Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Вятский государственный агротехнологический университет"

УТВЕРЖДАЮ
Декан агрономического факультета
_____ А.В. Тюлькин
"15" апреля 2022 г.

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **физического воспитания**
Учебный план Направление подготовки 19.03.01 Биотехнология
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Пищевая биотехнология"

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 324
самостоятельная работа 4

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		Итого	
Недель	17		17		17		18		18		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	324	324
В том числе инт.	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	324	324
Итого ауд.	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	324	324
Контактная работа	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	324	324
Сам. работа											4	4	4	4
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

Киров 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Программу составил(и):
к.пед.н, Доцент кафедры физического воспитания, Попереков Владислав Сергеевич

Рецензент(ы):
Преподаватель кафедры физического воспитания, Безрукова Мария Николаевна

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка
разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология (приказ Минобрнауки России от 10.08.2021 г. № 736)

составлена на основании Учебного плана:

Направление подготовки 19.03.01 Биотехнология
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Пищевая биотехнология"
одобренного и утвержденного Ученым советом университета от 15.04.2022 протокол № 5.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией

Протокол № ____ от "15"апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол № ____ от "15"апреля 2022 г.

Зав. кафедрой _____к.тех.н. Новиков Константин Владимирович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

Протокол от "__" _____ 2023 г. № __

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **физического воспитания**

Протокол от "__" _____ 2024 г. № __

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **физического воспитания**

Протокол от "__" _____ 2025г. № __

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **физического воспитания**

Протокол от "__" _____ 2026 г. № __

Зав. кафедрой _____

1. ЦЕЛЬ (ЦЕЛИ) ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Формирование физической культуры личности, понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.О.ДВ.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Дисциплины, изученные на предыдущем уровне
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.2	Ознакомительная практика
2.2.3	Технологическая практика
2.2.4	Безопасность жизнедеятельности
2.2.5	Научно-исследовательская работа
2.2.6	Преддипломная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	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
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции (индикаторы)	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Практический						
1.1	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	1	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	24	
1.2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	1	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	18	
1.3	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	12	

1.4	/Зачёт/	1	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.5	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	2	22	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	22	
1.6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	2	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	18	
1.7	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	2	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	14	
1.8	/Зачёт/	2	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.9	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	3	26	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	26	
1.10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	16	
1.11	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	12	
1.12	/Зачёт/	3	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.13	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	4	22	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	22	
1.14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	4	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	18	

1.15	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	4	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	14	
1.16	/Зачёт/	4	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.17	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	5	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	16	
1.18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	5	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	14	
1.19	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	5	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	24	
1.20	/Зачёт/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.21	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	6	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	24	
1.22	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	6	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	14	
1.23	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	6	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	16	
1.24	Подготовка к промежуточной аттестации /Ср/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.25	/Зачёт/	6	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Содержание фонда оценочных средств представлено в Приложении 1 и 2.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л1.1	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469114	Москва : Издательство Юрайт, 2021
Л1.2	Ловягина, А.Е.	Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Учебник и практикум для академического бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/433223	Юрайт, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л2.1	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие Режим доступа: https://book.ru/book/930222	М.: КноРус, 2019
Л2.2	Бишаева А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие Режим доступа: https://book.ru/book/931237	М.: КноРус, 2019
Л2.3	Капилевич Л.В.	Физиология человека. Спорт. [Электронный ресурс]: Учебное пособие для прикладного бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/429445	Юрайт, 2019

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л3.1	Бусыгина А.А.	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вятская ГСХА, 2019
Л3.2	Пономарев, А. В., Голдованский, Е. П.	Силовая подготовка в учебно-тренировочных занятиях : метод. разработка подводящих упражнений по подтягиванию на высокой перекладине; сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вятская ГСХА, 2019

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Физическая культура [Электронный ресурс]: [Виртуальная обучающая среда] - Электрон.дан. и прогр.- режим доступа: https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/.-Загл. с экрана
Э2	Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp - Загл. с экрана

6.3. Перечень информационных технологий

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционная система семейства Windows (Windows Vista Business AO NL, MS Win Prof 7 AO NL, Win Prof 7 AOL NL, Win Home Bas 7 AOL NL LGG, Win Starter 7 AO NL LGG, Win SL 8 AOL NL LGG, Win Prof 8 AOL NL, Win Home 10 All Languages Online Product Key License)
6.3.1.2	Приложения Office (MS Office Prof Plus 2007 AO NL, MS Office Prof Plus 2010 AO NL, MS Office 2013 OL NL, MS OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc)
6.3.1.3	Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security
6.3.1.4	Free Commander 2009/02b
6.3.1.5	Google Chrome 39/0/21/71/65
6.3.1.6	Opera 26/0/1656/24
6.3.1.7	Adobe Reader XI 11/0/09
6.3.1.8	IBM SPSS Statistics

6.3.2 Перечень информационных справочных систем и современных профессиональных баз данных

6.3.2.1	Информационная справочная система: КонсультантПлюс
6.3.2.2	Информационная справочная система: Гарант Аэро

6.3.2.3	Профессиональная база данных: Научная электронная библиотека elibrary.ru Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
6.3.2.4	Профессиональная база данных: Электронный каталог ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ Режим доступа http://46.183.163.35/MarcWeb2

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) представлено в Приложении 3 РПД.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины проводится в форме аудиторных занятий и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

При проведении аудиторных занятий предусмотрено применение следующих инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества: работа в малых группах; дискуссия; использование общественных ресурсов, социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения; обсуждение и разрешение проблем; деловые и ролевые игры; разбор конкретных ситуаций.

