1):

- а) физическая, техническая, тактическая, психологическая и функциональная компоненты
- б) методическая, учебная, тренировочная, соревновательная и восстановительная компоненты
- в) компоненты адаптации, рекреации, восстановления, психорегуляции и саморегуляции
- г) компоненты физическое развитие, дееспособность, физическое совершенство

Правильный ответ: а

Задание 26 (выберите один вариант ответа). В ценностные ориентации студентов «физическая культура» по качественному критерию как представлена (УК-7.1. ИД-1):

- а) философская, человеческая, спортивная, востребованная, социальная
- б) педагогическая, психологическая, спортивная, учебная, тренировочная
- в) методическая, указательная, традиционная, национальная, спартанская
- г) материальная, физическая, социально-психологическая, психическая, культурная

Правильный ответ: г

Блок 2 (тестовые задания – дескрипторы «Знать», «Уметь»)

Задание 53 (выберите один вариант ответа). Как называется определение «Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности» (УК-7.1. ИД-1):

- а) гипокинезией
- б) гиподинамией

в) монокинезия

г) моноподинамия

Правильный ответ: б

Задание 54 (выберите два и более вариантов ответа). Народные игры несут в себе приоритеты культурного наследия и ценности их развития (УК-7.1. ИД-1):

а) самобытную систему физического воспитания

б) воспитания нравственного сознания и поведения

в) развитие культурно-просветительного праздника творчества

г) совершенствование техники и тактики облавной охоты

Правильный ответ: а, б, в

Задание 55 (установите соответствие между элементами двух множеств). Установите соответствие между конспектом урока и фактами проведенного практического занятия (УК-7.2. ИД-2):

а) установленный временной регламент занятия

б) согласование с местом проведения занятия

в) подбор физических упражнений на подготовительную часть занятия

г) подбор физических упражнений на основную часть занятия

д) подведение заключительной части занятия

е) сохранение плотности урока

Правильный ответ: а, в, г, д

Задание 56 (выберите два и более вариантов ответа). Отношение человека к своему здоровью, чем обусловлено (УК-7.1. ИД-1):

а) внешними факторами, к которым относятся характеристики окружающей среды, в том числе особенности социальной среды, в которой находится человек, его окружения;

б) субъективными причинами – уровнем самооценки, где показатели осведомленности и компетентности побуждают индивидуума не заботиться о своем здоровье

в) искать объяснение в действии проявления психологических факторов, к которым относится стрессовое состояние организма и безудержный азарт двигательной активности

г) объективными причинами – степенью соответствия нормативным требованиям ведения здорового образа жизни, согласно предписаниям медицины, санитарии и гигиены

Правильный ответ: а, б, г

Задание 57 (установите последовательность действий). В какой последовательности можно оценить эффективность физической нагрузки оздоровительной направленности (УК-7.1. ИД-1):

а) долговременную адаптацию организма к физическим и нервно-психическим нагрузкам

б) выраженное благоприятное влияние физических упражнений, стимулирующее к двигательной активности

в) постепенное повышение рабочего тонуса организма к физической нагрузке

г) равномерно влияющая нагрузка на физиологические процессы организма

Правильный ответ: в, г, б

Задание 58 (выберите два и более вариантов ответа). Термин рекреация означает:

а) постепенное приспособление организма к нагрузкам после длительной болезни или травмы для активизации двигательной активности

б) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований

в) система лечебно-педагогических мероприятий, направленных на предупреждение и лечение патологических состояний, которые могут привести к временной или стойкой утрате трудоспособности

г) психотерапия утомленного человека, применяемая индивидом к себе для восстановления самочувствия и работоспособности

Правильный ответ: б, г

Задание 59 (выберите два и более вариантов ответа). Факторы, влияющие на работоспособность студента в процессе учебной деятельности (УК-7.1. ИД-1):

а) физиологического характера – состояние здоровья студента, его сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной и других систем

б) объективного характера – учета не готовности к учебной работе, погодных условий, не приема пищи и др.

в) субъективного характера – стрессового состояния, темперамента, географического расположения, акта поведения и др.

г) физического характера – степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и другие

Правильный ответ: а, г

Задание 60 (установите последовательность действий). Теоретико-методическую основу оздоровительной физической культуры составляют значимые разделы, раскрывающие сущностные стороны изучения учебного материала (УК-7.1. ИД-1):

а) разработанность эффективных физкультурно-оздоровительных методик и систем обучения

б) систематический контроль над уровнем состояния здоровья и оценка физической подготовленности занимающихся студентов физической культурой

в) научно-методологическая основа построения оздоровительной тренировки  
г) определение конкретных средств специально-оздоровительной направленности на организм человека  
Правильный ответ: в, г, а, б

Задание 61 (выберите два и более вариантов ответа). Исторически сложившиеся формы физической подготовки и специальной практики подготовки к соревнованиям, называется (УК-7.1. ИД-1):

- а) адаптивная физическая культура
- б) физическая культура
- в) лечебная физическая культура
- г) рекреативная физическая культура

