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 2021 г.

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **физического воспитания**

Учебный план Направление подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Ландшафтное проектирование"

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 328
самостоятельная работа 0

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	18		18		17		17		16		16			
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	58	58	328	328
В том числе инт.	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328
Итого ауд.	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328
Контактная работа	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

Киров

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 152F9F34BEA253FCE714EAC1F1E3E158
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ВЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"
Действителен: с 04.04.2022 до 28.06.2023

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Бусыгина Алла Александровна

Рецензент(ы):

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Голдованский Егор Петрович

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 736)

составлена на основании Учебного плана:

Направление подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Ландшафтное проектирование"

одобренного и утвержденного Ученым советом университета от 25.03.2021 протокол № 4.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией

агрономического факультета Протокол №5 от "15"апреля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол №8 от "15"апреля 2021 г.

И. о. 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 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **физического воспитания**

Протокол от "__"_____2022 г. № _

Зав. кафедрой _____

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 _____

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	Обучающийся должен обладать знаниями, умениями, навыками не ниже 1 уровня (низкого), которые были приобретены на предыдущем (среднем общем) уровне образования.
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Спортивные и подвижные игры
2.2.2	Физическая культура и спорт
2.2.3	Научно-исследовательская работа
2.2.4	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-3.1	Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде
УК-3.2	Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.)
УК-3.3	Прогнозирует результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата
УК-3.4	Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
УК-7.2	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. Практический						
1.1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	1	24	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	24	
1.2	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	1	18	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	18	
1.3	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	1	12	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	12	
1.4	Зачет /Зачёт/	1	0	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2		0	

1.5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	2	24	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	24	
1.6	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	2	18	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	18	
1.7	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	2	12	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	12	
1.8	Зачет /Зачёт/	2	0	УК-7.1 УК-7.2		0	
1.9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	3	24	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	24	
1.10	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	3	18	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	18	
1.11	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	3	12	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	12	
1.12	Зачет /Зачёт/	3	0	УК-7.1 УК-7.2		0	
1.13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	4	24	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	24	
1.14	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	4	18	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	18	
1.15	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	4	12	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	12	
1.16	Зачет /Зачёт/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		0	
1.17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	5	24	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	24	
1.18	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	5	18	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	18	
1.19	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	5	12	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	12	

1.20	Зачет /Зачёт/	5	0	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2		0	
1.21	Подготовка к лекционным и практическим занятиям /Пр/	6	26	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	26	
1.22	Подготовка к мероприятиям текущего контроля /Пр/	6	18	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	18	
1.23	Подготовка к промежуточной аттестации /Пр/	6	14	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1 Э2	14	
1.24	Зачет /Зачёт/	6	0	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-7.1 УК-7.2		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

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

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	Физическая культура [Электронный ресурс]: [Виртуальная обучающая среда] - Электрон.дан. и прогр.-Киров, СДО ФГБОУ ВО Вятская ГСХА [201-].- режим доступа: http://sdo.vgsha.local.-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
6.3.2 Перечень информационных справочных систем и современных профессиональных баз данных	
6.3.2.1	Профессиональная база данных: Научная электронная библиотека elibrary.ru Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
6.3.2.2	Профессиональная база данных: Электронный каталог ФГБОУ ВО Вятского 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: творческие задания; работа в малых группах; разбор конкретных ситуаций.

1. Подготовка к лекционным и практическим 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. Цель практических 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 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 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.

2. Подготовка к мероприятиям текущего контроля

В конце изучения каждой темы может проводиться тематическая тестовая работа, которая является средством промежуточного контроля оценки знаний, умений и навыков. Подготовка к ней заключается в повторении пройденного материала и повторном выполнении заданий, которые рассматривались на занятиях, а также в выполнении заданий (тест).

3. 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 заданий практических занятий, написание реферата по заданной теме.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
Общая физическая подготовка
Направление подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура
Направленность (профиль) программы Ландшафтное проектирование
Квалификация бакалавр

Киров

1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины «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 35.03.10 Ландшафтная архитектура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от01.08.2017 N 736);

- основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура, (профилю) программы бакалавриата Ландшафтное проектирование;

- Положение о формировании фонда оценочный 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

Профессиональные компетенции:

- способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3);
- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Код формируемой компетенции	**Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы**		
	Начальный	**Основной**	**Заключительный**
УК-3	Физическая культура и спорт	Спортивные и подвижные игры Общая физическая подготовка Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья Исполнительская	Организация и управление в сфере ландшафтной архитектуры Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
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-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	
Индикаторы	Формулировка индикатора
УК-3.1	Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде
УК-3.2	Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.)
УК-3.3	Прогнозирует результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата
УК-3.4	Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Индикаторы	Формулировка индикатора
УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
УК-7.2	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 «Общая физическая подготовка» при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта применяется следующая шкала оценивания:

№	Критерии оценивания	Шкала оценивания	
		незачтено	зачтено
		Описание показателя	
1	Уровень усвоения обучающимся теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач	Низкий уровень усвоения материала. Продемонстрировано незнание значительной части программного материала	Твердое знание материала, продемонстрировано умение тесно увязывать теорию с практикой
2	Правильность решения практического задания с использованием современных информационных технологий	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, четкость ответа на вопросы	Существенные ошибки, нет ответов на дополнительные уточняющие вопросы	Исчерпывающе последовательно, четко и логически стройно излагается теоретический материал
4	Работа в течение семестра, наличие задолженности по текущему контролю успеваемости.	Имеются многочисленные пропуски занятий, задолженность по текущему контролю знаний	Активная, задолженность отсутствует

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки сформированности компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Понятие о средствах формирования физической культуры классификационная характеристика.
2. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры.
3. Суть и основные признаки физических упражнений.
4. Классификации физических упражнений и их значение.
5. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
6. Общая и специальная физическая подготовка.
7. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
8. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
9. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
10. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
11. Здоровый образ жизни студентов.
12. Двигательный режим и его значение.
13. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
14. Спортивная игра волейбол.
15. Спортивная игра баскетбол.
16. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
18. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
19. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
20. Бег, как средство укрепления здоровья.
21. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность,
22. двигательная активность, самовоспитание.
23. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические
24. ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
25. Основы спортивной тренировки.
26. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
27. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
28. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
29. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
30. Адаптация к физическим упражнениям.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания сформированности компетенций.

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

Проведение промежуточной аттестации в форме зачёта:

Процедура оценивания сформированности индикаторов компетенций при сдаче зачета проводится путем устного опроса обучающихся:

- обучающемуся задаются вопросы;
- решение практической задачи;
- по результатам ответа по вопросам выставляется оценка согласно установленной шкалы оценивания.
- Для подготовки к зачету рекомендуется использовать лекционный и практический материал по дисциплине, литературные и иные источники, представленные в рабочей программе дисциплины.

Приложение 2

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине
Общая физическая подготовка
Направление подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура
Направленность (профиль) программы Ландшафтное проектирование
Квалификация бакалавр

Киров

1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка» и предназначен для оценки планируемых результатов обучения в процессе изучения данной дисциплины.

2. Перечень компетенций, формируемых при изучении дисциплины

Профессиональные компетенции:

- способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3);
- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

3. Банк оценочных средств

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

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	Тестовые задания	Тестовые задания содержат теоретические вопросы и практические задания, позволяющие определить уровень подготовки обучающегося
2	Рефераты	Оценочное средство предназначено для закрепления и поверки теоретических и практических знаний
3	ДКР	Домашняя контрольная работа предназначена для самостоятельного изучения отдельных вопросов теоретического материала обучающихся заочной формы обучения

Комплект типовых заданий для проведения текущего контроля

Типовые тестовые задания для контроля знаний

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 общеметодическими:

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 развивающе-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 общеподготовительных 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, соревновтельные.

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

1) 90 – 110 уд./мин;
2) 110 – 130 уд./мин;
3) 144 – 156 уд./мин;
4) 175 – 205 уд./мин.

10. Главной причиной нарушения осанки является:

1) Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
2) Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
3) Слабые мышцы спины.

11. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;
б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции;
г) кроссы.

12. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.

13. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;
б) марш-бросок;
в) кросс;
г) конкур.

14. Туфли для бега называются:

а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.

15. Один из способов прыжка в высоту называется:

а) перешагивание;

б) перекатывание;
в) переступание;
г) перемахивание.

16. Размеры волейбольной площадки составляют:
а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.

17. Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста; б) жизненной емкости легких;
в) силы воли; г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
а) общеразвивающими; б) собственно-силовыми;
в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:
а) исходного положения; б) основ техники;
в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Процедура оценивания сформированности индикаторов компетенций при проведении входного контроля знаний проводится путем письменного тестирования обучающихся:

- процедура оценивания проводится во время проведения лабораторных / практических занятий.
- обучающийся получает тестовые теоретические задания.
- на выполнение всей работы отводится не более 30 мин.
- оценка входного контроля проводится посредством интегральной (целостной) трехуровневой шкалы.

Типовые задания для выполнения рефератов по дисциплине

Текущий контроль в форме рефератов предназначен для закрепления и поверки теоретических и практических знаний по темам: «Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности», «Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний», «Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний)».

Результаты текущего контроля в форме **реферата** оцениваются посредством интегральной (целостной) двухуровневой шкалы.

Шкала оценивания:

Шкала оценивания	Показатели оценивания
Зачтено	Обучающийся овладел элементами дескрипторов компетенций в рамках определенного уровня: - знания теоретического материала по темам: «Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности», «Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний», «Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний)». - показал умение поиска необходимой информации с использованием информационно-справочных и электронных библиотечных систем; - корректно и правильно оформил материал реферативного характера; - давал верные ответы на уточняющие дополнительные вопросы преподавателя.
Не зачтено	Обучающийся не овладел элементами дескрипторов компетенций в рамках определенного уровняусвоены не в полном объеме. - обнаружил существенные пробелы в знании теоретического материала; - представил реферат, не удовлетворяющий требованиям к его выполнению; - не представил реферат для защиты в указанные сроки; - не отвечал на уточняющие дополнительные вопросы преподавателя.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Процедура оценивания сформированности индикаторов компетенций при проведении текущей аттестации в форме реферата определяется следующими методическими указаниями:

- при подготовке реферата обучающимся помимо обращения к лекционному материалу рекомендуется воспользоваться литературными и иными источниками, указанными в рабочей программе дисциплины.
- работа над рефератом проводится в аудиториях, отведенных для самостоятельной работы

обучающихся, либо в домашних условиях.
оценка выполнения и защиты реферата проводится посредством интегральной (целостной) двухуровневой шкалы.