Количество часов занятий в интерактивных формах определено учебным планом.

Практическая подготовка при реализации дисциплины организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

– самостоятельное изучение теоретического материала (тем дисциплины);

- подготовка к практическим занятиям;

– подготовка к мероприятиям текущего контроля;

– подготовка к промежуточной аттестации.

При организации самостоятельной работы необходимо, прежде всего, обратить внимание на ключевые понятия, несущие основную смысловую нагрузку в том или ином разделе учебной дисциплины.

1. Самостоятельное изучение тем дисциплины.

Для работы необходимо ознакомиться с учебным планом дисциплины и установить, какое количество часов отведено учебным планом в целом на изучение дисциплины, на аудиторную работу с преподавателем на практических (семинарских), лабораторных занятиях, а также на самостоятельную работу. С целью оптимальной самоорганизации необходимо сопоставить эту информацию с графиком занятий и выявить наиболее затратные по времени и объему темы, чтобы заранее определить для себя периоды объемных заданий. Целесообразно начать работу с изучения теоретического материала, основных терминов и понятий курса и с письменных ответов на индивидуальные и тестовые задания.

2. Подготовка к практическим занятиям.

Цель практических (семинарских) занятий заключается в закреплении теоретического материала по наиболее важным темам, в развитии у обучающихся навыков критического мышления в данной области знания, умений работы с учебной и научной литературой, нормативными материалами. В ходе подготовки к практическому (семинарскому) занятию обучающимся следует внимательно ознакомиться с планом, вопросами, вынесенными на обсуждение, досконально изучить соответствующий теоретический материал, предлагаемую учебную методическую и научную литературу. Рекомендуется обращение обучающихся к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации по теме, что позволяет в значительной мере углубить проблему и разнообразить процесс ее обсуждения.

3. Подготовка к мероприятиям текущего контроля.

В конце изучения каждой темы может проводиться тематическая контрольная работа, которая является средством текущего контроля оценки знаний. Подготовка к ней заключается в повторении пройденного материала и повторном решении заданий, которые рассматривались на занятиях, а также в выполнении заданий для самостоятельной работы.

4. Подготовка к промежуточной аттестации.

Подготовка к зачёту является заключительным этапом изучения дисциплины и является средством промежуточного контроля. Подготовка к зачёту предполагает изучение рекомендуемой литературы и других источников, повторение материалов практических занятий. В процессе подготовки к зачёту выявляются вопросы, по которым нет уверенности в ответе либо ответ обучающемуся не ясен.

5. Интерактивные формы

Интерактивные формы обучения по дисциплине представлены в виде деловой игры. Количество часов занятий в интерактивных формах определено учебным планом.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
Общая физическая подготовка

Направление подготовки специальности 19.03.01 Биотехнология
Направленность (профиль) программы «Пищевая биотехнология»
Квалификация бакалавр

1. Описание назначения фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины/модуля «**Общая физическая подготовка**» и предназначен для оценки планируемых результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций (п.2) в процессе изучения данной дисциплины.

ФОС включает в себя оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

ФОС разработан на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология (приказ Минобрнауки России от 10.08.2021 №736) – основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология программы бакалавриата «Пищевая биотехнология»;
- Положения «О формировании фонда оценочных средств для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования»

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Универсальные компетенции

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

Код формируемой компетенции	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы		
	Начальный	**Основной**	**Заключительный**
УК-7	Физическая культура и спорт	Спортивные и подвижные игры Общая физическая подготовка Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья	Преддипломная практика Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине, выраженные через компетенции и индикаторы их достижений, описание шкал оценивания

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Индикаторы	Формулировка индикатора
УК-7.1	Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
УК-7.2	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
УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Для оценки сформированности соответствующих компетенций по дисциплине при проведении итоговой аттестации в форме зачета применяется следующая шкала оценивания:

Шкала оценивания:

№	Критерий оценивания	Шкала оценивания	
		не зачтено	зачтено
		описание показателя	
1	Уровень усвоения обучающимся теоретическихзнаний и умение использовать их для решения профессиональных задач	Низкий уровень усвоения материала. Продемонстрировано незнание значительной части программного материала	Твердое знание материала
2	Правильность решения практического задания	Обучающийся неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы	Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения
3	Логичность, обоснованность,чёткость ответа на вопросы	Существенные ошибки, нет ответов на дополнительные уточняющие вопросы	Грамотное и по существу изложение теоретическогоматериала без существенных неточностей при ответе на вопрос
4	Работа в течении семестра, наличие задолженности по текущему контролю успеваемости	Имеются многочисленные пропуски занятий, задолженностьпо текущему контролю знаний	Активная, задолженность отсутствует

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта

деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Тестовые задания по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Вид деятельности, специфическим содержанием которого является использование физических упражнений для обучения движениям, развития физических качеств и приобретения специальных знаний, называется:

1) физической культурой;
2) физической подготовкой;
3) физической реабилитацией;
4) физическим воспитанием.