Правильный ответ: а, б, в

Задание 62 (выберите два и более вариантов ответа). Работоспособность человека подразумевается как (УК-7.1. ИД-1):

- а) способности выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных отрезков и параметров эффективности
- б) способности проявлять возможности биологической природы человека как показатель его дееспособности
- в) формой, видом, условием и характером подготовленности бакалавриата или будущего специалиста
- г) способности выражать его социальную сущность, как показатель успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности

Правильный ответ: а, б, г

Задание 63 (установите последовательность действий). В какой последовательности определяются содержание профессионально-прикладной физической подготовки выпускника факультета (УК-7.1. ИД-1):

- а) формы (виды) труда специалистов данного профиля
- б) специфика их профессионального утомления и заболеваемости
- в) режим труда и отдыха
- г) особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда

Правильный ответ: а, в, г, б

Задание 64 (выберите два и более вариантов ответа). В чем выражаются ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни (УК-7.1. ИД-1):

- а) материальным благом от будущей профессии, жизнеспособностью, удовлетворением
- б) всесторонним развитием (интеллектуальное, духовное, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений и т.д.)
- в) функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности
- г) влияние окружающей среды на здоровье

Правильный ответ: б, в, г

Задание 65 (установите соответствие между элементами двух множеств). Установите соответствие содержательной части в традиционных видах спорта (УК-7.1. ИД-1):

- 1. национальные виды спорта
- 2. народные игры
- 3. исконно русскими видами спорта
- а) хоккей с мячом, самбо, городошный спорт, лапта, гиревой спорт и т.д.
- б) показ красоты тела, проявление силы, ловкости и здоровья и т.д.
- в) «бухэбарилдаан», «якутские прыжки», «русская лапта», «городки», «стрельба из лука», «конные скачки» и т.д.

Правильный ответ: 1-в, 2-б, 3-а

Задание 66 (выберите два и более вариантов ответов). Какие элементы традиционных развлечений и забав как виды народной физической культуры используются при проведении народных праздников (УК-7.2. ИД-2):

- а) катания с ледяных горок, метания «снежков», лепки «снеговиков», ходьба босиком по снегу, обливания холодной водой, плавание в купели
- б) бой быков, бег наперегонки, бой с тенью, конные скачки, стрельба из винтовки, метания «снежков»
- в) кулачные бои, бег наперегонки, прыжки через препятствия (костер), перетягивание каната
- г) подвижные и спортивные игры: «чиж», «русские городки», «стука-лочка», «жошка», «битки», «салки», «горелки», «поднебески», «бабки-подкоски», «русские шашки»

Правильный ответ: а

Задание 67 (установите последовательность действий). В какой последовательности применяются методические принципы физического воспитания на практике (УК-7.2. ИД-2):

- а) принцип доступности
- б) принцип сознательности и активности
- в) принцип систематичности
- г) принцип динамичности

Правильный ответ: б, а, в, г

Задание 68 (установите последовательность действий). В какой последовательности раскрываются физические упражнения (УК-7.2. ИД-2):



- а) элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях развития физических качеств
- б) определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
- в) такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- г) последовательность выполнения двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

Правильный ответ: б, в, а, г

Задание 69 (решите самостоятельно). По договору купли-продажи № 345 приобретено тренажерное устройство для силовой работы ног стоимостью 118 000 руб. (в том числе НДС). (УК-7.2. ИД-2):

Стоимость услуг по доставке оборудования транспортной компании составила 10 620 руб. (в том числе НДС).

Вознаграждение продавца за организацию доставки – 2 360 руб. (в том числе НДС). Оборудование (тренажерное устройство) передано в монтаж. Стоимость работ по монтажу – 10% от стоимости оборудования по договору (в том числе НДС). Оборудование (тренажерное устройство) введено в эксплуатацию (УК-7.2. ИД-2).

Первоначальная стоимость приобретенного оборудования составит \_\_\_\_ руб. (ставку НДС принять 18%)

Правильный ответ: 118000 руб.

Задание 70 (установите последовательность действий). Установите последовательность обучения технике верхней передачи волейбольного мяча (УК-7.2. ИД-2):

- а) встретить мяч
- б) принять исходное положение
- в) сгруппировать тело с мячом
- г) передача мяча

Правильный ответ: б, а, в, г.

Задание 71 (выберите два и более вариантов ответа). Какие существуют уровневые показатели проявления физической культуры личности (УК-7.2. ИД-2):

- а) низкий, быстрый
- б) предноминальный, номинальный
- в) повышенный, коммуникативный
- г) потенциальный, направленность «на себя»

Правильный ответ: а, в

Задание 72 (установите соответствие между элементами двух множеств). Найдите соответствие для двух понятий по предложенным вариантам определений (УК-7.2. ИД-2):

- 1. подготовка – это
- 2. подготовленность – это
- а) результат целенаправленного процесса подготовки
- б) результат подготовленности к соревнованию
- в) восстановительный процесс к достижению результата
- г) комплексный учебно-тренировочный и соревновательный процесс

Правильный ответ: 1-г, 2-а

Задание 73 (установите последовательность действий). Установите последовательность обучения технике броска баскетбольного мяча в кольцо (УК-7.2. ИД-2):