Типовые задания для выполнения домашней контрольной работы по дисциплине

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
3. Основы техники ходьбы и бега.
4. Основы техники прыжков.
5. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
6. Применение определè нных физических упражнений для профилактики заболеваний.
7. Средства физического воспитания и их классификация.
8. Правила и приè мы закаливания.
9. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
12. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
13. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.
14. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
15. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
16. Методика проведения оздоровительного бега.
17. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
18. Наука о весе тела и питании человека.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
20. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте.

Контрольная работа содержит 2 теоретических вопроса. Вариант контрольной работы выбирается по последней цифре шифра.

	Последняя цифра учебного шифра									
Номера вопросов	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Методические материалы, определяющие процедура оценивания

Процедура оценивания сформированности индикаторов компетенций при проведении текущей аттестации в форме домашней контрольной работы определяется следующими методическими указаниями:

- выполнение контрольной работы проводится в аудиториях, отведенных для самостоятельной работы обучающихся, либо в домашних условиях.
- выполнение домашней контрольной работы (ДКР) осуществляется в соответствии с вариантом, номер которого определяется по списку студентов в группе;

В процессе выполнения ДКР оформляется отчет, включающий следующие разделы:

- Титульный лист;
- Оглавление;
- Введение;
- Задание 1-2. Теоретические вопросы дисциплины
- Заключение;
- Библиографический список

- Отчет по ДКР принимается в сброшюрованном печатном виде на листах формата А4 (210*297), и в электронном виде, например, на оптических носителях, вместе с электронными версиями составляющих работы, т.е. заданиями, выполненными в программах Word, Excel, PowerPoint.
- Осуществляется проверка отчета по ДКР, указываются замечания, требующие доработки. Если замечаний нет, на титуле отчета прописывается «К защите». В противном случае на титуле отчета прописывается «На доработку» и выдается обучающемуся. В журнале преподаватель делает соответствующие записи.
- Затем осуществляется защита ДКР в режиме «Вопрос-Ответ» по содержанию ДКР. (Повторная распечатка ДКР после доработки замечаний не требуется.)

Приложение 3

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Общая физическая подготовка»

Большой спортивный зал	Д307 - Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические	
Малый спортивный зал	Б339 - 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	
Помещение для самостоя-тельной работы	Б202 - Компьютер администратора Corp Optima 2 в сборе: монитор 21,5 LGIPS224T - 1 шт., Ком-пьютер Corp Optima 2 в сборе: монитор 21,5 LGIPS224T - 11 шт., принтер HP LaserJet P2055d - 2 шт., принтер Kyocera FS-3900DN - 1 шт.	Б202 - Microsoft Windows 7 Professional лиц. № 60956365 от 25.09.2012, Microsoft Office Professional Plus 2010 лиц. № 60956365 от 25.09.2012, Kaspersky Endpoint Security (лицензия № 1800-190328-115831-597-1884), MMIS Lab (договор оказания услуг № 378/2019-мз от 31.05.2019), АИБС МАРК-SQL 1.18 (ГПД №1093/2014-мзот 24.11.2014 г. СОАОНПО «ИНФОРМ-СИСТЕМА»), 7-Zip (freeware), Adobe Flash Player (EULA), Aimp (freeware), Free Com-mander (freeware), Google Chrome (free-ware), CCleaner (Freemium), Light Alloy (freeware), Opera (freeware), XnView (GFL SDK/GFLAx), doPDF (EULA), Adobe Reader (EULA), Mozilla Thunderbird (freeware), OpenOffice (Apache License 2.0)

Приложение 4

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

Наименование	Наличие доступа
Физическое образование в вузах [электронный ресурс]: журн. ООО "Издательский дом МФО" (Москва)	Научная электронная библиотека режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
Физическая культура, спорт и здоровье [электронный ресурс]: журн. Марийский государственный университет (Йошкар-Ола)	Научная электронная библиотека режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [электронный ресурс]: журн. Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет (Комсомольск-на-Амуре)	Научная электронная библиотека режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
Физическое воспитание и спортивная тренировка [электронный ресурс]: журн. "Волгоградская государственная академия физической культуры" (Волгоград)	Научная электронная библиотека режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
Физическое воспитание студентов [электронный ресурс]: журн. Харьковское областное отделение национального олимпийского комитета Украины (Харьков)	Научная электронная библиотека режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
Физическое образование в вузах [электронный ресурс]: журн. ООО "Издательский дом МФО" (Москва)	Научная электронная библиотека режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
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
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
Культура физическая и здоровье [электронный ресурс]: журн. Воронежский государственный педагогический университет	Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name
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