2. К вспомогательным средствам физической культуры относятся:

1) подводящие и развивающие упражнения;
2) обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения;
3) естественные силы природы и гигиенические факторы;
4) идеомоторные и имитационные упражнения.

3. Спортивная техника отличается от бытовой:

1) правильным положением тела и траекторией движения;
2) скоростью и темпом движений;
3) рациональной системой движений и их экономичностью;
4) эстетикой и красотой выполняемых движений.

4. Укажите, какие из перечисленных принципов являются обще методическими:

1) принцип научности, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
4) принцип постепенного наращивания развивающее тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

5. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

1) принцип сознательности и активности;
2) принцип доступности и индивидуализации;
3) принцип научности;

4) принцип связи теории с практикой.

6. Обучение двигательному действию начинается с:

1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;

2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;

3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;

4) разучивания обще подготовительных упражнений.

7. Массовые соревнования имеют цель:

1) выполнить массовый спортивный разряд;

2) повысить двигательную активность;

3) добиться победы над соперниками;

4) привлечь к систематическим самостоятельным занятиям с целью укрепления здоровья и показателей в труде.

8. Укажите, как называются тренировочные циклы, на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;

2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

3) оперативные, текущие, этапные циклы;

4) подготовительные, основные, соревновательные.

9. Максимальный тренировочный эффект для развития общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

1) 90 – 110 уд./мин;

2) 110 – 130 уд./мин;

3) 144 – 156 уд./мин;

4) 175 – 205 уд./мин

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме зачета.

Порядок организации и проведения промежуточной аттестации обучающегося, форма проведения, процедура сдачи зачета, сроки и иные вопросы определены Положением о порядке организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций при проведении зачета по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится путем тестирования обучающихся. По результатам тестов выставляется оценка согласно установленной шкале оценивания.

Для подготовки к зачету рекомендуется использовать практический материал по дисциплине, литературные источники рекомендованные в рабочей программе дисциплины.

Приложение 2

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине
Общая физическая подготовка

Направление подготовки специальности 19.03.01 Биотехнология
Направленность (профиль) программы «Пищевая биотехнология»
Квалификация бакалавр

1. Описание назначения фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины «**Общая физическая подготовка**» и предназначен для оценки планируемых результатов обучения - сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Универсальные компетенции

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

3. Банк оценочных средств

Для оценки сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» используются следующие оценочные средства:

Текущий контроль в форме написания реферата предназначен для определения уровня оценки сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности в процессе изучения дисциплины.

Результаты текущего контроля оцениваются посредством интегральной (целостной) двухуровневой шкалы:

Шкала оценивания	***Показатели оценивания***
Не зачтено	Низкий уровень теоретических знаний, неспособность применять различные методы исследования
Зачтено	Демонстрация теоретических знаний существующей проблемы, умение использования различных методов исследования

Темы для написания реферата по дисциплине
«Общая физическая подготовка»

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное. Острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
25. Развитие физических качеств у студентов.
26. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности в процессе изучения дисциплины при проведении текущего контроля знаний проводится путем написания реферата. Оценка проводится посредством интегральной (целостной) двухуровневой шкалы.

В результате написания реферата при помощи шкалы оценивания определяется уровень освоения обучающимся учебного материала по теме (разделу) дисциплины: «Зачтено» или «Не зачтено».

Приложение 3

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

«Общая физическая подготовка»

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
Малый спортивный зал	Б-339 Обручи гимнастические, мячи волейбольные, скамейки гимнастические, скакалки, сетки заградительные, коврики туристические, столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса
Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Б-339 Обручи гимнастические, мячи волейбольные, скамейки гимнастические, скакалки, сетки заградительные, коврики туристические, столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса
Большой спортивный зал	Д-307 Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические
Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Д-307 Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические
Помещение для самостоятельной работы	Б-202 Рабочее место администратора, компьютерная мебель, компьютер администратора, 5 персональных компьютеров, 3 принтера, видеоувеличитель. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus и свободно распространяемое программное обеспечение С возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

Приложение 4

Перечень
периодических изданий, рекомендуемый по дисциплине
«Общая физическая подготовка»

Наименование	Наличие доступа
Физическая культура, спорт - наука и практика [электронный ресурс]: журн. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма	Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name
Культура физическая и здоровье [электронный ресурс]: журн. Воронежский государственный педагогический университет	Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name
Вестник южно-уральского государственного университета. Серия: образование, здравоохранение, физическая культура [электронный ресурс]: журн. Национальный исследовательский Южно-Уральский государственный университет	Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name
Наука и спорт: современные тенденции [электронный ресурс]: журн. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма	Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2632#journal_name