- а) ведение мяча
- б) принятие исходного положения
- в) обманное движение
- г) бросок мяча в кольцо

Правильный ответ: а, в, б, г

Задание 74 (установите соответствие между элементами двух множеств). Найдите соответствие для двух понятий по предложенным вариантам определений (УК-7.2. ИД-2):

- 1. гипокинезия – это
- 2. гиподинамия – это
- 3. Гипогликемия – это
- а) опасное состояние, которое может привести к потере сознания
- б) особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности
- в) нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц

Правильный ответ: 1-б, 2-в, 3-а

Блок 3 (тестовые задания – дескрипторы «Знать», «Уметь», «Владеть»)

Задание 97 (Кейс-задание). В рамках выигранного Попечительским советом БГСХА им. В.Р. Филиппова гранта «Готов к труду и обороне» Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия, посвященного Победе в Великой Отечественной войне, академия в конце сентября 2020 года с 9.00 часов в своем спорткомплексе провела спортивный

фестиваль ГТО. Для организации проведения данного мероприятия оргкомитетом администрации БГСХА разработаны и утверждены планы поэтапной подготовки и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Организаторами было предусмотрено, чтобы во время фестиваля каждому участнику создать комфортные условия для сдачи нормативов комплекса ГТО, встретиться с известными спортсменами, послушать песни военных лет в исполнении оркестра, а также артистов из числа студенческих народных ансамблей БГСХА («Алтан-Булаг», «Амвтей», «Раздолье» и т.д.). Тем самым спортивный фестиваль объединила под знамена здорового образа жизни и спорта жителей Железнодорожного микрорайона города Улан-Удэ, разных возрастных групп от 15 до 69 лет и выше, более 1400 человек (УК-7.2. ИД-2).

Вопросы и задания для работы:

1. Как нужно, прежде всего, обозначить в гранте, чтобы его выиграть?
2. Какому плану вы отдаете предпочтение для разработки мероприятия: краткому или многофункциональному?
3. Придумайте дополнительно мероприятия для создания праздничного настроения у участников фестиваля.

Задание 98 (Кейс-задание). Каждый из Вас смотрел мультфильм «Ну - погоди!» (УК-7.2. ИД-2).

1. Почему волк всегда оказывался проигравшим?
2. Что бы изменилось, если бы волк занимался спортом?
3. Что помогло волку и зайцу победить на соревнованиях?
4. Какие виды спорта встречаются в данном мультфильме?
5. Какие виды спорта ты знаешь?

а) бег, борьба, городки, штанга, прыжки в высоту

б) легкая атлетика, самбо, тяжелая атлетика, вольная борьба, настольный теннис, волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, лыжный спорт

в) проявление совместного усилия

г) удача выиграла всех встреч в его пользу

д) не занимался спортом

Правильный ответ: 1-д, 2-г, 3-в, 4-а, 5-б

Задание 99 (Кейс-задание). С целью целенаправленной подготовки к сдаче нормативных требований ГТО и формирования морального и духовного облика у жителей Железнодорожного микрорайона г. Улан-Удэ разных возрастов, их всестороннего гармоничного развития, творческой активности, сознательного отношения к ведению здорового образа жизни кафедрой физического воспитания совместно с Попечительским советом БГСХА им. В.Р. Филиппова было опубликовано «Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО», как методическая помощь в достижении лучшего результата и знака отличия ГТО. Авторами данного печатного издания являются Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев и И.В. Бадлуева. В связи со спросом и востребованностью данного учебного издания в 2022 году заново было переиздано по линии издательства «Лань» г. Санкт-Петербурга (УК-7.2. ИД-2).

1. Каким способом можно обосновать организацию проведения любого спортивного мероприятия?
2. Какое значение имеет публикационный материал для использования в практической деятельности?

а) определением приоритетных направлений деятельности

б) созданием организационного комитета по организации мероприятия

в) выделением значимых направлений деятельности

г) пропаганда ведения здорового образа жизни

Правильный ответ: 1-а, 2- г

Задание 100 (Кейс-задание). В соответствии с вводом Федеральным Государственным образовательным стандартом высшего образования РФ лекционного курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» содержательная часть учебного материала призвала систематизации и корректировки согласно новым требованиям по основам теории и методики физического воспитания для их изучения. Доцентом кафедры физического воспитания БГСХА Г.Б. Бардамовым и профессором БГУ К.Б. Балдаевым был издан учебник «Физическая культура и спорт» как формирующая мировоззренческая система научно-практических знаний и отношений к данной дисциплине обучающихся студентов очной и заочной формы всех направлений подготовки бакалавриата. В учебнике раскрывается сущность физического воспитания в новой трактовке, излагаются его принципы и методы, освещены вопросы методики формирования разностороннего физического развития и спортивного совершенствования, психофизической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности. Предлагаемые к изучению учебные материалы базируются на научной основе, насыщены конкретными рекомендациями по направленному использованию физической культуры и спорта в повседневной жизнедеятельности (УК-7.2. ИД-2):

