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

УТВЕРЖДАЮ
Декан агрономического факультета
_____ А.В. Тюлькин
"07" сентября 2022 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **физического воспитания**

Учебный план Направление подготовки 35.03.01 Лесное дело
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Государственное управление лесами"

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 30
самостоятельная работа 42

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		Итого	
Недель	16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Практические	28	28	28	28
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	30	30	30	30
Сам. работа	42	42	42	42
Итого	72	72	72	72

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

Киров 2022

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

Рецензент(ы):
Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Краева Екатерина Владимировна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 г. № 706)

составлена на основании Учебного плана:
Направление подготовки 35.03.01 Лесное дело
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Государственное управление лесами"

одобренного и утвержденного Ученым советом университета от 07.09.2022 протокол № 8.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией

агрономического факультета Протокол № __ от "7"сентября 2022 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол № ____ от "7" сентября 2022 г.

Зав. кафедрой _____к.т.н.,доцент 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 "__" _____ 2025 г. № __

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	Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую его социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.О.1
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Дисциплины, изученные на предыдущем уровне
2.1.2	Спортивные и подвижные игры
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Производственная преддипломная практика
2.2.3	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

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	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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.						
1.1	1.Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность. Возможные формы организации тренировки в вузе. Контроль над эффективностью тренировочных занятий. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. /Лек/	1	1	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3	0	
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. /Лек/	1	1	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3	0	
	Раздел 2.						

2.1	ОФП. Легкая атлетика. Оздоровительная программа в специальной медицинской группе Общая физическая подготовка. (ОФП) Ознакомление с видами легкой атлетики. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике оздоровительного и кроссового бега. Оздоровительный бег (ЧСС 130-150). Кроссовый бег (ЧСС 140-160). Бег на средние дистанции (ЧСС 170-190). /Пр/	1	10	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3	0	
2.2	Гимнастика. Дифференцированное развитие физических качеств. Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям. Прикладные упражнения. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики /Пр/	1	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3	0	
2.3	Ознакомление с тренажерами. Выбор оптимальной нагрузки для развития силы и силовой выносливости. Баскетбол. Обучение стойкам. Мини-футбол. Обучение стойкам. Профилактика травматизма. Регулировка нагрузки. Методика развития силы, выносливости. Баскетбол. ловля и передача мяча двумя, одной руками. Футбол Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового мяча, вбрасывание мяча из-за боковой. Регулировка нагрузки. Методика развития силы, выносливости. Баскетбол ведение левой и правой рукой, с низким, средним, высоким отскоком, обучение технике выполнения двух шагов в баскетболе. Футбол построение стенки, учебная игра. Занятия на тренажерах, со штангой, офп. Баскетбол: «Челнок» – ведение правой и левой рукой, два шага на кольцо. Игра стрит-баскет. Футбол: Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы, удары на точность. Жонглирование мячом Двусторонняя игра с использованием изученных элементов по мини футболу. /Пр/	1	14	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3	0	
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы совершенствования физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.						

3.1	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики и ОФП Легкая атлетика. Оздоровительный бег Кроссовая подготовка. Занятия общефизической подготовкой (ОФП). Прыжки на скакалке, подтягивание, отжимания, упражнения на пресс. /Ср/	1	42	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3	0	
3.2	/Зачёт/	1	0	УК-7.1	Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля 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

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л3.1	Бусыгина А.А.	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вятская ГСХА, 2019
Л3.2	А.В. Пономарев, О.О. Малышева, А.С. Богатырев	Технико-тактическая подготовка баскетболистов [Электронный ресурс]: Метод.рекомендации Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вятская ГСХА, 2016
Л3.3	А.В. Пономарев, Е.П. Голдованский	Физическая подготовка баскетболистов [Электронный ресурс]: метод. рекомендации Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вятская ГСХА, 2019
Л3.4	А.В. Пономарев, А.А. Бусыгина, Е.В. Краева	Подвижные игры на учебных занятиях в вузе [Электронный ресурс]: метод. рекомендации Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp	Вятская ГСХА, 2019