а) укрепление международного сотрудничества и повышения авторитета России на международной спортивной арене

б) создание необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта

в) повышение экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта

г) формирования культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения

Правильный ответ: г

Задание 101 (Кейс-задание). В 2021 году кафедрой физического воспитания БГСХА им. В.Р. Филиппова был выигран второй грант, посвященный 90-летию со дня образования первого вуза «БМЗВИ-БСХИ-БГСХА» Республики Бурятия. Содержательная часть его заключалась в реализации целевой задачи «интеграция силовых видов спорта для эффективной сдачи контрольных испытаний комплекса ГТО путем проведения учебно-тренировочных занятий». Для реализации была разработана программа учебно-тренировочных занятий силовой подготовки по конкретному плану мероприятия с определением цели и задачи силовой подготовки по трем направлениям развития физических качеств и их программное содержание. В начале занятия были сгруппированы учебные группы (школьники – 107 чел., студенты –

898 чел. и взрослые – 76 чел.) с обозначением направленности системного преподавания силового тренинга и расписания учебно-тренировочных занятий. Для проведения данных занятий были привлечены компетентные тренеры-преподаватели, имеющие соответствующие знания, педагогический опыт в количестве 6 человек. Эффективность предварительной силовой подготовки среди возрастных групп показывает результаты сдачи контрольных испытаний комплекса ГТО в следующем порядке:

- сдали на «золотой» знак отличия: школьники – 17 чел., студенты – 134 чел., взрослые – 14 чел.;

- на «серебро»: школьники – 34 чел., студенты – 362 чел., взрослые – 27 чел.;

- на «бронзу»: школьники – 54 чел., студенты – 402 чел., взрослые – 35 чел. (УК-7.2. ИД-2):

1. Итоговое достижение развития физических качеств занимающихся разных возрастов на основе использования гимнастических и силовых упражнений

2. Улучшение материально-технической базы за счет грантовых вливаний финансовых средств

3. Убеждение о сформированности осознанной потребности в здоровом образе жизни

а) улучшение качества занятий физической культурой на спортивной площадке

б) выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности, обогащение знаний о видах спорта среди детей дошкольного возраста, расширение запасов двигательных навыков и умений детей

в) формирование ценностно-мотивационного отношения подрастающего поколения к личной физической культуре, спорту, к своему здоровью и здоровому образу жизни

Правильный ответ: 1-в, 2-б, 3-а

Задание 102 (Кейс-задание). Проводился прием контрольных требований по комплексу ГТО среди школьников, обучающихся СПО, высшего образования, преподавателей и сотрудников БГСХА и жителей Железнодорожного района г. Улан-Удэ (УК-7.2. ИД-2).

Задание 102.1 (выберите один вариант ответа). Укажите, какая нормативная ступень комплекса ГТО соответствует студенческому возрасту?

а) 14-17

б) 17-18

в) 16-19

г) 15-18

Правильный ответ: б

Задание 102.2 (выберите два и более варианта ответа). Студенты должны сдавать контрольные испытания VI-й ступени ГТО (18-29 лет) по двум критериям: обязательный и дополнительный (по выбору). Какое количество испытаний составляет обязательная программа?

а) 9 (один вариант с 2-мя выборами или заменой)

б) 9

в) 6 (один вариант с 2-мя выборами или заменой)

г) 6

Правильный ответ: в, г

Задание 102.3 (введите ответ). На золотой знак отличия студент (юноша) норматив бег на 100 м должен сдавать с каким результатом?:

а) 13.0

б) 13.1

в) 13.3

г) 14.1

Правильный ответ: б

Задание 103 (Кейс-задание). Студенты ИЗКИМа, узнав, что у них будут занятия по атлетической гимнастике, просят преподавателя заменить им атлетическую гимнастику на волейбол. Как должен реагировать преподаватель на эту просьбу и объяснить свое решение (УК-7.2. ИД-2)?

а) оставить план занятий неизменным и студентам-изкимовцам объяснить, что одним из видов их профессиональной деятельности может быть работа с перетаскиванием тяжести. А для этого они должны физически подготовить себя или оказать помощь товарищу.

б) объяснить, что с анатомо-физиологической точки зрения развитие мышечных волокон и систем органов дыхания с акцентом на формирование отстущих физических качеств быстрее согласуются при занятиях атлетической гимнастикой, чем игра в волейбол.

Правильный ответ: б

Задание 104 (Кейс-задание). Последнее лекционное занятие по дисциплине «Физическая культура и спорт» в первом учебном семестре, зачет по дисциплине уже выставлен. Преподаватель объявляет, что вместо данного занятия проводится практическое занятие для отбора участников в сборную команду факультета на академическое соревнование по легкой атлетике. Студенты обрадовались и просят преподавателя дать им возможность поиграть вместо бега, мотивируя тем, что на нормативные результаты все они уложатся, но преподаватель им отказывает. Конфликтную ситуацию усугубила то, что преподавателю было дано указание, срочно сделать на занятиях прикидку по легкоатлетической дистанции для отбора участников в сборную команду факультета. Внезапно возникшая ситуация требовала быстрого реагирования, что и было сделано преподавателем.

Студенты договариваются между собой, чтобы по дистанции бежать медленно, а не на лучший результат. Каковы действия студента в этой ситуации (УК-7.2. ИД-2):

а) пообещать, что если у каждого время окажется больше их прежних результатов, то группа не играет в игру баскетбол

б) пообещать, что если не покажут лучшее время результата бега, то будут наказаны дополнительными кругами

- в) договориться, если они быстрее пробегают, тем дольше будут играть в баскетбол во второй части урока  
г) пообещать, что если же пробег займет весь урок и времени останется мало, то первый занятие новой четверти будет посвящен целиком обещанной игре

Правильный ответ: в

Задание 105 (Кейс-задание). Студенты инженерного факультета находятся в туристическом походе с молодым преподавателем физического воспитания на основе выбора сдачи контрольного испытания комплекса ГТО. План туристического маршрута заранее был озвучен и одобрен студентами, в чем все расписались в специальном журнале (УК-7.2. ИД-2).

Задание 105.1 (выберите один вариант ответа). Однако, придя на место стоянки, они отказались участвовать в комбинированной туристической эстафете, мотивируя это тем, что они не на учебных занятиях. В этой ситуации, каковы должны быть действия преподавателя?:

- а) пойти по желанию студентов и дать каждому студенту «свободу» действий на отдых  
б) найти альтернативное решение в виде вечера туристической песни после эстафеты или вкусного приза победителю после эстафеты  
в) уйти с места стоянки обратно домой как антидействие против «бунта»

Правильный ответ: б

Задание 105.2 (выберите два и более варианта ответа). Туристический поход преподавателем физического воспитания был организован как учебный процесс для практического ознакомления студентов с реальной обстановкой жизнедеятельности и накопления ими необходимого опыта организации проведения комбинированной туристической эстафеты с целью их использования в условиях самостоятельной деятельности. Какой практический опыт могут получить студенты?:

- а) каким образом разработать план организации проведения эстафеты, какие этапы в нее включить и в какой последовательности провести  
б) в лесу не действует правило: «Никакой учебы быть не должно!»  
в) ничего познавать не надо, здесь все отдыхают, побольше и подольше подышать свежим воздухом  
г) найти подходящее место стоянки, как крепко устанавливается палатка, как сделать из веток постель, где расставить вещи

Правильный ответ: а, г

Задание 105.3 (введите ответ). В туристическом походе студенты обращаются к молодому преподавателю на «ты», демонстрируя тем самым, что в лесу не действуют правила, которые предписаны в вузовской системе образования. Каковы в данной ситуации должны быть действия преподавателя?

- а) создать ситуацию «конфликта», чтобы выяснить «Кто здесь главный» рулевой  
б) не обратить внимания и не отзываться на «зов», пока студент не поймет «Как обращаться к старшему по рангу» – не назовет по имени и отчеству или не обратится на «Вы»  
в) в лесу студент считают себя взрослым человеком, и в этом случае следует тактично указать на его фамильярное отношение  
г) найти нужный повод, чтобы студент сумел осмыслить и осознать, в конкретной ситуации, как обращаются на «Вы»

Правильный ответ: г

Задание 106 (Кейс-задание). Учебная группа студентов третьего курса на заключительной части занятия должны были сыграть в волейбол, разделившись на две команды. Преподаватель предложил сделать это самим студентам, процесс деления на команды затянулся, и тогда преподаватель назначил старосту группу, чтобы он взял инициативу на себя. Староста дает указание провести игру между командой юношей и командой девушек. Все студенты стали, особенно девушки, выражать открытое недовольство, решению старосты группы, а некоторые девушки даже бойкотировали, сев на скамью запасных (УК-7.2. ИД-2).

Задание 106.1 (выберите один вариант ответа). Во время занятия по физическому воспитанию, практически спонтанно из-за деления на команды, создался конфликтная ситуация внутри учебной группы. Каковы причины возникновения этой ситуации?

- а) староста группы своим авторитетом и инициативой решил разделить на 2 команды, игнорируя других  
б) в других случаях все прислушивались к принятию его правильных решений, а данной ситуации проявили свое несогласие  
в) не учет физической подготовленности и пола заранее предполагал выигрышный результат товарищеской встречи более сильной команде

г) староста хотел проявить и показать свою компетентность в решении простой задачи путем властных полномочий

Правильный ответ: в

Задание 106.2 (выберите два и более варианта ответа). В созданной спонтанно конфликтной ситуации внутри учебной группы «Как должен был поступить староста группы к принятию правильного решения?»:

- а) обращается к преподавателю за помощью  
б) предложить вытягивать жребий, чтобы девушки играли с девушками, а юноши между собой  
в) при начальной стадии конфликтной ситуации настоять и диктаторским указанием полностью почтнить группу на свое решение  
г) в процессе конфликтной ситуации извиниться перед группой за не правоту свое и снять с себя полномочия руководства

Правильный ответ: а, б, г

Задание 106.3 (введите ответ). По правилу соревнования игровая встреча между играющими командами продолжается до конкретного счета, после которой определяется победитель встречи. До какого счета продолжается игра?