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,
Л3.5	А.В. Пономарев, А.А Бусыгина, Е.В. Краева	Физическое развитие и функциональная подготовленность баскетболистов [Электронный ресурс]: методические рекомендации 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.-Киров, СДО ФГБОУ ВО Вятская ГСХА [201-].- режим доступа:		
Э2	Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp - Загл. с экрана		
Э3	Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/ . - 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		
6.3.2.3	Профессиональная база данных: Научная электронная библиотека elibrary.ru Режим доступа: http://elibrary.ru/		
6.3.2.4	Профессиональная база данных: Электронный каталог ФГБОУ ВО Вятского ГАТУ Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2		
6.3.2.5	Профессиональная база данных: Официальный сайт Министерства сельского хозяйства и продовольствия Кировской области, Режим доступа: http://www.dsx-kirov.ru/		

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.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

- самостоятельное изучение теоретического материала (тем дисциплины);
- подготовка к лабораторным 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 лекционных и 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 лекционным и лабораторным занятиям

Традиционной формой преподнесения материала является лекция. Курс лекций по предмету дает необходимую информацию по изучению закономерностей и тенденций развития объекта и предмета исследования изучаемой дисциплины. Лекционный материал рекомендуется конспектировать. Конспекты позволяют обучающемуся не только получить больше информации на лекции, но и правильно его структурировать, а в дальнейшем - лучше освоить.

Подготовка к лабораторным занятиям носит различный характер как по содержанию, так и по сложности исполнения. Многие лабораторные занятия требуют большой исследовательской работы, изучения дополнительной научной литературы. Прежде чем приступить к выполнению такой работы, обучающемуся необходимо ознакомиться обстоятельно с содержанием задания, уяснить его, оценить с точки зрения восприятия и запоминания все составляющие его компоненты. Результаты эксперимента, графики и т.д. следует стремиться получить непосредственно при выполнении работы в лаборатории. Лабораторная работа считается выполненной только в том случае, когда отчет по ней принят. Чем скорее составлен отчет после проведения работы, тем меньше будет затрачено труда и времени на ее оформление.

3. Подготовка к мероприятиям текущего контроля

В конце изучения каждой темы может проводиться тематическая контрольная работа, которая является средством промежуточного 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 зачету является заключительным этапом изучения дисциплины и является средством промежуточного контроля. Подготовка к зачету предполагает изучение конспектов лекций, рекомендуемой литературы и других источников, повторение материалов практических занятий.

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)
Физическая культура и спорт

Направление подготовки специальности 35.03.01 Лесное дело
Направленность (профиль) программы «Государственное управление лесом»
Квалификация бакалавр

1. Описание назначения фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины/модуля «**Физическая культура и спорт**» 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 35.03.01 Лесное дело (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 №706) – основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело программы бакалавриата «Государственное управление лесом»;
- 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	Выполнение 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	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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.

Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации для зачета:

1.Физическая подготовленность – это…

1) результат физической подготовки к определённому роду деятельности и степени овладения ведущими навыками;

2) целенаправленный процесс развитие физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни;

3) процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.

2. Результатом полноценной деятельности в физической культуре и спорте для обеспечения социальной и профессиональной деятельности является……

1) физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;

2) владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры);

3) владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

3.Здоровьесберегающие технологии – это…

1) условия обучения и рациональная организация возрастной и учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями

2) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям обучающихся3) все определения верны

4. Физическая культура - это…

1) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

2) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

3) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств.

5. Спорт (в широком понимании) – это…

1) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

2) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

3) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей.

6. Двигательная активность – это…

1) качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями;

2) активная жизненная позиция;

3) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни;

4) качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию.

7. Основными элементами здорового образа жизни выступают……

1) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

2) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок;

3) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность.

8.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что…

1) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

2) обеспечивает ритмичность работы организма

3) позволяет правильно планировать дела в течение дня

4) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему

9.Что называется разминкой….