а) 15

- б) 26
- в) 21
- г) 25

Правильный ответ: г

Задание 107 (Кейс-задание). Студент подходит к преподавателю и говорит: «На последние две лекционные занятия, которые вы будете проводить по расписанию, я не пойду, так как в это время хочу побывать на спортивных соревнованиях в качестве зрителя». Как нужно ему ответить (УК-7.2. ИД-2)?

- а) мне интересно знать, почему посещение группы для тебя интереснее, чем планируемое занятие
- б) в следующий раз тебе придется прийти в школу с родителями (давление)
- в) ты, мне кажется, очень несерьезно относишься к занятиям
- г) это твое дело, тебе же сдавать зачет. Все равно придется отчитаться за пропущенные занятия

Правильный ответ: а

Задание 108 (Кейс-задание). Студент говорит преподавателя, демонстрируя излишнюю самоуверенность: «Нет ничего такого, что я не смог бы сделать, если бы захотел. В том числе мне ничего не стоит усвоить и преподаваемый вами предмет» (УК-7.2. ИД-2).

Задание 108.1 (выберите один вариант ответа). В создавшей ситуации, какой должна быть на это реплика преподавателя?

- а) ты очень хорошо думаешь о себе
- б) чувствуешь себя достаточно уверенно, если заявляешь так
- в) с твоими способностями? Сомневаюсь!
- г) излишняя самоуверенность вредит делу

Правильный ответ: г

Задание 108.2 (выберите два и более варианта ответа). В ответ на соответствующее замечание преподавателя студент говорит, что для того, чтобы усвоить учебный предмет, ему не нужно много работать: «Меня считают достаточно способным человеком». Что должен ответить ему на это учитель?

- а) многие люди считают себя достаточно способными, но далеко не все на деле таковыми являются
- б) это мнение, которому ты вряд ли соответствуешь
- в) я рад(а), что ты такого высокого мнения о себе
- г) это тем более должно заставить тебя прилагать больше усилий в учении

Правильный ответ: а, г

Задание 108.3 (введите ответ). Контрольные испытания комплекса ГТО студент (юноша) должен сдать по прыжкам в длину с места (см.) на золотой знак отличия. Какой нормативный результат на «золото»?

- а) 230 см
- б) 235 см
- в) 240 см
- г) 245 см

Правильный ответ: в

Задание 109 (Кейс-задание). Студент, выразив преподавателю свои сомнения по поводу возможности хорошего усвоения преподаваемого им предмета, говорит: «Я сказал вам о том, что меня беспокоит. Теперь вы скажите, в чем причина этого и как мне быть дальше?» Что должен на это ответить преподаватель (УК-7.2. ИД-2)?

- а) у тебя нет никаких оснований для беспокойства
- б) прежде чем я смогу высказать обоснованное мнение, мне необходимо лучше разобраться в сути проблемы
- в) не волнуйся, и у меня в свое время ничего не получалось
- г) давай подождем, поработаем и вернемся к обсуждению этой проблемы через некоторое время. Я думаю, что нам удастся ее решить

Правильный ответ: г

<b>Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам</b>
--

Перечень вопросов к зачету по дисциплине (модулю)

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Техническая подготовленность.
6. Физическая подготовленность.
7. Тактическая подготовленность.
8. Психическая подготовленность.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность
10. специальной физической подготовки.
11. Интенсивность физических нагрузок.
12. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
13. Значение мышечной релаксации.
14. Коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
15. Формы занятий физическими упражнениями.

16. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
17. Общая и моторная плотность занятия.
18. Методы физического воспитания.
19. Метод регламентированного упражнения.
20. Игровой метод.
21. Соревновательный метод.
22. Использование словесных и сенсорных методов.
23. Общие основы обучения движениям.
24. Этапы обучения движениям.
25. Первый этап обучения — ознакомление, первичное заучивание.
26. Второй этап обучения — формирование умения.
27. Третий этап обучения — формирование двигательного навыка.
28. Общие положения воспитания физических качеств.

#### Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Легкая атлетика как базовый вид видов спорта

1. Базовый вид спорта «Легкая атлетика»: руководящие органы, значения, понятия и предпосылки к занятиям.
2. Разновидности легкоатлетических дисциплин (ходьба, бег, метание, толкание, прыжки и т.д.), их значение и особенности.
3. Обучение технике оздоровительной ходьбы (скандинавской).
4. Обучение технике спортивной ходьбы.
5. Обучение технике бега на короткие дистанции.
6. Обучение технике бега на средние дистанции.
7. Обучение технике прыжков в длину.
8. Обучение технике метания гранаты.

9. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Методические основы самостоятельных занятий легкоатлетическими физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой и спортом средствами легкой атлетики.
2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности в внеучебное время и их особенности.
3. Планирование самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола.
4. Границы интенсивности нагрузок, их взаимосвязь с уровнем физической подготовленности, самоконтроль и гигиена при занятиях легкоатлетическими дисциплинами.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий конкретным видом дисциплины легкой атлетики.
6. Определение величины физической нагрузки и уровня физической подготовленности в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой.
7. Самоконтроль за эффективностью занятий по видам легкой атлетики.
8. Виды диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями легкой атлетики.
9. Гигиенические требования при систематических самостоятельных занятиях легкой атлетикой.

Воздействие легкоатлетических упражнений на повышения уровня дееспособности организма в рамках оздоровительно-реактивной и реабилитационной направленности

1. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
2. Содержательная основа оздоровительной физической культуры и спорта для лиц с ограниченным состоянием здоровья.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий у лиц с ограниченным состоянием здоровья.
4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности у занимающихся лиц с ограниченным состоянием здоровья физической культурой и спортом.
5. Содержательная основа адаптивных программ с учетом нозологии.
6. Средства, методы и формы занятий, обеспечивающие нормализации функционального состояния и лечения конкретного вида заболевания.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий.
8. Значение видов педагогического контроля и их учет в процессе самоподготовки.
9. Методика кругового, интервального и вариационного методов обучения.
10. Структура проведения подготовительной, основной и заключительной части учебного занятия и их содержательная основа

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

Критерии оценки к зачету и зачету с оценкой

зачет /оценка «отлично» (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 /оценка «хорошо» (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 /оценка «удовлетворительно» (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 /оценка «неудовлетворительно» (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.

#### Критерии оценивания контрольной работы текущего контроля успеваемости обучающихся (рекомендуемое)

Комплект контрольных вопросов для проведения устных опросов  
Критерии оценивания (устанавливаются разработчиком самостоятельно с учетом использования рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся)

Примерные критерии оценивания:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся).

Шкала оценивания (устанавливается разработчиком самостоятельно с учетом использования рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся)

Примерная шкала оценивания:

Баллы для учета в рейтинге (оценка)	Степень удовлетворения критериям
86-100 баллов «отлично»	Обучающийся полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса (задания); обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.
71-85 баллов «хорошо»	Обучающийся достаточно полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса (задания); обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно. Допускает 1-2 ошибки, исправленные с помощью наводящих вопросов.
56-70 баллов «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

0-55 баллов «неудовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание (вопрос), допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие
<b>Критерии оценивания контрольной работы тестовых заданий</b>	
<p>Материалы тестовых заданий</p> <p>Материалы тестовых заданий следует сгруппировать по темам/разделам изучаемой дисциплины (модуля) в следующем виде:</p> <p>Тема (темы) / Раздел дисциплины (модуля)</p> <p>Тестовые задания по данной теме (темам)/Разделу с указанием правильных ответов.</p> <p>Критерии оценивания (устанавливаются разработчиком самостоятельно с учетом использования рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся)</p> <p>Примерные критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отношение правильно выполненных заданий к общему их количеству</li> </ul> <p>Шкала оценивания (устанавливается разработчиком самостоятельно с учетом использования рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся)</p> <p>Примерная шкала оценивания:</p>	
Баллы для учета в рейтинге (оценка)	Степень удовлетворения критериям
86-100 баллов «отлично»	Выполнено 86-100% заданий
71-85 баллов «хорошо»	Выполнено 71-85% заданий
56-70 баллов «удовлетво-рительно»	Выполнено 56-70% заданий
0-55 баллов «неудовлетворительно»	Выполнено 0-56% заданий
<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов, технологий;</li> <li>– умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы;</li> <li>– полнота и правильность выполнения задания.</li> </ul> <p>Шкала оценивания (устанавливается разработчиком самостоятельно с учетом использования рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся)</p> <p>Примерная шкала оценивания:</p>	
Баллы для учета в рейтинге (оценка)	Степень удовлетворения критериям
86-100 баллов «отлично»	Демонстрирует очень высокий/высокий уровень знаний, умений, навыков в соответствии с
71-85 баллов «хорошо»	Демонстрирует достаточно высокий/выше среднего уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Все требования,
56-70 баллов «удовлетво-рительно»	Демонстрирует средний уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями
0-55 баллов «неудовлетворительно»	Демонстрирует низкий/ниже среднего уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Многие требования, предъявляемые к
<b>Критерии оценивания контрольной работы темы эссе (рефератов, докладов, сообщений)</b>	
<p>Перечень тем эссе/докладов/рефератов/сообщений и т.п.</p> <p>Критерии оценивания (устанавливаются разработчиком самостоятельно с учетом использования рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся)</p> <p>Примерные критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– полнота раскрытия темы;</li> <li>– степень владения понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины;</li> <li>– знание фактического материала, отсутствие фактических ошибок;</li> <li>– умение логически выстроить материал ответа;</li> <li>– умение аргументировать предложенные подходы и решения, сделанные выводы;</li> <li>– степень самостоятельности, грамотности, оригинальности в представлении материала (стилистические обороты, манера изложения, словарный запас, отсутствие или наличие грамматических ошибок);</li> </ul>	



– выполнение требований к оформлению работы.

Шкала оценивания (устанавливается разработчиком самостоятельно с учетом использования рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся).