1) подготовка организма к предстоящей работе

2) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

3) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений

4) стартовая готовность

10.Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта…

1) упражнения на развитие выносливости

2) бег и общеразвивающие упражнения

3) упражнения на развитие гибкости и координации движений

4) упражнения на скорость

11.Физическими упражнениями называются…

1) формы двигательных действий, повышающие работоспособность человека

2) сочетания двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

3) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

12. Под силой, как физическим качеством понимается…

1) комплекс свойств мышц, создающий большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление

2) комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

3) свойства мышц, за счёт которых реализуется возможность перемещения большой массы с определённой скоростью

4) свойства человека воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений

13.Под быстротой, как физическим качеством понимается…

1) комплекс свойств человека, позволяющих быстро набирать скорость и передвигаться с большой скоростью.

2) комплекс свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

3) комплекс свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

4) комплекс свойств человека, обусловливающих скорость передвижения в пространстве.

14. Под гибкостью как физическим качеством понимается…

1) комплекс свойств опорно - двигательного аппарата, определяющего глубину наклона.

2) комплекс свойств организма, определяющих подвижность его звеньев

3) способность выполнять движения с большой амплитудой

4) способность выполнять движения с большой амплитудой при использовании дополнительных отягощений.

15. Под выносливостью как физическим качеством понимается…

1) комплекс свойств, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

2) способность выполнять большой объем физической работы и сохранять заданные параметры работы.

3) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.

4) способность организма человека при двигательной деятельности длительное время противостоять утомлению

16.Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?

1) тщательный контроль за состоянием здоровья
2) выполнение спортивных нормативов
3) похудение

17.Чем характеризуется утомление?

1) отказом от работы
2) временным снижением работоспособности организма
3) повышенной частотой сердечных сокращений

18. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

1)не менее 30 минут
2) более 5 часов
3) не более 10 минут
4) не более 30 минут

19. Какие виды спорта являются средством комплексного развития физических качеств:

1) спринтерский бег;
2) баскетбол;
3) рукопашный бой;
4) тяжелая атлетика;
5) футбол.

20.В чем проявляется утомление? Выберите правильные ответы

1) ощущается прилив сил
2) улучшается память
3) уменьшается сила и выносливость мышц
4) ухудшается координация

21.Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приёмом пищи и началом беговых упражнений

1) 4 часа
2) 2 часа
3) 1 час
4)10 минут

22.С каких упражнений необходимо начинать утреннюю гимнастику? Выберите правильные ответы

1) упражнения для спины и брюшного пресса
2) упражнения на гибкость
3) упражнения типа «подтягивание», дыхательные упражнения
4) ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем

23.Основным средством физического воспитания являются ..

1) учебные и самостоятельные занятия;
2) физические упражнения;
3) тренажеры и оборудование;
4) спортивный инвентарь.

24. Дайте определение понятию «самоконтроль»:

1) правильное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения

уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов;

2) система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок;

3) профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно - оздоровительная работа.

25.Нормативно - тестирующая часть всероссийского физкультурно - спортивного комплекса (ВФСК ГТО) включает... Выберите правильные ответы.

1) виды испытаний и нормативные требования
2) оценку уровня боевой готовности
3) оценку уровня психоэмоционального состояния
4) оценку уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта
5) рекомендации к недельному двигательному режиму
6) рекомендации к рациональному питанию при занятиях спортом

26. При комплексной оценке состояния здоровья используются следующие показатели (исключите лишний вариант ответа):

а) наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний.

б) уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности;

в) развитие мускулатуры, состояние и окраска кожных покровов.

г) степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям. На установление последовательности и/или соответствия

27. Поставьте в соответствие вид здоровье сберегающих технологий и их понятий

1.Медико - гигиенические технологии	1.Факторы профилактики заболеваний обучающихся, связанных с использованием средств информатизации образовательного процесса
2.Физкультурно - оздоровительные технологии	2.Инструмент, обеспечивающий сохранение здоровья обучающихся в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

3.Экологические технологии	3.Условие физического развития, укрепления здоровья и адаптации организма, обучающихся к высокотехнологичной образовательной среде

28. Поставьте в соответствие определения и понятия

1.Физическое развитие	1.Уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного выполнения данного вида деятельности; отражает результат физической подготовки.
2.Физическое воспитание	2.Высшая степень гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека, оптимально соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности.
3.Физическая подготовленность	3.Совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи и зависимости от окружающих условий, характеризующих процесс созревания и функционирования организма в каждый данный момент времени
4.Физическое совершенство	4.Социально -педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производит, деятельности.