Примерная шкала оценивания письменных работ:

Баллы для учета в рейтинге (оценка)	Степень удовлетворения критериям
86-100 баллов «отлично»	Содержание работы в целом соответствует теме задания. Продemonстрировано знание фактического материала, отсутствуют ошибки. Продemonстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Ответ четко структурирован и выстроен в заданной логике. Части ответа логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа укладывается в заданные рамки при сохранении
71-85 баллов «хорошо»	Содержание ответа в целом соответствует теме задания. Продemonстрировано знание фактического материала, встречаются несущественные фактические ошибки. Продemonстрировано владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Ответ в достаточной степени структурирован и выстроен в заданной логике без нарушений общего смысла. Части ответа логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа <u>незначительно превышает заданные рамки при сохранении смысла.</u>
56-70 баллов «удовлетворительно»	Содержание работы в целом соответствует теме задания. Продemonстрировано удовлетворительное знание фактического материала, есть фактические ошибки (25– 30%). Продemonстрировано достаточное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, есть ошибки в употреблении и трактовке терминов, расшифровке аббревиатур. Ошибки в использовании категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Ответ плохо структурирован, нарушена заданная логика. Части ответа логически разорваны, нет связей между ними. Ошибки в представлении логической структуры проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа в <u>существенной степени (на 25– 30%) отклоняется от заданных рамок</u>

0-55 баллов «неудовлетворительно»	<p>Содержание ответа не соответствует теме задания или соответствует ему в очень малой степени.</p> <p>Продemonстрировано крайне слабое владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (неуместность употребления, неверные аббревиатуры, искаженное толкование и т.д.), присутствуют многочисленные ошибки в употреблении терминов.</p> <p>Продemonстрировано крайне низкое (отрывочное) знание фактического материала, много фактических ошибок – практически все факты (данные) либо искажены, либо неверны.</p> <p>Ответ представляет собой сплошной текст без структурирования, нарушена заданная логика. Части ответа не взаимосвязаны логически. Нарушена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа более</p>
<b>Критерии оценивания контрольной работы участия обучающегося в активных формах обучения (доклады, выступления на семинарах, практических занятиях и пр.):</b>	
Баллы для учета в рейтинге (оценка)	Степень удовлетворения критериям
86-100 баллов «отлично»	Полное раскрытие вопроса; указание точных названий и определений; правильная формулировка понятий и категорий; самостоятельность ответа, умение вводить и использовать собственные классификации и квалификации,
71-85 баллов «хорошо»	Недостаточно полное, по мнению преподавателя, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий, категорий и т.п., кардинально не
56-70 баллов «удовлетворительно»	Отражение лишь общего направления изложения лекционного материала и материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной - двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т.
0-55 баллов «неудовлетворительно»	Темы не раскрыты; большое количество существенных ошибок; отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления
<b>Критерии оценивания контрольной работы для тем групповых и/или индивидуальных творческих заданий/проектов</b>	
<p>Групповые творческие задания (проекты):</p> <p>Индивидуальные творческие задания (проекты):</p> <p>Критерии оценивания (устанавливаются разработчиком самостоятельно с учетом использования рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся)</p> <p>Примерные критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность темы;</li> <li>- соответствие содержания работы выбранной тематике;</li> <li>- соответствие содержания и оформления работы установленным требованиям;</li> <li>- обоснованность результатов и выводов, оригинальность идеи;</li> <li>- новизна полученных данных;</li> <li>- личный вклад обучающихся;</li> <li>- возможности практического использования полученных данных.</li> </ul> <p>Шкала оценивания (устанавливается разработчиком самостоятельно с учетом использования рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся)</p> <p>Примерная шкала оценивания:</p>	
Баллы для учета в рейтинге (оценка)	Степень удовлетворения критериям

86-100 баллов «отлично»	Работа демонстрирует точное понимание задания. Все материалы имеют непосредственное отношение к теме; источники цитируются правильно. Результаты работы представлены четко и логично, информация точна и отредактирована. Работа отличается яркой индивидуальностью и выражает точку зрения обучающегося.
71-85 баллов «хорошо»	Помимо материалов, имеющих непосредственное отношение к теме, включаются некоторые материалы, не имеющие отношение к ней; используется ограниченное количество источников. Не вся информация взята из достоверных источников; часть информации неточна или не имеет прямого отношения к теме. Недостаточно выражена собственная позиция и оценка информации.
56-70 баллов «удовлетворительно»	Часть материалов не имеет непосредственного отношения к теме, используется 2-3 источника. Делается слабая попытка проанализировать информацию. Материал логически не выстроен и подан внешне непривлекательно, не дается четкого ответа на поставленные вопросы. Нет критического взгляда на проблему.
0-55 баллов «неудовлетворительно»	Больше половины материалов не имеет непосредственного отношения к теме, используется один источник. Не делается попытка проанализировать информацию. Материал логически не выстроен и подан внешне непривлекательно, не дается ответа на поставленные вопросы.

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ			
Ведомость изменений			
№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обснoвание изменений
1			
2			
3			
4			
5			
6			