29. Поставьте в соответствие определения и понятия физической подготовки

1.Общая физическая подготовка	1.Укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта
2.Специальная физическая подготовка	2.Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности.
3.Прикладная физическая подготовка	3.Система упражнений для укрепления здоровья и развития, наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, направленных на всестороннее физическое развитие человека

30. Поставьте в соответствие определения и понятия

1.Утомление	1.Субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта.
2.Переутомление	2.Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.
3.Самочувствие	3.Комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления.
4.Усталость	4.Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека.

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

Процедура оценивания знаний, умений и навыков при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 знаний, умений и навыков при проведении зачета при проведении теоретической части зачета проводится путем письменного или компьютерного тестирования обучающихся:

- обучающемуся выдается вариант письменного или компьютерного теста (система Moodle);
- в определенное время (в среднем 2 минуты на 1 тестовое задание) обучающийся отвечает на 30 вопросов теста, в котором представлены все изучаемые темы дисциплины;

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

Приложение 2

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине
Физическая культура и спорт

Направление подготовки специальности 35.03.01 Лесное дело
Направленность (профиль) программы «Государственное управление лесом»
Квалификация бакалавр

1. Описание назначения фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины «**Физическая культура и спорт**» 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 знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины используются следующие оценочные средства:

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	Доклад	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы

Темы докладов:

1. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
3. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
4. Оценка уровня собственного здоровья и пути его коррекции.
5. Методика избавления от одной из вредных привычек.
6. Методика саморегуляции своего психологического состояния и т.д.
7. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья
8. Теоретические основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
9. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
10. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.

11. Оптимальный вес и способы его сохранения.
12. Виды физических нагрузок, их интенсивность
13. Влияние физических упражнений на мышцы
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Общеразвивающие упражнения – основа физической подготовленности.
16. Применение общеразвивающих упражнений с отягощениями для коррекции телосложения.
17. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
18. Правила баскетбола. Организация соревнований.
19. Правила волейбола. Организация соревнований.
20. Правила футбола. Организация соревнование!..
21. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
22. Правила поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивными играми и силовыми видами спорта.
23. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, примеры эстафет с описанием правил и заданий.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Процедура оценивания знаний, умений и навыков студентов при проведении текущего контроля:

- оценка знаний, умений и навыков студентов осуществляется по результатам постоянного контроля выполнения индивидуальных заданий и ответам на задаваемые вопросы по темам разделов;
- время на выполнение заданий определяется графиком самостоятельной работы обучающихся.

Приложение 3

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

«Физическая культура и спорт»

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Б-203 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, периодическая таблица химических элементов им. Менделеева, комплект мультимедийного оборудования с экраном. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus и свободно распространяемое программное обеспечение
Учебная аудитория для занятий семинарского типа)	Б-308 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, 15 компьютеров, комплект мультимедийного оборудования с экраном, комплект плакатов. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus, КОМПАС-3D, «Интерактивная автошкола. Профессиональная версия» и свободно распространяемое программное обеспечение
Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций	Б-308 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, 15 компьютеров, комплект мультимедийного оборудования с экраном, комплект плакатов. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus, КОМПАС-3D, «Интерактивная автошкола. Профессиональная версия» и свободно распространяемое программное обеспечение
Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Б-308 Доска, рабочее место преподавателя, комплект столов и стульев для обучающихся, 15 компьютеров, комплект мультимедийного оборудования с экраном, комплект плакатов. Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus, КОМПАС-3D, «Интерактивная автошкола. Профессиональная версия» и свободно распространяемое программное обеспечение
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
«Физическая культура и спорт»

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